



Быстрая оценка выгорания. Маслач и Лейтер

ИНСТРУКЦИЯ

Подумайте над каждым пунктом, насколько ваша нынешняя работа соответствует вашим личным предпочтениям, образу работы и целям. Выберите 1 из 3:

1. соответствует 2. не соответствует 3. сильно не соответствует

ВОПРОСЫ

1 2 3

Нагрузка

1. Объем работы, который необходимо выполнить за день
2. Частота внезапных, неожиданных событий/дел

Контроль

3. Мое участие в принятии решений, которые влияют на мою работу
4. Качество управления высшего руководства

Вознаграждение

5. Признание достижений моим руководителем
6. Возможность получения бонусов или повышения зарплаты

Сообщество

7. Частота поддерживающих взаимоотношений на работе
8. Близость личной дружбы на работе

Справедливость

9. Стремление руководства уделять всем равное внимание
10. Четкие и открытые процедуры распределения вознаграждений и поощрений

Ценности

11. Возможности моей работы внести вклад в развитие общества в целом
12. Моя уверенность в том, что миссия организации является значимой

РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Если все или большинство ответов «соответствует», у вас отличная работа.
2. Несколько ответов «не соответствует» часто встречается. Люди обычно готовы и способны мириться с ними.
3. Большое количество ответов «не соответствует», и особенно «сильно не соответствует», являются признаками потенциально нетерпимой ситуации.