

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка є *найбільш комплексною* і дає можливість *системно і детальніше* проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент — «Напруження»:

1. Переживання психотравмуючих обставин;
2. Незадоволеність собою;
3. «Загнаність у кут»;
4. Тривога і депресія.

Другий компонент — «Резистенція»:

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
2. Емоційно-моральна дезорієнтація;
3. Розширення сфери економії емоцій;
4. Редукція професійних обов'язків. *Третій компонент — «Виснаження»:*

1. Емоційний дефіцит;
2. Емоційне відчуження;
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація);
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Тест Бойко

Имя _____

Вік (повних років) _____

Дата тестування _____

Контакти (за бажанням) _____

Твердження	Так	Ні
1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують мене нервувати, переживати, напружуватися.		
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.		
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).		
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).		
5. Теплоота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.		
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.		
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.		
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).		
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.		
10. Моя робота притупляє емоції.		
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу по роботі.		
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.		
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.		
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.		
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.		
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.		
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.		
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.		
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.		
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.		
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.		
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.		
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.		
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.		
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.		
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.		
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.		
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як		

потрібно, чи не скоротять мене тощо.		
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.		
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».		
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.		
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).		
33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.		
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.		
35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.		
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.		
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.		
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.		
39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі. *		
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.		
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.		
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.		
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.		
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.		
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.		
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.		
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.		
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.		
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.		
50. Успіхи в роботі надихають мене.		
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).		
52. Я втратив спокій через роботу.		
53. Впродовж останнього року траплялися скарги на мене з боку партнерів.		
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця. *		
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.		
56. Я часто працюю через силу. *		
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер. *		
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.		

59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.		
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.		
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.		
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.		
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.		
64. Я у відчай від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.		
65. Іноді я поведжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.		
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.		
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.		
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.		
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють. *		
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.		
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.		
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.		
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.		
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.		
75. Моя кар'єра склалася вдало.		
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.		
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.		
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.		
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями. *		
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.		
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.		
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.		
83. Робота з людьми погано вплинула на мене, як на професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.		
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.		