**Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко**

Приложение к семинару-тренингу [психолога](http://psichologvsadu.ru/) «[Профессиональное выгорание педагогов дошкольного учреждения](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-pedagogami/treningi-dlya-pedagogov/121-seminar-trening-professionalnoe-vygoranie-pedagogov-doshkolnogo-uchrezhdeniya-chast-1)»

ИНСТРУКЦИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:  Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Обратите внимание: если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вышей профессиональной деятельности – ученики, воспитанники, пациенты, клиенты, зрители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

## Вопросы к диагностике уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место)
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее)
5. Теплота взаимодействия с детьми очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие детей
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа два, три) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался
8. Когда я чувствую усталость, или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы ребенка (свернуть взаимодействие)
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать детям то, чего требует профессиональный долг
10. Моя работа притупляет эмоции
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой
13. Взаимодействие с детьми требует большого напряжения
14. Работа с людьми приносит все меньшего удовлетворения
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать ребенку профессиональную поддержку, услугу, помощь
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты
18. Меня огорчает, если что-то не ладится в отношениях с коллегами
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю ребенку внимания меньше, чем положено
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии  родителей детей
23. Общение с детьми побудило меня сторониться людей
24. При воспоминании  о некоторых коллегах по работе или детях  у меня портится настроение
25. Конфликты и разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с коллегами
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все как надо, не сократят ли меня т.п.
29. Если ребенок мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или уделять ему меньше внимания
30. В общении на работе я  придерживаюсь принципа «не делая людям добра, не получишь зла»
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты)
33. Порой, я чувствую, что надо быть более отзывчивым к ребенку, но не могу
34. Я очень переживаю за свою работу
35. Детям отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в область сердца, повышается давление, появляется головная боль
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям
39. Последнее время (или всегда) меня преследуют неудачи в работе
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние
41. Бывают дни, когда контакты с детьми складываются хуже
42. Я учитываю особенности коллег хуже, чем обычно
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми
44. Я проявляю интерес к личности ребенка не только в связи с работой
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами и в хорошем настроении
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с детьми без души
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им плохого
48. После общения с  неприятными партнерами у меня ухудшается физическое или психическое самочувствие
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки
50. Успехи в работе вдохновляют меня
51. Ситуация на работе кажется мне безысходной
52. Я потерял покой из-за работы
53. На протяжении последнего года была жалоба (или жалобы) в мой адрес со стороны коллег, родителей детей
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего  с детьми не принимаю близко к сердцу
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции
56. Я часто работаю через силу
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к детям
58. В работе с детьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать
60. После наряженного рабочего дня я чувствую недомогание
61. Контингент детей, с которыми я работаю очень трудный
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло  с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы
65. Иногда я поступаю со своими детьми так, как не хотел бы, чтобы они поступали  со мной
66. Я осуждаю детей, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился
69. Состояние, просьбы, потребности детей обычно меня искренне волнуют
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций
71. Работа с детьми очень меня разочаровала
72. Чтобы восстановить силы я часто принимаю лекарства
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств
75. Моя карьера сложилась удачно
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой
77. Некоторых из детей я не хотел бы видеть и слышать
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя детям, забывая о собственных интересах
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении  с домашними и друзьями
80. Если предоставляется случай, я уделяю детям меньше внимания, но так, чтобы они этого не заметил
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе
82. Ко всему (почти всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как на профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье