Приложение 2

Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

Предложенная методика даёт подробную картину синдрома «эмоционального выгорания», позволяет увидеть его ведущие симптомы. Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз выгорания, можно дать достаточно объёмную характеристику психологического состояния исследуемого.

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»). Текст опросника.

1. Я сегодня доволен своей профессией неменьше, 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 меньше 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 внимание 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 не видеть и не слышать. 26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, который я затрачиваю. 27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

28. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий деть 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 представляется 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.

**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. Ключ Знак перед номером означает ответ «да» или «нет»; в скобках указаны баллы, проставляемые за этот ответ. В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. 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»: +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 — несложившийся симптом; 10-15 баллов — складывающийся симптом; 16 и более — сложившийся симптом; Соответственно сумма баллов по всем симптомам: равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания»; 50-75 — о начинающемся «выгорании»; 80 и более — об имеющемся «выгорании».