

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

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания.

На следующие предложения отвечайте "да" или "нет".

Количество положительных ответов подсчитайте.

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

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

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания.

На следующие предложения отвечайте "да" или "нет".

Количество положительных ответов подсчитайте.

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