|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Методика «Синдром выгорания»** Предлагаем 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя подобным образом. Если вам не свойственно описанное ощущение, в бланке ответов отметьте позицию 0 — «никогда». Если оно для вас характерно, укажите, насколько часто. Для этого напротив вопроса поставьте балл, который отвечает частоте возникновения того или иного чувства. **Бланк для ответов**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № | Утверждение | Баллы | | | | | | | | Никогда | Очень редко | Редко | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 1 | Я чувствую себя эмоционально истощенной |  |  |  |  |  |  |  | | 2 | В конце рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон |  |  |  |  |  |  |  | | 3 | Я чувствую себя уставшей, когда просыпаюсь утром и должна идти на работу |  |  |  |  |  |  |  | | 4 | Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги, но использую это в интересах дела |  |  |  |  |  |  |  | | 5 | Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами, как с предметами (без теплоты и симпатии к ним) |  |  |  |  |  |  |  | | 6 | Я чувствую себя энергичной, ощущаю эмоциональный подъем |  |  |  |  |  |  |  | | 7 | Я умею находить правильные решения в конфликтных ситуациях |  |  |  |  |  |  |  | | 8 | Я чувствую угнетенность и апатию |  |  |  |  |  |  |  | | 9 | Я могу положительно влиять на продуктивность работы моих коллег |  |  |  |  |  |  |  | | 10 | В последнее время я стала более черствой (нечувствительной) в отношениях с коллегами |  |  |  |  |  |  |  | | 11 | Как правило, те, с кем мне приходится работать, — неинтересные люди, которые, скорее, утомляют, нежели 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 вещам, которые радовали меня раньше |  |  |  |  |  |  |  | | 15 | Иногда мне действительно безразлично, что происходит с некоторыми из моих коллег |  |  |  |  |  |  |  | | 16 | Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех |  |  |  |  |  |  |  | | 17 | Я могу легко создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе |  |  |  |  |  |  |  | | 18 | Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера |  |  |  |  |  |  |  | | 19 | Я успеваю много сделать |  |  |  |  |  |  |  | | 20 | Я чувствую себя на пределе возможностей |  |  |  |  |  |  |  | | 21 | Я многого еще могу достичь в своей жизни |  |  |  |  |  |  |  | | 22 | Иногда коллеги перекладывают на меня часть своих проблем и обязанностей |  |  |  |  |  |  |  |   **Обработка и интерпретация результатов** Определите, пожалуйста, сумму баллов по трем основным показателям: ***Эмоциональное истощение*** — подсчитываются результаты по следующим вопросам: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. Максимально возможная сумма — 54. ***Деперсонализация***— подсчитываются результаты по следующим вопросам: 5, 10, 11, 15, 22. Максимально возможная сумма — 30. ***Редукция личностных достижений*** — подсчитываются результаты по следующим вопросам: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. Максимально возможная сумма баллов — 48. А теперь оцените свой уровень профессионального выгорания по следующей таблице:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Показатели | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | | Эмоциональное истощение | 0–16 | 17–26 | 27 и больше | | Деперсонализация | 0–6 | 7–12 | 13 и больше | | Редукция личностных достижений | 39 и больше | 38–32 | 31–0 | |

**Создаем защитные механизмы**  
С меньшим риском для здоровья профессионального выгорания переживают люди, обладающие такими особенностями:

* + хорошее здоровье;
  + сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом и поддержание здорового образа жизни);
  + высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.