

Інструкція. Вам пропонується відповісти на ряд тверджень, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте сказане і дайте відповідь, чи відчували Ви щось подібне. Якщо у Вас ніколи не виникало подібного відчуття, поставте хрестик у бланку відповідей в колонці "ніколи" навпроти порядкового номера твердження. Якщо у Вас подібне відчуття присутнє постійно, то поставте хрестик у бланку відповідей у колонці "завжди". Те саме зробіть з відповідями "рідко" і "часто". Відповідайте якомога швидше. Постарайтесь довго не роздумувати над вибором відповіді.

Бланк відповідей

№ питань	форми відповідей			
	Завжди	Часто	Рідко	Ніколи

Опитувальник

1. Мене легко роздратувати.
2. Думаю, що працюю тому, що треба десь працювати.
3. Мене турбує думка колег про мою роботу.
4. Я відчуваю, що в мене немає ніяких емоційних сил вникати в чужі проблеми.
5. Мене мучать безсонні ночі.
6. Я думаю, якби появилася вдала нагода, я змінив би місце роботи.
7. Я працюю з великою напругою.
8. Моя робота приносить мені задоволення.
9. Я відчуваю, що робота з людьми виснажує мене.
10. Думаю, що моя робота важлива.
11. Я втомлююсь від людських проблем, з якими стикаюся на роботі.
12. Я задоволений професією, яку вибрав.
13. Нерозуміння моїх колег чи учнів дратують мене.
14. Я емоційно втомлююсь на роботі.
15. Думаю, що не помилюся у виборі своєї професії.
16. Я відчуваю себе спустошеним і розбитим після робочого дня.
17. Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнутих успіхів на роботі.
18. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами по роботі.
19. Для мене важливо встигати на роботі.
14. Ідучи на роботу, я відчуваю себе відпочилим.
15. Мені здається, що результати моєї роботи не варті моїх зусиль.
16. Мені не вистачає часу на мою сім'ю й особисте життя.
17. Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи.
18. Мені подобається моя робота.
19. Я втомився весь час старатися.
20. Мене пригнічує участь у дискусіях на професійні теми.
21. Мені здається, що я ізольований від своїх товаришів на роботі.
22. Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар'єри.

23. Я відчуваю фізичне перевантаження, пригніченість.
24. Поступово я починаю відчувати нецікавість до своїх обов'язків.
25. Робота емоційно зморює мене.
26. Я використовую ліки для покращення самопочуття.
27. Мене цікавлять результати роботи моїх колег.
28. Вранці мені важко вставати і йти на роботу.
29. На роботі мене переслідує думка: скоріше б робочий день закінчився.
30. Завантаження на роботі нестерпне.
31. Я відчуваю радість, допомагаючи оточуючим.
32. Я відчув, що став більш байдужим до своєї роботи.
33. Буває так, що в мене без причини починає боліти голова чи кишечник.
34. Я докладаю зусиль, щоб бути терплячим з учнями.
35. Я люблю свою роботу.
36. У мене проявляються відчуття, що десь у глибині душі я емоційно незахищений.
43. Мене нервує поведінка моїх учнів.
44. Мені легко зрозуміти, що відчувають оточуючі до мене.
45. Мене часто охоплює бажання все залишити і піти з робочого місця.
46. Я спостерігаю, що стаю черствішим у поводженні з людьми.
47. Я відчуваю емоційну напругу.
48. Я повністю не зацікавлений і навіть не стараюсь цікавитися своєю роботою.
49. Я відчуваю себе втомленим.
50. Я думаю, що своєю працею приношу користь людям.
51. Час від часу я сумніваюсь у своїх здібностях.
52. Я відчуваю до всього, що відбувається навколо, повну апатію.
53. Виконання повсякденної роботи для мене – джерело задоволення.
54. Я не бачу змісту в тому, чим я займаюся на роботі.
55. Я відчуваю задоволення від вибраної мною професії.
56. Хочеться "плюнути" на все.
57. Я жаліюсь на здоров'я без чітко визначених симптомів.
58. Я задоволений своїм становищем на роботі.
59. Мені подобається робота, яка забирає мало часу.
60. Я відчуваю, що робота з людьми впливає на моє фізичне здоров'я.
61. Я сумніваюся в значущості своєї роботи.
62. Відчуваю ентузіазм у роботі.
63. Я так втомлююся на роботі, що не здатен виконувати свої повсякденні домашні зобов'язання.
64. Думаю, що я досить компетентний у вирішенні проблем на роботі.
65. Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю.
66. Мені доводиться змушувати себе працювати.
 69. Я відчуваю стан внутрішньої депресії.
 70. Я почав з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи.
 71. Вірю, що готовий виконувати все, що задумано.
 72. У мене немає бажання глибоко вникати в проблеми на роботі.

Опрацювання та інтерпретація даних

Дана методика включає три шкали: психоемоційного виснаження (ПВ), особистісного віддалення (ОВ) і професійної мотивації (ПМ). Для визначення психічного “вигорання” в межах вказаних шкал користуються спеціальним ключем:

ПВ – 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень);

ОВ – 3, 4, 9, 10, 11, 13, 20, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 твердження);

ПМ – 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 твердження).

Оцінка психічного вигорання в кожній шкалі здійснюється шляхом переведення відповідей у трибальну систему (“часто” – 3 бали, “завжди” – 2 бали, “рідко” – 1 бал, “ніколи” – 0 балів) і сумування балів. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного “вигорання” за кожною шкалою.

Таблиця норм

Норми для компонента “психоемоційного виснаження” (ПВ)

Дуже низькі	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі
9 і нижче	10–20	21–39	40–49	50 і вище

Норми для компонента “особистісного віддалення” (ОВ)

Дуже низькі	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі
9 і нижче	10–16	17–31	32–40	41 і вище

Норми для компонента “професійної мотивації” (ПМ)

Дуже низькі	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі
7 і нижче	8–12	13–24	25–31	32 і вище

Норми для індексу психічного “вигорання” (ІПВ)

Дуже низькі	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Дуже високі
31 і нижче	32–51	52–92	93–112	113 і вище

Психоемоційне виснаження – процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, який працює з людьми. Виснаження проявляється в хронічно-емоційній і фізичній утомі, байдужості та холодності щодо оточуючих з ознаками депресії та роздратування.

Особистісне віддалення – специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, який працює з людьми. Особистісне віддалення проявляється в малих кількостях зв'язків із оточуючими, зростанні роздратованості та нетерпимості в ситуаціях спілкування, негативізму у ставленні до інших людей.

Професійна мотивація – рівень робочої мотивації й ентузіазму у ставленні до роботи. Становище мотиваційної сфери оцінюється такими показниками, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм і зацікавленість у роботі, самооцінка професійної компетентності та ступеня успішності в роботі з людьми.

Виявлення психічного “вигорання” на системно-структурних рівнях

Шкали	Виявлення психічного “вигорання” на рівнях:		
	Міжособистісний	Особистісний	Мотиваційний
ПВ	Психічне виснаження.	Низька емоційна толерантність,	Небажання йти на роботу. Бажання
	Роздратованість.	тривожність.	скоріше закінчити
	Агресивність.		робочий день.
	Підвищена чутливість до оцінок інших.		Поява прогулів.
ОВ	Небажання контактувати з людьми. Цинічне, негативне ставлення до людей.	Критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінюванні самого себе.	Знижене вникання в роботу і справи інших людей.
		Перевага своєї правоти.	Байдужість до своєї кар’єри.
	Незадоволення роботою ставленням у колективі.	Занижена самооцінка, і незадоволеність собою як професіоналом.	Зниження потреби в досягненнях.
		Відчуття низької професійності, ефективності	
		й віддачі.	.