Опросник ПВ (психического выгорания)
(разработан на основе модели К. Маслач и С. Джексон)

Цель методики: определить синдром «эмоционального выгорания» по трем основным показателям: *эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личностных достижений.*

Обработка и интерпретация результатов

Каждому показателю соответствует номер утверждения, а сумма баллов свидетельствует о его выраженности. Для подсчета значений показателей сложите цифры согласно вашим ответам в табл. 1. Максимальная сумма баллов дана для проверки числового результата.

Т а б л и ц а 1. Показатели синдрома выгорания

Показатели	Номер	Максимальная сумма
Эмоциональное истощение	1,2 ,3, б*, 8, 13,14,16,20	54
Деперсонализация	5,10,11, 15,22	30
Редукция профессиональных достижений	4,7,9,12, 17,18, 19,21	48

Т а б л и ц а 2. Степень выраженности синдрома выгорания

Показатели	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональное истощение	0—15	16—24	25 и более
Деперсонализация	0—5	6—10	11 и более
Редукция профессиональных достижений	37 и более	36—31	30 и менее

Низкий уровень свидетельствует об отсутствии выраженности данного показателя синдрома «выгорания», *средний* — о том, что он находится в стадии формирования, *высокий уровень* — о том, что он сформирован.

* Отмечен «обратный» вопрос, который рассчитывается в обратном порядке, и, таким образом, ответ «всегда» соответствует нулевому значению (баллы проставляются в обратном порядке).

Водопьянова К Е. Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. М., 1996.

Инструкция. Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и на бланке для ответов обозначьте, как часто Вы испытываете те или иные переживания. Обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства: 0 — никогда, 1 — очень редко, 2 — редко, 3 — иногда, 4 — часто, 5 — очень часто, 6 — всегда.

О п р о с н и к

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Чувствую себя уставшим, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь со своими воспитанниками без лишних эмоций.
6. Я чувствую себя энергичным и воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно повлиять на продуктивность деятельности моих воспитанников.
10. В последнее время я стал более равнодушным по отношению к тем, с кем работаю.
11. Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют.
12. У меня много планов и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, что мне безразлично, что происходит с некоторыми моими воспитанниками.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма при общении.
18. Я легко общаюсь с людьми, независимо от их социального статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать за день.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я многого еще смогу достичь в своей жизни,
22. Бывает, что начальство и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем.

Бланк для ответов

№ утверждения	Баллы						
	0	1	2	3	4	5	6
	никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	всегда
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							