Опросник «Профессиональное выгорание» (В.В. Бойко, сокращенный вариант)

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера 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 своё 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 всё труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда моё 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 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.

**Опросник «Эмоциональное выгорание»**

***Инструкция.***Вам предлагается ряд утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера знак «+» (да), если не согласны, то знак «-» («нет»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Да (+) | Нет (-) | Утверждения |
| 1. |  |  | Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры. |
| 2. |  |  | Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не своё 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 всё труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами. |
| 12. |  |  | Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной. |
| 13. |  |  | Бывают дни, когда моё 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 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. |

Обработка данных.*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), +23(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».