

Диагностика профессионального выгорания

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

Источник: Н.П. Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов

Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп

Назначение: Изучение степени профессионального выгорания

«Эмоциональное истощение» (максимальная сумма баллов — 54) Чем больше сумма баллов, тем больше выражены различные стороны «выгорания».	никогда	очень редко	иногда	часто	очень часто	каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным,	0	1	3	4	5	6
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон».	0	1	3	4	5	6
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.	0	1	3	4	5	6
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.	0	1	3	4	5	6
8. Я чувствую угнетенность и апатию.	0	1	3	4	5	6
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.	0	1	3	4	5	6
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.	0	1	3	4	5	6
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.	0	1	3	4	5	6
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня в моей работе.	0	1	3	4	5	6
Сумма:						

симптомы эмоциональной «холодности»:

- отсутствует чувство радости от общения с детьми, родителями, близкими друзьями;
- равнодушие к страданиям окружающих людей;
- невозмутимость и отстраненность в ситуациях, в которых раньше человек испытывал гнев и раздражение;
- потеря чувства юмора и восприимчивости к музыке.

«Деперсонализация» (максимальная сумма баллов — 30) Чем больше сумма баллов, тем больше выражены различные стороны «выгорания».	никогда	очень редко	иногда	часто	очень часто	каждый день
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).	0	1	3	4	5	6
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.	0	1	3	4	5	6
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.	0	1	3	4	5	6
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.	0	1	3	4	5	6
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.	0	1	3	4	5	6
Сумма:						

Деперсонализация – это синдром, при котором нарушается нормальное восприятие себя и окружающего мира. Сознание человека будто раздваивается: одна часть личности становится нейтральным наблюдателем, который смотрит на все происходящее со стороны, а вторая часть испытывает дискомфорт и панику из-за кажущегося ощущения потери контроля над собственным телом и разумом.

Подобное состояние нередко возникает как защитная функция психики на сильное потрясение и стресс, может быстро пройти само собой, не вызывая патологии, и не требовать специального лечения. Однако затяжной синдром опасен неадекватным поведением, причинением вреда себе и окружающим и склонностью к суицидальному настроению. При глубоком неврозе человеку требуется медикаментозная и психотерапевтическая помощь

«Редукция личных достижений» (максимальная сумма баллов — 48) Чем меньше сумма баллов, тем больше выражены различные стороны «выгорания».	никогда	очень редко	иногда	часто	очень часто	каждый день
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела.	0	1	3	4	5	6
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.	0	1	3	4	5	6
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.	0	1	3	4	5	6
12. У меня много планов на будущее и я верю в их осуществление.	0	1	3	4	5	6
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.	0	1	3	4	5	6
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.	0	1	3	4	5	6
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.	0	1	3	4	5	6
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.	0	1	3	4	5	6

Редукция профессиональных достижений - возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Экспресс-диагностика уровня эмоционального выгорания:

1. Снижается ли эффективность Вашей работы?
2. Потеряли ли Вы часть инициативы на работе?
3. Потеряли Вы интерес к работе?
4. Усилился ли Ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
6. У вас часто болит голова?
7. У вас часто болит живот?
8. Вы потеряли в весе, ваш вес превышает норму?
9. У вас проблемы со сном?
10. Ваше дыхание стало прерывистым?
11. У Вас часто меняется настроение?
12. Вы легко злитесь?
13. Вы легко подвергаетесь фрустрации?
14. Вы стали более подозрительным, чем обычно?
15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
16. Вы употребляете слишком много лекарств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь, и т.д.)?
17. Вы стали менее гибким?
18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
20. Вы частично утратили чувство юмора?

Подсчитываем количество положительных ответов.

Менее 10 баллов - не отмечается СЭВ

10-15 баллов - формирующийся СЭВ

15 и более баллов - наличие СЭВ