

### Тест «Эмоциональное выгорание»

1. Организационные недостатки на работе (учебе) постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться. – Да.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры. - Да.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности. –Нет.
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать/учиться (менее продуктивно, качественно, медленнее). – Да.
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого. – Да.
6. От меня как профессионала/человека мало зависит благополучие партнеров. – Да.
7. Когда я прихожу с работы/учебы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался. – Да.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие). – Да.
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует долг, в том числе профессиональный. – Нет.
10. Моя работа/учеба притупляет эмоции. – Нет.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе, учебе, в жизни. – Да.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний. – Да.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения. – Нет.
14. Работа/взаимодействие с людьми приносит все меньше удовлетворения. –Да.
15. Я бы сменил место работы/учебы, если бы представилась возможность. – Да.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру поддержку, услугу, помощь, в том числе профессиональную. - Нет.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на контакты, в том числе деловые. – Да.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером. – Да.
19. Я настолько устаю на работе /учебе, что дома стараюсь общаться как можно меньше. – Нет.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено. – Нет.
21. Иногда самые обычные ситуации общения вызывают раздражение. – Нет.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров. – Да.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей. – нет.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе/учебе или партнерах у меня портится настроение. - нет.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций. – Нет.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами и другими людьми. – Нет.
27. Обстановка на работе/учебе мне кажется очень трудной, сложной. –Нет.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой/учебой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п. -- Нет
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания. – Да.
30. В общении я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла». – Нет.
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе/учебе. – Да.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы/учебы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты). – Да.
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу. – Нет.
34. Я очень переживаю за свою работу/учебу. – Да.
35. Партнерам по работе/учебе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности. – Да.
36. При мысли о работе/учебе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль. – Нет.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с начальством. - Да.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа/учеба приносит пользу людям. – Да.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе/учебе. – Нет.
40. Некоторые стороны (факты) моей жизни вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние. – Нет.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно. – Да.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на “хороших” и “плохих”. – Нет.
43. Усталость от работы/учебы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми. – Да.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела. – Да.
45. Обычно я прихожу на работу/учебу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении. – Да.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю, взаимодействую с партнерами автоматически, без души. – Нет.
47. Иногда встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого. – Нет.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия. – Да.
49. На работе/учебе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки. – Нет.
50. Успехи в работе/учебе вдохновляют меня. – Да.
51. Жизненная ситуация, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной). – нет.
52. Я потерял покой из-за работы/учебы. – Нет.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов). – Нет.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу. – Да.
55. Я часто с работы/учебы приношу домой отрицательные эмоции. – Нет.
56. Я часто работаю через силу. – Нет.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам чем теперь. – Да.
58. Во взаимодействии с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье. – Да.
59. Иногда иду на работу/учебу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать. – Да.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание. – Да.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю/взаимодействую, очень трудный. – Нет.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю. – Да.
63. Если бы мне повезло с работой/учебой, я был бы более счастлив. – Да.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе/учебе у меня серьезные проблемы. – Нет.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной. – Нет.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание. – Да.
67. Чаще всего после рабочего/учебного дня у меня нет сил заниматься домашними делами. – Да.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий/учебный день кончился. – Да.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют. – Да.
70. Взаимодействуя или работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций. – Да.
71. Работа, взаимодействие с людьми (партнерами) очень разочаровали меня. – Нет.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства. – Да.
73. Как правило, мой рабочий/учебный день проходит спокойно и легко. – Да.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств. – Нет.
75. Моя карьера складывается удачно. – Да.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой/учебой. – Да.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров, знакомых я не хотел бы видеть и слышать. – Нет.

78. Я одобряю людей, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах. – нет.
79. Моя усталость на работе/учебе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями. – Да.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.- Да.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми, в том числе на работе/учебе. – Нет.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе/в учебе я утратил интерес, живое чувство. – Нет.
83. Работа/взаимодействие с людьми плохо повлияла на меня — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции. – Нет.
84. Работа/взаимодействие с людьми явно подрывает мое здоровье. – Нет.

Шкалы эмоционального выгорания	Баллы по шкалам	Баллы по факторам	Общий показатель
Переживание психотравмирующих обстоятельств	7	25	150
Неудовлетворённость собой	7		
«Загнанность в клетку»	6		
Тревога и депрессия	5		
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	17	66	
Эмоционально-нравственная дезориентация	19		
Расширение сферы экономии эмоций	10		
Редукция профессиональных обязанностей	20		
Эмоциональный дефицит	3	59	
Эмоциональная отстраненность	15		
Личностная отстраненность	23		
Психосоматические и психовегетативные нарушения	18		

По результатам представленным в таблице можно сделать вывод, что ведущим фактором ( стадия по Бойко) в общей картине синдрома профессионального выгорания является «резистения».