## Опросник выгорания К. Маслач, С. Джексон

## (адаптирована Н. Водопьяновой, Е. Старченковой)

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

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Профессия/должность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стаж работы в данной должности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## *Инструкция*

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытывают чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Никогда** | **Очень редко** | **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. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Утверждение** |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 c 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 перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей. |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Интерпретация** |  |  |  |
| **Подсчёт значений шкал** |  |  |  |
| Ответы испытуемого оцениваются следующим образом: | | |  |
| 0 баллов - «Никогда»; |  |  |  |
| 1 балл - «Очень редко»; |  |  |  |
| 2 балла - «Редко» |  |  |  |
| 3 балла - «Иногда»; |  |  |  |
| 4 балла - «Часто»; |  |  |  |
| 5 баллов - «Очень часто»; |  |  |  |
| 6 баллов - «Каждый день». |  |  |  |
| **Шкала** | **Пункты в прямых значениях** | **Пункты в обратных** | **Максимальная** |
| **значениях** | **сумма баллов** |
| Эмоциональное истощение | 1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20 | 6 | 54 |
| Деперсонализация | 5, 10, 11, 15, 22 |  | 30 |
| Редукция профессионализма | 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 |  | 48 |
| **Оценка уровней выгорания** |  |  |  |
| **Субшкала** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| **L** | **M** | **H** |
| Эмоциональное истощение (среднее - 19,73) | 0-15 | 16-24 | 25 и больше |
| Деперсонализация (среднее - 7,78) | 0-5 | 6-10 | 11 и больше |
| Редукция профессионализма (среднее - 32,93) | 37 и больше | 31-36 | 30 и меньше |
| **«Эмоциональное истощение»** проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом. В контексте синдрома перегорания «деперсонализация» предполагает формирование особых, деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми. | | | |
| **«Деперсонализация»** проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков. | | | |
| **«Редукция профессиональных достижений»** отражает степень удовлетворенности работника собой как личностью и как профессионалом. Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, - снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически. | | | |