

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Анкета «Профессиональное выгорание»

(Методика Н. Е. Водопьяновой на основе модели

К. Маслач и С. Джексона)

Инструкция: Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли и чувства. На бланке для ответов обозначьте, как часто вы испытываете те или иные переживания. Позиция «0» - никогда; позиция «6» - ежедневно. Для этого обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

1.	К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).
2.	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3.	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу.
4.	Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
5.	Меня раздражают люди, которые долго и много говорят о своих страхах.
6.	Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой).
7.	При разговоре с агрессивными учениками я умею находить нужные слова, снижающие их агрессию.
8.	Я чувствую угнетенность и апатию.
9.	Мне нравится успокаивать недоверчивых учеников и помогать им.
10.	В последнее время я стал(а) более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к ученикам.
11.	Ученики, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня.
12.	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13.	У меня все больше жизненных разочарований.
14.	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня раньше.
15.	Мне безразлично, что думают и чувствуют ученики. Я предпочитаю формальное, без лишних эмоций общение с ними.
16.	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17.	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия на уроке.
18.	Я разговариваю без напряжения с любым учеником или родителем (независимо от их амбиций, эмоционального состояния и культуры общения).
19.	Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями).
20.	Я чувствую себя на пределе возможностей.
21.	Я смогу еще много сделать в своей жизни.
22.	Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности.

Для того чтобы определить уровень выгорания по каждой субшкале (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений), необходимо сложить баллы, которые вы поставили к каждому утверждению опросника. См. «Ключ к опроснику профессионального выгорания».

По таблице «Оценка уровней выгорания» можно определить свой уровень выгорания.

Ключ опросника профессионального выгорания

Субшкала	Номер утверждения	Сумма баллов максимальная
Эмоциональное истощение	1,2,3,6*, 8, 13,14,16,20	54
Деперсонализация	5,10,11,15,22	30
Редукция персональных достижений	4,7,9,12,17,18,19,21	48

* Отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. ответ «ежедневно» соответствует нулевому значению.

Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень <i>L</i>	Средний уровень <i>M</i>	Высокий уровень <i>N</i>
Эмоциональное истощение	0 - 15	16 - 24	25 и больше
Деперсонализация	0 - 5	6 - 10	11 и больше
Редукция персональных достижений	37 и больше	36 - 31	30 и меньше

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие – по шкале редукции личных достижений.

Лист ответов

ФИО _____ **Возраст** _____

Профессия/должность _____

Стаж в данной должности _____

№ вопроса	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6
18	0	1	2	3	4	5	6
19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6
22	0	1	2	3	4	5	6

Результат:

Эмоциональное истощение: _____

Деперсонализация: _____

Редукция личных достижений: _____

Вывод:
