

ТЕСТ НА ВЫГОРАНИЕ

ответьте **да** или **нет**

Подсчитывайте количество своих утвердительных ответов на предложенные вопросы:

1. Снижается ли эффективность Вашей работы?
2. Вы проявляете меньше, чем раньше, инициативы на работе?
3. Потеряли ли Вы интерес к работе?
4. Усилился ли Ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
6. У Вас болит голова?
7. У Вас болит живот?
8. Вы убавили в весе?
9. У Вас проблемы со сном?
10. Ваше дыхание стало прерывистым?
11. У Вас часто меняется настроение?
12. Вы легко злитесь?
13. Вы легко обижаетесь?
14. Вы стали более подозрительны, чем обычно?
15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
16. Вы употребляете слишком много средств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь и т. д.)?
17. Вы стали менее гибким?
18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
20. Вы частично утратили чувство юмора?

Результат теста:

Если вы ответили утвердительно **на 10 вопросов, вы находитесь в режиме энергосбережения**. Если вам подходит **15 и более утверждений, вы выгораете или уже выгорели**.

