

**Анкета**  
**«Ваше эмоциональное состояние»**

1. Часто ли вы испытываете недомогание, бессонницу, усталость?
2. Бывают ли у вас приступы раздражения и гнева?
3. Бывает ли у вас чувство вины перед детьми, коллегами, близкими?
4. Есть ли у вас желание пораньше уйти с работы?
5. Испытываете ли вы желание уклониться от работы?
6. Чувствуете ли вы защищенность на своем рабочем месте?
7. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных) больше, чем до него?
8. Довольны ли вы уровнем своей заработной платы?
9. Думаете ли вы, что ваша профессия важна и значима в обществе?
10. Часто ли ваша работа вызывает у вас эмоциональное напряжение?

**Если ответ «да» встречается 4 и более раз, Вам стоит, задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья, нужно поучиться бороться со стрессом.**

## **Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко**

**Инструкция:** прочитав суждения, отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках теста идет речь о партнерах, то имеются в виду люди, с которыми вы работаете.

№		да	нет
1	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.		
2	Я ошибся в выборе профессии (занимаю не свое место).		
3	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).		
4	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два-три) мне хочется побыть наедине с собой, ни с кем не общаясь.		
5	Моя работа притупляет эмоции.		
6	Бывает, я долго засыпаю и плохо сплю из-за переживаний, связанных с работой.		
7	Я бы сменил место работы, если бы представилась такая возможность.		
8	Иногда самое обыденное общение на работе вызывает раздражение.		
9	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.		
10	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.		
11	Обстановка на работе мне кажется очень сложной и напряженной.		
12	У меня часто возникают тревожные предчувствия, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы ни допустить ошибки, смогу ли сделать все.		

13	Я очень переживаю за свою работу.		
14	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.		
15	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.		
16	Последнее время меня преследуют: неудачи на работе.		
17	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.		
18	На работе я испытываю постоянные физические или психологические нагрузки.		
19	Я часто работаю через силу.		
20	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился.		

Подсчитайте количество утвердительных ответов и определите уровень эмоционального выгорания (каждый утвердительный ответ - 1 балл).

*Уровни:*

от 6 до 0 баллов - низкий уровень эмоционального выгорания, синдром выгорания Вам не грозит.

от 13 до 7 баллов - средний уровень эмоционального выгорания, вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел, либо сменить работу, либо лучше, переменить стиль жизни.

от 20 до 14 баллов - высокий уровень эмоционального выгорания, положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек, нужно, чтобы он не погас.

*А чтобы действительно этот огонек не погас, предлагаю Вам некоторые приемы снятия психоэмоционального выгорания.*