**Опросник диагностики уровня эмоционального выгорания**

 1. Сегодня я довольна своей работой не меньше, чем в начале карьеры.

 2. Меня беспокоит то, что я стала хуже работать ( менее продуктивно, медленнее).

 3. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два – три ) мне хочется побыть одной.

 4. Я откровенно устала от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

 5. Бывает я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой.

 6. Я бы сменила место работы, если бы представилась возможность.

 7.Мне всегда удается предотвратить влияние моего плохого настроения на деловые контакты.

 8. Иногда самые обычные ситуации общения с клиентами вызывают раздражение.

 9. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

 10. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой:

 что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать как надо.

 11. У меня вполне удовлетворительные отношения с непосредственным руководителем.

 12. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

 13. При мысли о работе мне становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

 14. Я часто радуюсь, убеждаясь, что моя работа приносит пользу людям.