

Вопросы	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.	0	1	2	3	4	5	6
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».	0	1	2	3	4	5	6
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.	0	1	2	3	4	5	6
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.	0	1	2	3	4	5	6
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).	0	1	2	3	4	5	6
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.	0	1	2	3	4	5	6
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.	0	1	2	3	4	5	6
8. Я чувствую угнетенность и апатию.	0	1	2	3	4	5	6
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.	0	1	2	3	4	5	6
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.	0	1	2	3	4	5	6
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.	0	1	2	3	4	5	6
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.	0	1	2	3	4	5	6
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.	0	1	2	3	4	5	6

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.	0	1	2	3	4	5	6
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.	0	1	2	3	4	5	6
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.	0	1	2	3	4	5	6
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.	0	1	2	3	4	5	6
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.	0	1	2	3	4	5	6
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.	0	1	2	3	4	5	6
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.	0	1	2	3	4	5	6
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.	0	1	2	3	4	5	6
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.	0	1	2	3	4	5	6

Компонент	Ответы да по пунктам	Сумма баллов
«Психоэмоциональное истощение»	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	
«Деперсонализация»	5, 10, 11, 15, 22	
«Редукция личных достижений»	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	
Психическое выгорание	Сумма всех пунктов →	

