***Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания*** *В.В. Бойко*

*Прочитав суждения, отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что если в формулировках теста идет речь о партнерах, то имеются в виду люди, с которыми вы работаете.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1  |  | *да* | *нет* |
| Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться. |  |  |
| 2  | Я ошибся в выборе профессии (занимаю не свое место). |  |  |
| 3  | Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее). |  |  |
| 4  | Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два-три) мне хочется побыть наедине с собой, ни с кем не общаясь. |  |  |
| 5  | Моя работа притупляет эмоции. |  |  |
| 6  | Бывает, я долго засыпаю и плохо сплю из-за переживаний, связанных с работой. |  |  |
| 7  | Я бы сменил место работы, если бы представилась такая возможность. |  |  |
| 8  | Иногда самое обыденное общение на работе вызывает раздражение. |  |  |
| 9 | При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение. |  |  |
| 10  | Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций. |  |  |
| 11  | Обстановка на работе мне кажется очень сложной и напряженной. |  |  |
| 12 | У меня часто возникают тревожные предчувствия, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все. |  |  |
| 13  | Я очень переживаю за свою работу. |  |  |
| 14 | При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль. |  |  |
| 15 | У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем. |  |  |
| 16  | Последнее время меня преследуют: неудачи на работе. |  |  |
| 17  | Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми. |  |  |
| 18  | На работе я испытываю постоянные физические или психологические  |  |  |
| 19  | Я часто работаю через силу. |  |  |
| 20  | Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился. |  |  |
|  |  | *да* | *нет* |

*Подсчитайте количество утвердительных ответов и определите уровень эмоционального выгорания (каждый утвердительный ответ - 1 балл).*

*Уровни: от 6 до 0 баллов - низкий уровень эмоционального выгорания, синдром выгорания Вам не грозит.*

*от 13 до 7 баллов - средний уровень эмоционального выгорания, вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел, либо сменить работу, либо лучше, переменить стиль жизни.*

*от 20 до 14 баллов - высокий уровень эмоционального выгорания, положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек, нужно, чтобы он не погас.*