**Диагностика уровня эмоционального выгорания**

**(В.В.Бойко)**

**Инструкция:** Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во

внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то

имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности —

родители, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

**ТЕСТ**

1 Организационные недостатки на работе постоянно заставляют 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 партнеров.

7 Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне

хочется побыть наедине, 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 того, что

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 удовлетворения.

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.1

8 Меня очень 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

внимание партнеру 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 и т. п.

29 Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним

или меньше уделять ему внимания.

30 В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай 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 проявить к партнеру эмоциональную

отзывчивость, но не могу.

34 Я очень переживаю за свою работу.

35 Партнерам 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 как 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 склады-ваются хуже, чем

обычно.

42 Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) 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 помимо того, что

касается дела.

45 Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в

хорошем настроении.

46 Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически,

без души.

47 По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно

желаешь им чего-нибудь плохого.

48 После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение

физического или психического самочувствия

49 На работе я испытываю постоянные физические или психологические

перегрузки.

50 Успехи в работе вдохновляют меня.

51 Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется 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 партнерами 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 трудный.

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 счастлив.

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 Состояния, 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 (партнерами) 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

(партнерам), 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.

**Бланк ответов**

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стаж работы педагогом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С детьми какого возраста работаете? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 11 |  | 21 |  | 31 |  | 41 |  | 51 |  | 61 |  | 71 | 81 |  |
| 2 |  | 12 |  | 22 |  | 32 |  | 42 |  | 52 |  | 62 |  | 72 | 82 |  |
| 3 |  | 13 |  | 23 |  | 33 |  | 43 |  | 53 |  | 63 |  | 73 | 83 |  |
| 4 |  | 14 |  | 24 |  | 34 |  | 44 |  | 54 |  | 64 |  | 74 | 84 |  |
| 5 |  | 15 |  | 25 |  | 35 |  | 45 |  | 55 |  | 65 |  | 75 |  |  |
| 6 |  | 16 |  | 26 |  | 36 |  | 46 |  | 56 |  | 66 |  | 76 |  |  |
| 7 |  | 17 |  | 27 |  | 37 |  | 47 |  | 57 |  | 67 |  | 77 |  |  |
| 8 |  | 18 |  | 28 |  | 38 |  | 48 |  | 58 |  | 68 |  | 78 |  |  |
| 9 |  | 19 |  | 29 |  | 39 |  | 49 |  | 59 |  | 69 |  | 79 |  |  |
| 10 |  | 20 |  | 30 |  | 40 |  | 50 |  | 60 |  | 70 |  | 80 |  |  |