РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

Экспресс диагностика эмоционального выгорания

Инструкция по заполнению

Пожалуйста, отметьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением

Утверждение	**Никогда** (0 баллов)	**Очень редко** (1 балл)	**Редко** (2 балла)	**Иногда** (3 балла)	**Часто** (4 балла)	**Очень часто** (5 баллов)	**Каждый день** (6 баллов)
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным							
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон»							
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу							
4. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего							
5. Я чувствую угнетенность и апатию							
6. Моя работа все больше меня разочаровывает							
7. Мне кажется, что я слишком много работаю							
8. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех							
9. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе							

РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

Подсчет баллов и описание результатов

ШАГ 1

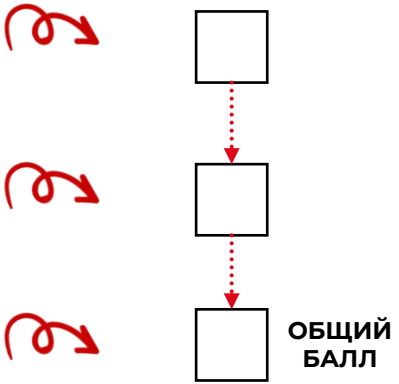
Сложите и запишите получившееся у Вас количество баллов по утверждениям:
1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9

ШАГ 2

Запишите получившийся у Вас балл по утверждению **4 в обратном порядке** (то есть в этом утверждении ответ **«Никогда»** будет равен **6 баллам**, а ответ «**Каждый день» - 0 баллов**)

ШАГ 3

Теперь сложите и запишите **все** количество баллов по **всем** утверждениям!



ЕСЛИ

Ваш общий балл находится от **0 до 15 баллов**, то у Вас **низкий уровень** эмоционального выгорания, то есть у Вас может наблюдаться нормальный эмоциональный тонус, Вы чувствуете интерес и испытываете позитивные чувства к окружающим и к работе, а также ощущаете удовлетворенность жизнью в целом

Ваш общий балл находится от **16 до 24 баллов**, то у Вас **средний уровень** эмоционального выгорания, то есть у Вас может наблюдаться не всегда стабильный эмоциональный тонус, Вы можете чаще испытывать психическое истощение, окружающие и работа не всегда приносят Вам позитивные чувства, возможно Вы иногда ощущаете неудовлетворенность жизнью в целом

Ваш общий балл находится от **25 баллов и больше**, то у Вас **высокий уровень** эмоционального выгорания, то есть у Вас может наблюдаться сниженный эмоциональный тонус, повышенная психическая истощаемость, утрата интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущение «пресыщенности» работой и неудовлетворенностью жизнью в целом