

ЕКСПРЕС-ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Інструкція. Дайте відповідь «так» чи «ні» на поставленні запитання.

1. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри. _____
2. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності і зараз займаю не своє місце. _____
3. Коли я відчуваю втоми або напруження, то намагаюся скоріше закінчити справи. _____
4. Моя робота притуплює емоції. _____
5. Я відверто втомився від проблем, з якими доводиться мати справу на роботі. _____
6. Робота приносить мені усе менше і менше задоволення. _____
7. Я б змінив місце роботи, якби видалася нагода. _____
8. Через втоми або напруження, я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно. _____
9. Я спокійно сприймаю претензії до мене з боку керівництва та колег по роботі. _____
10. Спілкування з колегами по роботі спонукає мене триматися осторонь від людей. _____
11. Мені усе важче встановлювати і підтримувати контакти з колегами. _____
12. Обстановка на роботі мені видається дуже важкою і складною. _____
13. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи. _____
14. Я дуже переживаю за свою роботу. _____
15. Колегам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них. _____
16. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить людям користь. _____
17. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі. _____
18. Я зазвичай виявляю інтерес до колег і окрім того, що стосується справи. _____
19. Я іноді ловлю себе на думці, що працюю автоматично, без душі. _____
20. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого. _____
21. Успіхи у роботі надихають мене. _____
22. Ситуація на роботі, у якій я опинився, здається майже безвихідною. _____
23. Я часто працюю понад силу. _____
24. У роботі з людьми я керуюся принципом: не витрачай нерви і бережи здоров'я. _____
25. Іноді я йду на роботу з важким почуттям: як усе набридло, нікого б не бачити, і не чути. _____
26. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я докладаю. _____
27. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливим. _____
28. Зазвичай я підганяю час: скоріше б закінчився робочий день. _____
29. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій. _____
30. Моя робота мене дуже розчарувала. _____
31. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин. _____
32. Моя кар'єра склалася вдало. _____
33. Якщо видається нагода, я приділяю роботі менше уваги, але так, щоб цього ніхто не помічав. _____
34. До всього, що відбувається на роботі, я втратив інтерес. _____
35. Моя робота погано на мене вплинула – озлобила, притупила емоції, зробила нервовим. _____