**Диагностика эмоционального выгорания** (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

**Инструкция к тесту:**

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Выберите один из шести вариантов ответа по каждому утверждению. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

**Текст опросника:**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

8. Я чувствую угнетенность и апатию.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

9. Я уверен(а), что моя работа нужна людям.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

10. В последнее время я стал(а) более «черствым(ой)» по отношению к тем, с кем работаю.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

13. Моя работа все больше меня разочаровывает.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит c некоторыми моими подчиненными и коллегами.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

19. Благодаря своей работе я чувствую, что сделал(а) в жизни много действительно ценного.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

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

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

- никогда

- очень редко

- иногда

- часто

- очень часто

- каждый день