**Методика «Синдром выгорания»**

**Инструкция:** Предлагаем 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя подобным образом. Если вам не свойственно описанное ощущение, в бланке ответов отметьте позицию 0 — «никогда». Если оно для вас характерно, укажите, насколько часто. Для этого напротив вопроса поставьте отметку в подходящей для Вас колонке, которая отвечает частоте возникновения того или иного чувства.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Утверждение | Баллы | | | | | |
| «ни-когда» | «очень редко» | «иног-  да» | «час-  то» | «очень  часто» | «каж-  дый  день» |
| – 0 | – 1 | – 3 | – 4 | – 5 | – 6 |
| 1.  Э.и. | Я чувствую себя эмо-циионально истощен-ным. |  |  |  |  |  |  |
| 2.  Э.и. | В конце рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон. |  |  |  |  |  |  |
| 3.  Э.и. | Утром я чувствую ус-талость и нежелание идти на работу. |  |  |  |  |  |  |
| 4.  Р.л. | Я хорошо понимаю, что чувствуют мои кол леги, и стараюсь учи-тывать это в интересах дела. |  |  |  |  |  |  |
| 5.  Д. | Я чувствую, что обща-юсь с некоторыми кол легами, как с предме-тами (без теплоты и симпатии к ним). |  |  |  |  |  |  |
| 6.  Э.и. | После работы на неко-торое время хочется уединиться от всех и всего. |  |  |  |  |  |  |
| 7.  Р.л. | Я умею находить пра-вильное решение в конфликтных ситуа-циях. |  |  |  |  |  |  |
| 8.  Э.и. | Я чувствую угнетен-ность и апатию. |  |  |  |  |  |  |
| 9.  Р.л. | Я могу положительно влиять на продуктив-ность работы моих кол лег. |  |  |  |  |  |  |
| 10.  Д. | В последнее время я стала более черствой (нечувствительной) в отношениях с коллега-ми. |  |  |  |  |  |  |
| 11.  Д. | Я замечаю, что моя ра-бота ожесточает меня. |  |  |  |  |  |  |
| Р.л. | У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление. |  |  |  |  |  |  |
| 13.  Э.и. | У меня все больше жизненных разочаро-ваний. |  |  |  |  |  |  |
| 14.  Э.и. | Я чувствую равноду-шие и потерю интере-са ко многим вещам, которые радовали ме-ня раньше |  |  |  |  |  |  |
| 15.  Д. | Иногда мне действи-тельно безразлично, что происходит с неко торыми из моих кол-лег. |  |  |  |  |  |  |
| 16.  Э.и. | Мне хочется уеди-ниться и отдохнуть от всего и от всех |  |  |  |  |  |  |
| 17.  Р.л. | Я могу легко создать атмосферу доброжела-тельности и сотрудни-чества в коллективе |  |  |  |  |  |  |
| 18.  Р.л. | Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и харак-тера |  |  |  |  |  |  |
| 19.  Р.л. | Я успеваю много сде-лать |  |  |  |  |  |  |
| 20.  Э.и. | Я чувствую себя на пределе возможностей |  |  |  |  |  |  |
| 21.  Р.л. | Я многого еще могу достичь в своей жизни |  |  |  |  |  |  |
| 22  Д. | Иногда коллеги перек-ладывают на меня часть своих проблем и обязанностей |  |  |  |  |  |  |

Подсчитываем количество баллов по трем шкалам отдельно и общую сумму:

Э.и. = \_\_\_\_\_\_баллов;

Д. = \_\_\_\_\_\_баллов;

Р.л. = \_\_\_\_\_\_баллов.

\_\_\_\_\_\_

Сумма:\_\_\_\_\_\_\_ баллов

**Обработка и интерпретация результатов**

Определите, пожалуйста, сумму баллов по трем основным показателям:

1. **Эмоциональное истощение** — подсчитываются результаты по следующим вопросам: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. Максимально возможная сумма — 54.
2. **Деперсонализация** — подсчитываются результаты по следующим вопросам: 5, 10, 11, 15, 22. Максимально возможная сумма — 30.
3. **Редукция личностных достижений** — подсчитываются результаты по следующим вопросам: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. Максимально возможная сумма баллов — 48.

А теперь оцените свой уровень профессионального выгорания по следующей таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| Эмоциональное истощение | 0–16 | 17–26 | 27 и больше |
| Деперсонализация | 0–6 | 7–12 | 13 и больше |
| Редукция личностных достижений | 39 и больше | 38–32 | 31–0 |

1. **Эмоциональное истощение** (снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение).
2. **Деперсонализацию** (деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим).
3. **Редукция личных достижений** (тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим).