**Опросник «Экспресс-оценка выгорания»**

**(В. Каппони, Т. Новак)**

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо отвечать "да" или "нет".

**Инструкция к тесту:**

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания. На следующие предложения отвечайте "да" или "нет".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **Да** | **Нет** |
| 1.Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного дня уже испорчен |  |  |
| 2.Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления |  |  |
| 3.Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры |  |  |
| 4.То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики) |  |  |
| 5.На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. |  |  |
| 6.Коллегам (посетителям, заказчикам, ученикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно |  |  |
| 7.С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной |  |  |
| 8.О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое |  |  |
| 9.Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям |  |  |
| 10.За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое. |  |  |