

МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания»

(адаптирована Н.Е. Водопьяновой)

В предлагаемом варианте методики В. В. Бойко оставлены только те, которые имеют отношение к мотивации трудовой деятельности. Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей профессиональной деятельности. Оно связано с психической усталостью человека, длительное время выполняющего одну и ту же работу, которая приводит к снижению силы мотива и меньшей эмоциональной реакции на различные рабочие ситуации (т. е. к равнодушию).

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны — то знак «—» («нет»).

Текст опросника

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. . Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла — обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Обработка данных

Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста наибольшую оценку — 10 баллов — получили от компетентных судей те признаки, которые наиболее показательны для симптома.

Ниже приводится «ключ» к методике — перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т. е. его итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»:

-1 (3), + 6 (2), + 11 (2), -16 (10), -21 (5), + 26 (5), + 31 (3)

Симптом «Загнанность в клетку»:

+ 2 (10), + 7 (5), + 12 (2), + 17 (2), + 22 (5), + 27 (1), -32 (5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»:

+ 3 (5), + 8 (5), + 13 (2), -18 (2), + 26 (3), + 28 (3), + 33 (10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»:

+ 4 (2), + 9 (3), -14 (2), + 19 (3), + 24 (5), + 29 (5), + 34 (10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»:

+ 5 (5), + 10 (3), + 15 (3), + 20 (2), + 25 (5), + 30 (2), + 35 (10)

Выводы

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов — несложившийся симптом,

10-15 баллов — складывающийся симптом,

16 и более баллов — сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания»,

Сумма баллов от 50 до 70 — о начинающемся «выгорании»,

Сумма 80 баллов и выше — о имеющемся «выгорании».

«Опросник на «выгорание» МВИ

Авторами данной методики являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек». Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

Инструкция

Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

Тест опросника

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 коллектив.
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 результатов

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются:

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

Ключ к опроснику

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника

«Эмоциональное истощение» - ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (сумма баллов 36-54)

«Деперсонализация» - ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (сумма баллов 20-30)

«Редукция личных достижений» - ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (сумма баллов 32-48)

Выводы

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

Оценка своей жизни.

Работа.

Помогает ли моя работа в достижении других жизненных целей?
Каковы мои цели (ближние и дальние) продвижения по службе?
Какую работу я хочу выполнять через 10 лет?
Есть ли у меня энтузиазм и стремление к работе (мотивация)?
Что является для меня мотиватором сейчас? А через 5 лет?
Каковы сильные и слабые стороны моей мотивации?
Отвечает ли работа моим личным потребностям?

Экономическое положение

Удовлетворен ли я своим экономическим положением?
Есть ли у меня долги?
Каковы мои потребности в финансировании?
Какие меры я могу в случае необходимости принять для улучшения экономического положения (кредит, чтение лекций, консультирование и др.)?

Физическое и психическое состояние

Какова моя общая форма?
Прохожу ли я регулярно диспансеризацию?
Часто ли я беру больничные? С чем это связано?
Занимаюсь ли я регулярно оздоровительным спортом?
Достаточно ли я сплю?
Питаюсь ли я правильно?
В норме ли мой вес?
В каких количествах употребляю алкоголь?
Какие меры я могу принять для улучшения своего физического состояния?
Какое настроение у меня преобладает?
Что меня больше тревожит (раздражает)?
Могу ли я управлять своим психическим состоянием?

Взаимоотношения с окружающими

Есть ли у меня друзья?
Широк ли их круг?
Как я забочусь о дружеских отношениях?
Как часто я поддерживаю контакт с друзьями?
Искренне ли я интересуюсь мнением и точкой зрения других?
Как я учитываю точку зрения других?
Интересует ли других мое мнение?
Навязываю ли я другим свои мысли и мнение?
Умею ли я слушать?
Умею ли я ценить людей, с которыми общаюсь?
Как это проявляется?
Как я себя веду в конфликтной ситуации?

Общекультурное и профессиональное саморазвитие

Развиваю ли я себя постоянно тем или иным способом?
Читаю ли я регулярно газеты, еженедельные издания, специальную (профессиональную) и художественную литературу?
Слежу ли я за новостями дня: по газетам, радио, телевидению?

Регулярно ли я бываю на курсах переподготовки?

Занимаюсь ли я в системе служебной подготовки на каких-либо курсах, участвую ли я в научно-практических конференциях?

Участвую ли я в общественной работе?

Есть ли у меня личный план развития?

Семейная жизнь

Понимаю ли я значение семьи?

Устраивает ли меня моя семейная ситуация на сегодняшний день?

Изменится ли она в ближайшие годы и как?

Уделяю ли я достаточно времени своей семье?

Есть ли в моей семье общие увлечения?

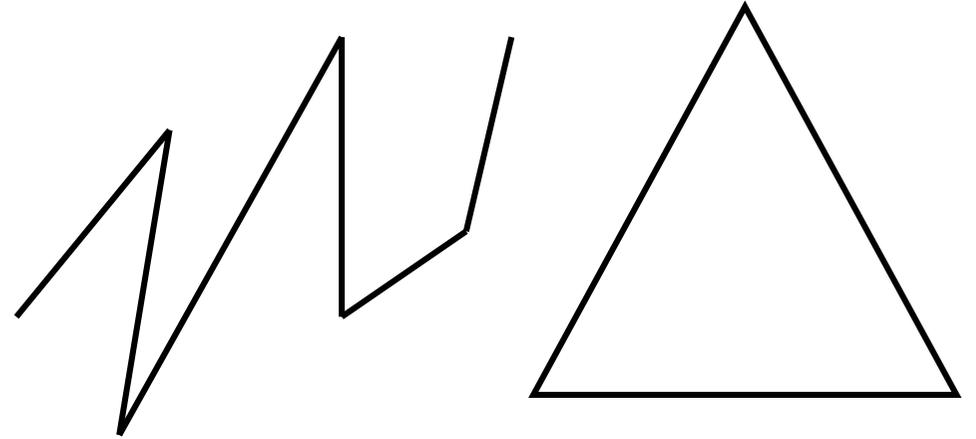
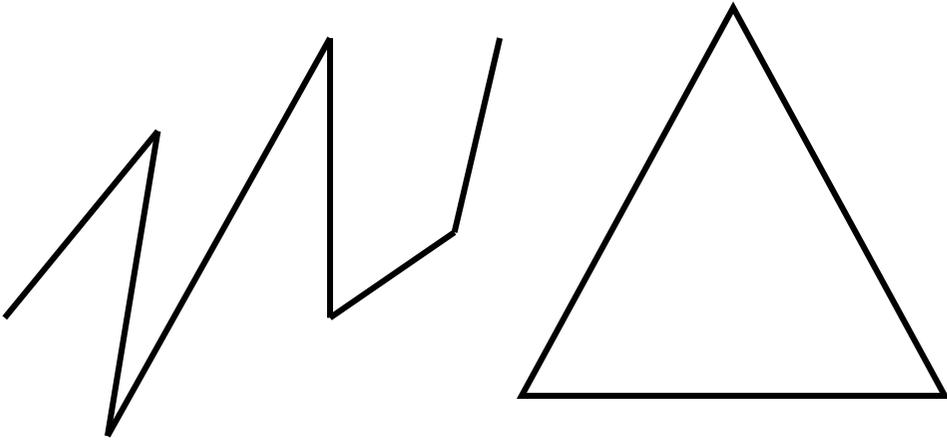
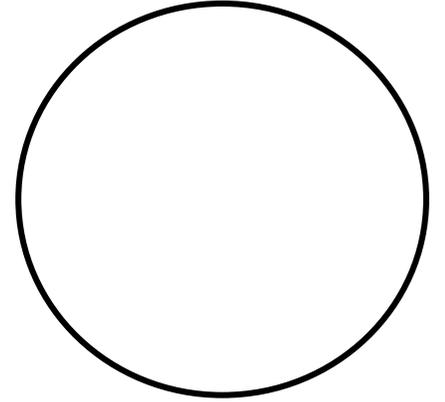
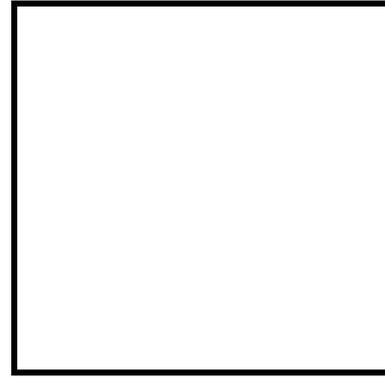
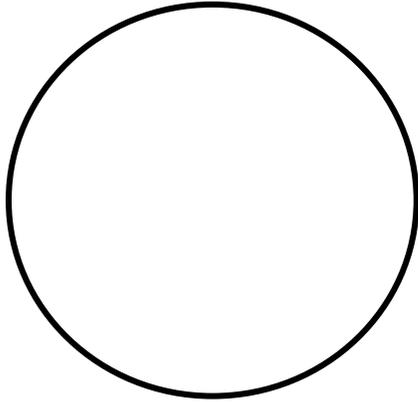
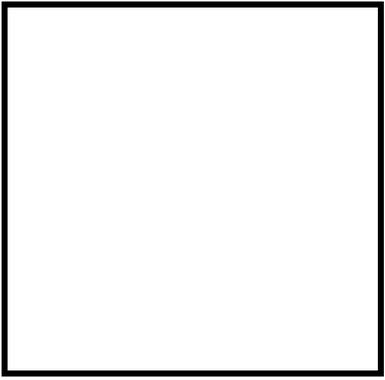
Знаю ли я членов своей семьи — их потребности и мнения?

Могу ли я создать и поддерживать в своей семье открытую и душевную атмосферу?

Создаю ли я в своей семье надежные условия?

Как я могу развивать свою семейную жизнь?

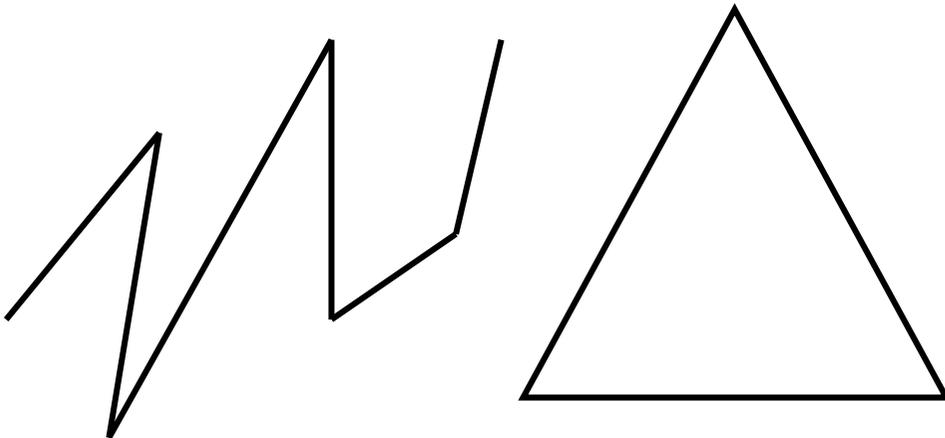
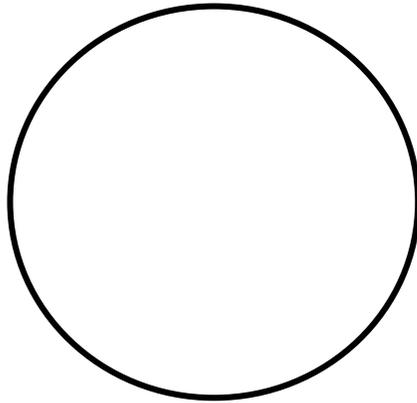
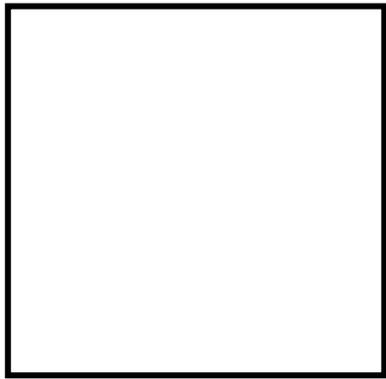
Ответы на поставленные вопросы помогут **Вам** глубже осознать свою жизненную ситуацию и составить **личный** план служебной карьеры и развития.



КТО ВЫ?

(И- Панарин)

Ключ к рисунку



КВАДРАТ. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы,— вот чем знамениты истинные квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области, Квадрат любят раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Идеал Квадрата — распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрприз» и изменения привычного хода событий.

ПРЯМОУГОЛЬНИК. Временная форма личности, которую могут «носить» остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и потому стремящиеся к лучшему положению. Поэтому лучшие качества Прямоугольника — любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое.

ТРЕУГОЛЬНИК. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Треугольники — энергичные, неуправляемые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их! Они честолюбивы и прагматичны. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

КРУГ. Самый доброжелательный из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией — способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладит друг с другом. Поэтому когда в кругу возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

ЗИГЗАГ. Фигура, символизирующая творчество. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание из этой основы чего-то нового, оригинального — вот что нравятся Зигзагам. Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаг — самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги — истинные проповедники своих идей и способны увлечь

■ за собой многих • ТМ», '■.■.-