

# ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ВЫГОРАНИЯ

Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен

ДА

НЕТ

Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал (а) бы это без промедления

ДА

НЕТ

Я часто чувствую себя эмоционально опустошенным(-ой)

ДА

НЕТ

После работы я часто чувствую себя как «выжатый лимон»

ДА

НЕТ

Утром я часто чувствую усталость и нежелание идти на работу

ДА

НЕТ

После работы на некоторое время часто хочется уединиться от всех и всего

ДА

НЕТ

Моя работа все больше меня разочаровывает

ДА

НЕТ

Мне кажется, что я слишком много работаю

ДА

НЕТ

Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе

ДА

НЕТ

Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил

ДА

НЕТ

Тест предназначен для диагностики первых симптомов эмоционального выгорания. Посчитайте количество ответов "ДА"

**0-1 балл** - Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

**2-6 баллов** - Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел. Чаще переключаться и больше уделять время отдыху и заботе о себе

**7-9 баллов** - Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни. Пришло время уделить себе максимум внимания

**10 баллов** - Положение весьма серьезное. Вы в зоне риска, стоит обратиться к специалисту