**Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко   
 тест**

**Инструкция:**

  Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак « – « («нет»).

1.      Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

2.      Я  ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).

3.      Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.

4.      Моя работа притупляет эмоции.

5.      Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

6.      Работа приносит мне все больше удовлетворения.

7.      Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

8.      Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.

9.      Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.

10.  Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.

11.  Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.

12.  Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

13.  Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.

14.  Я очень переживаю за свою работу.

15.  Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.

16.  Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

17.  Последнее время меня преследуют неудачи на работе.

18.  Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.

19.  Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.

20.  По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

21.  Успехи в работе вдохновляют меня.

22.  Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.

23.  Я часто работаю через силу.

24.  В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

25.  Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

26.  Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

27.  Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

28.  Обычно я тороплю время:  скорее бы рабочий день кончился.

29.  Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран,  защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

30.  Моя работа меня очень разочаровала.

31.  Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

32.  Моя карьера сложилась удачно.

33.  Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.

34.  Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.

35.  Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Бланк  ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера утверждений и вариант ответа** | | | | | | | **Баллы** |
| 1 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 |  |
| 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 | 32 |  |
| 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 | 33 |  |
| 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 | 34 |  |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |  |
| Общая сумма баллов: | | | | | | |  |

Обработка данных

Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста наибольшую оценку – 10 баллов – получили от компетентных судей те признаки,  которые наиболее показательны для симптома.

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом *«Неудовлетворенность собой»:*

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом «*Загнанность в клетку*»:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом «*Редукция профессиональных обязанностей*»:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом «*Эмоциональная отстраненность*»

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом «*Личностная отстраненность (деперсонализация*)»:

+5  (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

**9 и менее баллов** – не сложившийся симптом,

**10-15 баллов** – складывающийся симптом,

**16 и более баллов** – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная **45** и менее, свидетельствует  об отсутствии «выгорания», сумма баллов от **50** до **75** – о начинающемся «выгорании», сумма **80** баллов и выше  — об имеющемся «выгорании».