

Тест на профессиональное выгорание

Цель: выявить у себя наличие или отсутствие этого синдрома.

Экспресс оценка выгорания

<i>На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.</i>		
1	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	ДаНет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделала бы это без промедления	ДаНет
3	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	ДаНет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	ДаНет
5	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	ДаНет
6	Коллегам я придумала обидные прозвища, которые использую мысленно	ДаНет
7	С делами по работе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	ДаНет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	ДаНет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	ДаНет
10	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	ДаНет

Оценка результатов:0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.