

**Диагностика эмоционального выгорания
(К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой)**

Назначение теста: изучение степени профессионального «выгорания».

Инструкция к тесту.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Данный опросник позволяет определить у Вас степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам. Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у Вас выражены различные стороны «выгорания». Общее количество баллов говорит о тяжести «выгорания» (макс.132 балла).

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Текст:

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто

- очень часто
- каждый день

4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

8. Я чувствую угнетенность и апатию.

- никогда
- очень редко

- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

9. Я уверен, что моя работа нужна людям.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

13. Моя работа все больше меня разочаровывает.

- никогда
- очень редко

- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто
- очень часто
- каждый день

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

- никогда
- очень редко
- иногда
- часто

- очень часто
- каждый день

Обработка результатов теста.

Опросник имеет три шкалы:

1. «эмоциональное истощение» (9 утверждений);
2. «деперсонализация» (5 утверждений);
3. «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» – 0 баллов;
- «очень редко» – 1 балл;
- «иногда» – 3 балла;
- «часто» – 4 балла;
- «очень часто» – 5 баллов;
- «каждый день» – 6 баллов.

Ключ к тесту.

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

«Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.