

№	Признак выгорания	Описание признака	Никогда (0-3)	Иногда (4-7)	Часто (8-10)
1.	Отсутствие мотивации	Вылазка в ночной клуб или ресторан, совместная поездка на природу, поход в гости, даже секс — все воспринимается как обязанность, а не как занятие, приносящее удовольствие. «С одной стороны, вы можете быть довольны — ваши отношения совсем неплохие, вроде бы все хорошо. А с другой — они вас больше не возбуждают. Вы чувствуете, что вам уже не хочется прилагать ради них никаких усилий».	0-3	4-7	8-10
2.	Вы не видите у ваших отношений будущего	Вы, безусловно, думаете о том, что будет дальше, в каком направлении будут развиваться ваши отношения. Однако оптимизмом тут и не пахнет — у вас нет надежды на лучшее, и вам кажется, что-то чувство безысходности, которое вы испытываете сейчас, останется с вами до конца.	0-3	4-7	8-10
3.	Между вами — глухая стена непонимания	Теперь каждый сам по себе, и это одиночество вдвоем переносить тяжелее, чем поодиночке. Разрыв эмоциональной связи (вы что-то говорите, а он или она смотрит мимо остекленевшими глазами) сопровождается разрывом физической связи — вы больше не стремитесь коснуться друг друга по поводу и без повода, а секс становится крайне редким.	0-3	4-7	8-10
4.	Вас гложут сомнения	Действительно ли этот человек — ваша половинка? Может, совсем рядом ходит кто-то, кто подходит вам больше?	0-3	4-7	8-10
5.	Терпение заканчивается	Вы стали легко раздражаться, привычки и особенности поведения вашего партнера больше не кажутся вам столь обаятельными, как прежде. Такие перемены приводят к частым ссорам, или к тому, что один из вас начинает «пилить» другого	0-3	4-7	8-10
6.	Начинаются измены	Если дело зашло совсем далеко, выгорание отношений подхлестывает одного (или обоих) партнеров задуматься об измене, и, в конце концов, осуществить задуманное. Супруги начинают изменять, потому что ощущают, что эти отношения зашли в тупик, они жаждут перемен и хотят снова испытать острые, свежие чувства.	0-3	4-7	8-10