



## СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ТЕСТА БОЙКО НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

1. Недостатки, связанные с организованностью на работе, нервируют и напрягают меня.
2. Моя профессиональная деятельность устраивает меня сейчас так же, как и вначале.
3. Я выбрал не ту профессию.
4. Моя продуктивность снизилась.
5. То, как я буду работать с партнёрами по большей части зависит от настроения.
6. Мне не по силам изменить благополучие партнёра.
7. Приходя с работы, мне необходимо отстраниться от людей на пару часов.
8. При появлении признаков усталости или напряжения, я пытаюсь как можно быстрее избавиться от партнёра и решить его проблему быстрее, но менее качественно.
9. По-моему, партнёр не получает от меня того, что я должен давать ему в соответствии со своей профессией.
10. В рабочее время мои эмоции проявляются меньше, чем в другое время.
11. Я потерял силы из-за проблем людей, с которыми я работаю.
12. Стрессы из-за работы негативно влияют на мой сон.
13. Я сильно напрягаюсь, при работе с партнёрами.
14. Нет никакого удовлетворения, работая с партнёрами.
15. При первой возможности я бы сменил карьеру.
16. Я часто расстраиваюсь, из-за того, что не могу полностью выполнить свои рабочие обязанности.
17. Плохое настроение никогда не влияет на взаимодействие с людьми.
18. Я сильно расстраиваюсь, в случае, когда отношения с человеком, связанным с моей работой, не очень хорошие.
19. Усталость из-за профессиональной деятельности, не позволяет мне нормально разговаривать дома.
20. Зачастую работаю с клиентом меньше времени, чем нужно, по причине недостатка времени или сил.
21. Бывает, что раздражают даже обычные рабочие ситуации, связанные с общением.
22. Я не раздражаюсь, если партнёр высказывает обоснованные претензии.
23. Из-за частого общения с партнёрами я теперь стараюсь избегать контактов с людьми.

24. Когда я вспоминаю людей, связанных с работой, то у меня падает настроение.
25. Трачу много энергии, конфликтуя с сослуживцами.
26. Для меня представляет большую трудность установление или поддержание контактов с людьми, связанными с профессиональной деятельностью.
27. На работе царит сложная обстановка.
28. Часто тревожусь по поводу моего будущего на должности.
29. Встречая неприятного мне человека, связанного с работой, пытаюсь меньше общаться с ним.
30. Когда я общаюсь с сослуживцами, то стараюсь не совершать по отношению к ним добрых поступков, чтобы потом не получить от них злых.
31. Я общаюсь с членами семьи по поводу работы без стеснения или напряжения.
32. Случается, что эмоции мешают хорошо выполнять свою работу.
33. Иногда мне кажется, что с клиентом нужно быть более отзывчивым, но у меня не выходит этого сделать.
34. У меня возникают волнения по поводу работы.
35. Сколько бы ни уделял внимания сослуживцам, всё равно получишь меньше.
36. Думая о работе, чувствую себя хуже.
37. Я состою в нормальных отношениях с начальником.
38. Если вижу, что моя деятельность полезна людям – радуюсь.
39. Рабочая деятельность обычно заканчивается неудачно.
40. Некоторые аспекты моей профессиональной деятельности заставляют меня унывать.
41. Случается, что труднее, чем обычно налаживать контакты.
42. Я разделяю деловых партнёров хуже, чем обычно.
43. Из-за уставания на работе сокращаю взаимодействие с близкими людьми.
44. Стараюсь узнать о клиенте даже то, что не поможет в работе с ним.
45. Чаще всего прибываю на работу в приподнятом состоянии.
46. Случается так, что приходится взаимодействовать с партнёрами, без души.
47. Бывает, что на рабочем месте контактирую с такими неприятными людьми, что автоматически хочется пожелать им плохого.
48. Общаясь с партнёром, который мне неприятен, мне становится хуже.
49. Работая, я очень часто перегружаю себя как физически, так и психологически.
50. Успех в профессиональной деятельности даёт мне силы двигаться дальше.

51. Я нахожусь в безысходной ситуации на работе.
52. Работа принесла мне постоянное беспокойство.
53. В этом году на меня поступали жалобы от партнёров.
54. Мои нервы в безопасности, только потому, что я стараюсь не беспокоиться о том, что касается партнёров.
55. С работы у меня остаются отрицательные эмоции.
56. Иногда приходится заставлять себя работать.
57. Моя отзывчивость к клиентам стала уменьшаться со временем.
58. Не трачу нервы из-за работы, чтобы не повредить здоровью.
59. Бывает, что перед работой хочется отдалиться от всего.
60. Проведя рабочий день в напряжение, домой я прихожу с недомоганием.
61. Почти со всеми людьми, связанными со мной работой, трудно работать.
62. Случается, что моя работа не оправдывает ожиданий.
63. Я считаю, что мне не очень повезло с работой.
64. Я скоро совсем отчаюсь из-за проблем на работе.
65. Случается, что я делаю вещи со своими клиентами, которые не хотел бы для себя.
66. Партнёры, пытающиеся получить больше внимания, заслуживают осуждения.
67. Приходя с работы, я не занимаюсь делами по дому, потому что нет сил.
68. Мне хотелось бы, чтобы рабочий день заканчивался раньше.
69. Чувства партнёров меня и правда волнуют.
70. При работе с людьми, я заграждаюсь защитной стеной, которая не даёт отрицательным эмоциям проходить.
71. Я ожидал от работы с людьми большего.
72. Для восстановления сил мне приходится пользоваться лекарствами.
73. В большинстве случаев рабочий день проходит незаметно.
74. Я хотел бы работать эффективнее, но обстоятельства не позволяют это сделать.
75. Я хорошо чувствую себя на работе.
76. Работа заставляет меня нервничать.
77. С некоторыми людьми по работе я не хотел бы больше видеться.
78. Мне нравится коллеги, посвящающие себя людям, откладывая свои дела на второй план.
79. То, что я устаю на работе, не мешает мне общаться с домашними.

- 80. По возможности я стараюсь тратить на партнёра меньше времени.
- 81. Я иногда срываюсь на людей, связанных с моей работой.
- 82. Интерес к профессии, со временем уходит.
- 83. Чем дольше я работаю, тем хуже становятся мои профессиональные навыки.
- 84. Моя эффективность уменьшается при работе с людьми.

*По материалам сайта [ГадалкинДом.ру](http://ГадалкинДом.ру)*