## Приложение 1

## Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Почти никогда** | **Иногда** | **Часто** | **Почти** **всегда** |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня |  |  |  |  |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой |  |  |  |  |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня |  |  |  |  |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела |  |  |  |  |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |  |  |  |  |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье |  |  |  |  |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил |  |  |  |  |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей |  |  |  |  |

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: почти никогда-0 баллов, иногда-1 , часто-2, почти всегда-3балла.  
Оценка результатов: суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний; выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.