

### ТЕСТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ (ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ) ВЫГОРАНИЕ

(К. Маслак, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой с доработкой И. Герцева)

Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту вариант ответа: «никогда»; «очень редко»; «иногда»; «часто»; «очень часто»; «каждый день».

№ п/п	ВОПРОС	никогда	очень редко	иногда	часто	очень часто	каждый день
1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным						
2	После работы я чувствую себя, как выжатый лимон						
3	Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5	Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним)						
6	После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего						
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами						
8	Я чувствую угнетенность и апатию						
9	Я уверен, что моя работа нужна людям						
10	В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю						

11	Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13	Моя работа все больше меня разочаровывает						
14	Мне кажется, что я слишком много работаю						
15	Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами						
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех						
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						
18	Во время работы я чувствую приятное оживление						
19	Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21	На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22	В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекадывают на меня груз своих проблем и обязанностей						

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» – 0 баллов;
- «очень редко» – 1 балл;
- «иногда» – 3 балла;
- «часто» – 4 балла;
- «очень часто» – 5 баллов;
- «каждый день» – 6 баллов.

Опросник имеет три шкалы:

- «эмоциональное истощение» (9 утверждений);
- «деперсонализация» (5 утверждений);
- «редукция личных достижений» (8 утверждений).

### Ключ к тесту

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

- **«Эмоциональное истощение»** – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).
- **«Деперсонализация»** – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).
- **«Редукция личных достижений»** – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

### ТАБЛИЦА НОРМ

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
<b>«Психоэмоциональное истощение»</b>	<b>0 - 10</b>	<b>11 - 20</b>	<b>21 - 30</b>	<b>31 - 40</b>	<b>41 - 54</b>
<b>«Деперсонализация» (личностное отдаление)</b>	<b>0 - 5</b>	<b>6 - 11</b>	<b>12 - 17</b>	<b>18 - 23</b>	<b>24 – 30</b>
<b>«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)</b>	39 – 48 <b>0 - 8</b>	29 – 38 <b>9 - 18</b>	<b>19 – 28</b>	9 – 18 <b>29 - 38</b>	0 – 8 <b>39 - 48</b>
<b>Эмоциональное выгорание</b>	<b>0 - 23</b>	<b>24 - 49</b>	<b>50 - 75</b>	<b>76 - 101</b>	<b>102 - 132</b>

Для подсчета индекса «психического выгорания» значения по всем трём компонентам («психоэмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений») суммируются. Однако по третьему компоненту «Редукция личных достижений» при определении итогового индекса используются его обратные значения (в таблице они указаны жирным шрифтом).

## Содержательные характеристик шкал

**«Эмоциональное истощение»** - процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

**«Деперсонализация» (личностное отдаление)** - специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

**«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)** – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

## Источники

- Диагностика профессионального выгорания (К.Маслак, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.360-362/

Игорь Герцев

+7 (911) 940-0013

hzev@mail.ru