**Оценка изучения напряженности на рабочем месте**

***(выявление мотивации у гражданина к продолжению трудовой деятельности)***

 Просим Вас принять участие в анкетировании, при заполнении анкеты, выберите наиболее подходящий вариант ответа. Благодарим Вас за участие!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждения | Никогда | Очень редко  | Редко | Иногда | Часто  | Очень часто  | Всегда |
| 1 | Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | После работы я чувствую себя, как выжатый лимон | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | Я чувствую угнетенность и апатию | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | Я уверен(а), что моя работа нужна людям | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | В последнее время я стал(а) более черствым по отношению к тем, с кем работаю | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | Я замечаю, что моя работа ожесточает меня | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 | У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | Я испытываю эмоциональный спад на работе | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 | Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими коллегами | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | Во время работы я чувствую приятное оживление | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | Я многое успеваю сделать на работе и дома | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 | Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21 | На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22 | Бывает, что коллеги, перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Лист для ответов**

Фамилия, имя, отчество……………………………………

Возраст… Профессия/должность

Стаж работы в данной должности………………….

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Никогда** | **Очень****редко** | **Редко** | **Иногда** | **Часто** | **Очень****часто** | **Ежедневно** |
| 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Обработка и интерпретация результатов.**

В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (субфакторов, представленных в табл. 1) и соотносятся с тестовыми нормами (табл. 2).

*Таблица 1*

**Уровни показателей выгорания**



*Таблица 2*

 **Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания**



**Общий «ключ»**



Ваши предложения по улучшению организации рабочего процесса, адаптации на рабочем месте\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_