**«Диагностика профессионального**

**(эмоционального) выгорания»**

(К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Просим Вас ответить на приведенные вопросы, используя следующие варианты ответа: никогда, очень редко, иногда, часто, очень часто, каждый день.

**Тест**

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.

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 с 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.

**Обработка и интерпретация результата**

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

* «никогда» – 0 баллов;
* «очень редко» – 1 балл;
* «иногда» – 3 балла;
* «часто» – 4 балла;
* «очень часто» – 5 баллов;
* «каждый день» – 6 баллов.

**Ключ к тесту**

* ***«Эмоциональное истощение»***(снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение). Суммируются ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).
* ***«Деперсонализация»*** (деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим). Суммируются ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).
* ***«Редукция личных достижений»*** (тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим). Суммируются ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Соответственно, чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше выражены различные стороны «выгорания».