**Методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак).**

Инструкция: прочитайте утверждения и решите, относятся они к вам или нет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Когда в воскресенье днем я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен. | да | нет |
| 2. | Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления. | да | нет |
| 3. | Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры. | да | нет |
| 4. | То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики). | да | нет |
| 5. | На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях. | да | нет |
| 6. | Коллегам (пациентам, ученикам, посетителям, заказчикам) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно. | да | нет |
| 7. | С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной. | да | нет |
| 8. | О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое. | да | нет |
| 9. | Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям. | да | нет |
| 10. | За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое. | да | нет |