**Диагностика уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко)**

Диагностическая методика выявления степень профессионального выгорания. Может использоваться как для самодиагностики, так и при профессиональной работе с клиентом.

По мнению автора методики (В. В. Бойко), эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального проведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Под термином «партнер» понимается субъект профессиональной деятельности. Например, в педагогической деятельности это обучающиеся.

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать особенности симптома «эмоционального выгорания».

**Инструкция к выполнению.** Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Обратите внимание: если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, зрители, заказчики, обучающиеся и другие люди, с которыми Вы ежедневно работаете.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Да/нет |
| 1 | Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться |  |
| 2 | Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры |  |
| 3 | Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место) |  |
| 4 | Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее) |  |
| 5 | Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого |  |
| 6 | От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера |  |
| 7 | Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два-три) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался |  |
| 8 | Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие) |  |
| 9 | Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам то, чего требует профессиональный долг |  |
| 10 | Моя работа притупляет эмоции |  |
| 11 | Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе |  |
| 12 | Бывает, я плохо засыпаю (сплю из-за переживаний, связанных с работой |  |
| 13 | Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения |  |
| 14 | Работа с людьми приносит все меньше удовольствия |  |
| 15 | Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность |  |
| 16 | Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь |  |
| 17 | Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты |  |
| 18 | Меня огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером |  |
| 19 | Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше |  |
| 20 | Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю партнеру внимания меньше, чем положено |  |
| 21 | Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение |  |
| 22 | Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров |  |
| 23 | Общение с партнерами побудило меня сторониться людей |  |
| 24 | При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение |  |
| 25 | Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций |  |
| 26 | Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами |  |
| 27 | Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной |  |
| 28 | У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все как надо, не сократят ли меня и т.п. |  |
| 29 | Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или уделять ему меньше внимания |  |
| 30 | В общении на работе я придерживаюсь принципа «не делая людям добра, не получишь зла» |  |
| 31 | Я охотно рассказываю домашним о своей работе |  |
| 32 | Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты) |  |
| 33 | Порой я чувствую, что надо быть более отзывчивым к партнеру, но не могу |  |
| 34 | Я очень переживаю за свою работу |  |
| 35 | Партнерами по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности |  |
| 36 | При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль |  |
| 37 | У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем |  |
| 38 | Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям |  |
| 39 | Последнее время (или всегда) меня преследуют неудачи в работе |  |
| 40 | Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние |  |
| 41 | Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно |  |
| 42 | Я учитываю особенности деловых партнеров хуже, чем обычно |  |
| 43 | Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми |  |
| 44 | Я обычно проявляю интерес к личности партнера не только в связи с работой |  |
| 45 | Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении |  |
| 46 | Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами без души |  |
| 47 | По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им плохого |  |
| 48 | После общения с неприятными партнерами у меня ухудшается физическое и психическое самочувствие |  |
| 49 | На работе я испытываю постоянные физические и психологические перегрузки |  |
| 50 | Успехи в работе вдохновляют меня |  |
| 51 | Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной) |  |
| 52 | Я потерял покой из-за работы |  |
| 53 | На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов) |  |
| 54 | Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партерами я не принимаю близко к сердцу |  |
| 55 | Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции |  |
| 56 | Я часто работаю через силу |  |
| 57 | Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь |  |
| 58 | В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье |  |
| 59 | Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать |  |
| 60 | После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание |  |
| 61 | Контингент партнеров, с которым я работаю, очень труден |  |
| 62 | Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю |  |
| 63 | Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастливым  |  |
| 64 | Я в отчаянии, из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы |  |
| 65 | Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной |  |
| 66 | Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание |  |
| 67 | Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами |  |
| 68 | Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился |  |
| 69 | Состояние, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют |  |
| 70 | Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций |  |
| 71 | Работа с людьми (партерами) очень разочаровала меня |  |
| 72 | Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства |  |
| 73 | Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко |  |
| 74 | Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств |  |
| 75 | Моя карьера сложилась удачно |  |
| 76 | Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой |  |
| 77 | Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать |  |
| 78 | Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партерам), забывая о собственных интересах |  |
| 79 | Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями |  |
| 80 | Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил |  |
| 81 | Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе |  |
| 82 | Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство |  |
| 83 | Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции |  |
| 84 | Работа с людьми явно подрывает мое здоровье |  |