# Опросник на выгорание (MBI)

# (Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. 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».

#### Текст опросника

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Очень часто | Каждый день |
| 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 коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела |  |  |  |  |  |  |
| 5.Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним |  |  |  |  |  |  |
| 6.После работы мне на некоторое время хочется уединиться |  |  |  |  |  |  |
| 7.Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами |  |  |  |  |  |  |
| 8.Я чувствую угнетенность и апатию |  |  |  |  |  |  |
| 9. Я уверена, что моя работа нужна людям |  |  |  |  |  |  |
| 10.В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я 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 коллегам |  |  |  |  |  |  |
| 16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех |  |  |  |  |  |  |
| 17.Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе |  |  |  |  |  |  |
| 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 проблемам |  |  |  |  |  |  |

#### Обработка результатов

Опросник имеет 3 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

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

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

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

#### Выводы

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания».

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».