**Опросник «Профессиональное выгорание»**

Инструкция

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 - "никогда". Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 - "ежедневно".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Вопрос | Шкала |
| 1. | Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой) | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 2. | К концу рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 3. | Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 4. | Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 5. | Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 6. | Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 7. | Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 8. | Я чувствую угнетенность и апатию | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 9. | Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 10. | В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 11. | Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мной. Они преследуют только свои интересы | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 12. | У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 13. | Я испытываю эмоциональный спад на работе | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 14. | Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 15. | Я не могу быть участливым(ой) ко всем ученикам (студентам), особенно к недисциплинированным и не желающим учиться | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 16. | Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 17. | Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 18. | Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 19. | Я многое успеваю сделать на работе и дома | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 20. | Я чувствую себя на пределе возможностей | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 21. | Я многого смогу еще достичь в своей жизни | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 22. | Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей | 0 1 2 3 4 5 6 |