

Тестовий бланк

ПІП _____ Вік _____ Професія/посада _____

Стаж роботи на посаді _____

№	Питання	Ніколи	Дуже рідко	Рідко	Інколи	Часто	Дуже часто	Щодня
1	Я відчуваю себе емоційно виснаженим.	0	1	2	3	4	5	6
2	Наприкінці робочого дня я відчуваю себе, як вичавлений лимон	0	1	2	3	4	5	6
3	Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюся вранці і мушу йти на роботу	0	1	2	3	4	5	6
4	Я добре розумію що відчувають мої учні та колеги, та використовую це в інтересах справи.	0	1	2	3	4	5	6
5	Я спілкуюся з моїми учнями цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.	0	1	2	3	4	5	6
6	Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним.	0	1	2	3	4	5	6
7	Я вмю знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.	0	1	2	3	4	5	6
8	Я відчуваю пригніченість і апатію.	0	1	2	3	4	5	6
9	Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх учнів та колег.	0	1	2	3	4	5	6
10	Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.	0	1	2	3	4	5	6
11	Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.	0	1	2	3	4	5	6
12	У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.	0	1	2	3	4	5	6
13	У мене все більше життєвих розчарувань.	0	1	2	3	4	5	6
14	Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.	0	1	2	3	4	5	6
15	Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими з моїх учнів і колег.	0	1	2	3	4	5	6
16	Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і усіх.	0	1	2	3	4	5	6
17	Я можу легко створити атмосферу доброзичливості при спілкуванні з моїми учнями та колегами.	0	1	2	3	4	5	6
18	Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.	0	1	2	3	4	5	6
19	Я багато встигаю зробити.	0	1	2	3	4	5	6
20	Я відчуваю себе на межі можливостей.	0	1	2	3	4	5	6
21	Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.	0	1	2	3	4	5	6
22	Іноді учні та колеги перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків.	0	1	2	3	4	5	6