**Тест «Степень профессионального выгорания»**

Предлагаем Вам 22 утверждения о чувствах и переживаниях, которые связаны с работой. Прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на работе.

Если у вас никогда не было такого чувства, обведите 0 – никогда.

Если это почти не случается – 1.

Случается редко – 2.

Иногда – 3.

Часто – 4.

Почти всегда – 5.

Ежедневно – 6.

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

|  |  |
| --- | --- |
| В конце рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным, без ярких эмоций и чувств | 0 1 2 3 4 5 6 |
| В конце рабочего дня я чувствую себя выжатым как лимон | 0 1 2 3 4 5 6 |
| По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение я считаю дни и часы до выходных | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Меня раздражают мои подчиненные и коллеги, которые медлительны и некомпетентны | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным человеком | 0 1 2 3 4 5 6 |
| При разговоре с агрессивными или конфликтными коллегами я умею договориться и избежать конфликтов | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я чувствую упадок сил и апатию по отношению к моей работе | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я умею внести «искру» в работу (заинтересовать) моих подчиненных | 0 1 2 3 4 5 6 |
| В последнее время я стал более черствым во взаимоотношениях с коллегами  | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны мне. Они скорее утомляют, чем радуют  | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я работаю с удовольствием, у меня много планов на будущее, связанных с профессиональным развитием, и я верю в их осуществление | 0 1 2 3 4 5 6 |
| У меня много жизненных разочарований | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Мне безразлично, что происходит с моими подчиненными. Я предпочитаю формальное общение с ними, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я легко общаюсь на работе с коллегами, подчиненными вне зависимости от их амбиций, эмоционального состояния и манеры общения | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я доволен моими жизненными и профессиональными успехами | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я чувствую себя на пределе возможностей | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я смогу еще много сделать в своей жизни | 0 1 2 3 4 5 6 |
| Я проявляю к подчиненным больше внимания и заботы, чем получаю от них благодарности | 0 1 2 3 4 5 6 |

**Ключ к тесту.** О высоком уровне выгорания свидетельствуют высокие оценки по шкалам «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность». Подсчитайте сумму баллов по каждой шкале.

| **Шкала** | **Номер утверждения** | **Максимальное количество баллов** |
| --- | --- | --- |
| Эмоциональное истощение  | 1, 2, 3, 6\*, 8, 13, 14, 16, 20 | 54 |
| Деперсонализация  | 5, 10, 11, 15, 22 | 30 |
| Профессиональная эффективность  | 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 | 48 |
| \*Внимание! Вопрос 6 – обратный: баллы подсчитываются так: за ответ 1 начисляется 6, за 2 – 5, за 3 – 4, за 4 – 3,за 5 – 2, за 6 – 1 балл. |

Степень выгорания вы можете оценить как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю.

Тестовые нормы для отдельных шкал:

| **Шкала** | **Уровень выгорания** |
| --- | --- |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Очень высокий** |
| Эмоциональное истощение | 6–16 | 17–25  | 26–34  | 35–54  |
| Деперсонализация | 1–4  | 5–10  | 11–13 | 14–30 |
| Профессиональная эффективность | 37–48 | 28–36  | 22–27 | 21 и меньше  |
| Балл для подсчета интегрального показателя\* | 1 | 2 | 3 | 5 |
| \*Эти баллы суммируются, если нужно получить интегральный показатель. Например, у вас получился высокий уровень эмоционального истощения, средний балл деперсонализации и средний балл профессиональной эффективности. Вычисляем интегральный балл: 3 + 2 + 2 = 7. Соотносим эту цифру с нормами для интегрального показателя. |

**Тестовые нормы для интегрального (суммарного показателя)**

Низкая степень выгорания – 3–4 балла.

Средняя степень выгорания – 5–6 баллов.

Высокая степень выгорания – 7–9 баллов.

Очень высокая степень выгорания – 10 и больше баллов.

**Пояснения к шкалам**

**Эмоциональное истощение** – основной симптом профессионального выгорания. Нарушение эмоционального состояния, смена отношения к профессиональной деятельности в негативную сторону, сниженный эмоциональный фон, эмоциональная перегрузка, пресыщение.

**Деперсонализация** – деформация отношения к коллегам; цинизм, равнодушие, негативизм, усталость от общения. Снижается способность воспринимать важные различия между людьми.

**Профессиональная эффективность** – обратно пропорциональна профессиональному выгоранию. Оценка собственных достижений и перспектив в профессии, отношение к своим обязанностям, задачам и возможностям.