1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

**Обработка результатов теста**

Опросник имеет три шкалы:

* «эмоциональное истощение» (9 утверждений);
* «деперсонализация» (5 утверждений);
* «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

* «никогда» – 0 баллов;
* «очень редко» – 1 балл;
* «иногда» – 3 балла;
* «часто» – 4 балла;
* «очень часто» – 5 баллов;
* «каждый день» – 6 баллов.

**Ключ к тесту**

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

* «*Эмоциональное истощение*» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).
* «*Деперсонализация*» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).
* «*Редукция личных достижений*» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.