**Экспресс-оценка «выгорания»**

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

**Оценка результатов**

0-1 балл- синдром выгорания вам не грозит;

2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел;

7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни;

10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.