**Опросник «Психическое  выгорание»**

**Инструкция.** В опроснике даны 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Если указанное в опроснике чувство никогда не возникало, то в ответе ставится 0 – никогда. Если такое чувство появлялось, следует указать, как часто оно ощущалось. В этом случае поставить отметку в графе соответствующей частоте переживаний: 0 – никогда, 1 – очень редко, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – всегда.

**Лист  для  ответов**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Должность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пед. стаж \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Никог-да**  0 баллов | **Очень редко**  1 балл | **Редко**    2 балла | **Иногда**  3 балла | **Часто**    4 балла | **Очень часто**  5 баллов | **Всегда**    6 баллов |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники, и использую это в интересах дела. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Я общаюсь со своими воспитанниками без лишних эмоций. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Я чувствую себя энергичной и воодушевленной. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Я чувствую угнетенность и апатию |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Я могу позитивно влиять на продуктивность деятельности своих воспитанников. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10.В последнее время я стала более равнодушной по отношению к тем, с кем работаю |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.У меня много планов, и я верю в их осуществление. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.Я испытываю все больше жизненных разочарований. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14.Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.Бывает мне безразлично, что происходит с моими коллегами |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех. |  |  |  |  |  |  |  |
| 17.Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении. |  |  |  |  |  |  |  |
| 18.Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера. |  |  |  |  |  |  |  |
| 19.Я многое успеваю сделать. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20.Я чувствую себя на пределе возможностей. |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. Я много смогу ещё достичь в своей жизни. |  |  |  |  |  |  |  |
| 22.Бывает, что начальство и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем |  |  |  |  |  |  |  |

**«Ключ» опросника «Психическое выгорание»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Суб шкала** | **Номер утверждения** | **Максимальная сумма баллов** |
| Эмоциональное истощение | 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 | 54 |
| Деперсонализация | 5, 10 ,11, 15, 22 | 30 |
| Редукция личных достижений | 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 | 48 |