

Опросник профессионального выгорания Маслач

- 1 – Никогда
 2 – Очень редко
 3 – Редко
 4 – Иногда
 5 – Часто
 6 – Очень часто
 7 – Ежедневно

№		1	2	3	4	5	6
	Я чувствую себя эмоционально опустошенным.						
	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.						
	Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.						
	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и использую это в интересах дела.						
	Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными как с предметами (без теплоты и расположения к ним).						
	Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.						
	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.						
	Я чувствую угнетенность и апатию.						
	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих подчиненных и коллег.						
0	В последнее время я стал более черствым (бесчувственным) по отношению к тем, с кем работаю.						
1	Как правило, те, с кем мне приходится работать, – малоинтересные люди, скорее утомляющие, чем радующие меня.						
2	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.						
3	У меня всё больше жизненных разочарований.						
4	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.						
5	Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.						
6	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.						
7	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.						
8	Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.						
9	Я многое успеваю сделать.						
0	Я чувствую себя на пределе возможностей.						
1	Я многого смогу еще достичь в своей жизни.						
2	Бывает, что подчиненные и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.						

Подсчёт значений шкал

Ответы испытуемого оцениваются следующим образом:

- 0 баллов - «Никогда»;
- 1 балл - «Очень редко»;
- 2 балла - «Редко»;
- 3 балла - «Иногда»;
- 4 балла - «Часто»;
- 5 баллов - «Очень часто»;
- 6 баллов - «Каждый день».

Шкала	Пункты в прямых значениях	Пункты в обратных значениях	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20	6	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22		30
Редукция профессионализма	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21		48

Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
Эмоциональное истощение (среднее - 19,73)	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация (среднее - 7,78)	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессионализма (среднее - 32,93)	37 и больше	31-36	30 и меньше