**Модифицированная методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко**

***Инструкция:*** Прочитав суждения, отвечайте **«да»** или **«нет»**. Примите во внимание, что если в формулировках теста идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться. |   |
| 2 | Я ошибся в выборе профессии (занимаю не свое место). |   |
| 3 | Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее). |   |
| 4 | Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине с собой, ни с кем не общаясь. |   |
| 5 | Моя работа притупляет эмоции. |   |
| 6 | Бывает, я долго засыпаю и плохо сплю из-за переживаний, связанных с работой. |   |
| 7 | Я бы сменил место работы, если бы представилась такая возможность. |   |
| 8 | Иногда самое обыденное общение на работе вызывает раздражение. |   |
| 9 | При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение. |   |
| 10 | Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций. |   |
| 11 | Обстановка на работе мне кажется очень сложной и напряженной. |   |
| 12 | У меня часто возникают тревожные предчувствия, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все. |   |
| 13 | Я очень переживаю за свою работу. |   |
| 14 | При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль. |   |
| 15 | У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем. |   |
| 16 | Последнее время меня преследуют неудачи на работе. |   |
| 17 | Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми. |   |
| 18 | На работе я испытываю постоянные физические или психологические нагрузки. |   |
| 19 | Я часто работаю через силу. |   |
| 20 | Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился. |   |

Подсчитайте количество утвердительных ответов и определите уровень эмоционального выгорания (каждый утвердительный ответ - 1 балл).

***Уровни:***

* 20-14 баллов - высокий уровень эмоционального выгорания;
* 13-7 баллов - средний уровень эмоционального выгорания;
* 6-0 баллов - низкий уровень эмоционального выгорания.