



## КЛЮЧИ ТЕСТА «БОЙКО»

### Используя «ключ», необходимо подсчитать:

1. Количество баллов для симптомов этого синдрома. Всего симптомов 12. Количество баллов за каждый вопрос находится в скобках. Баллы каждого синдрома впоследствии суммируются.
2. Количество баллов для всех фаз.
3. Количество баллов за все симптомы и найти конечное значение этого синдрома.

### Ключ

Этот тест позволяет определить все три фазы синдрома эмоционального выгорания. С помощью этого теста можно определить каждую из них. Симптомы, которые выявляются, может выявить тест относительно разных фаз:

#### «Напряжение»:

1. Чересчур сильное переживание по поводу обстоятельств, негативно влияющих на психику: случаи с ответом "да": вопрос 1 стоит 2 балла, 13-3, 25-2, 49-10, 61-5; случаи с ответом "нет": 37-3, 73-5.
2. Сомнение в своих силах: случаи с ответом "да": 14-2, 26-2, 62-5, 74-3; случаи с ответом "нет": 2-3, 38-10, 50-5.
3. «Нахождение в клетке»: случаи с ответом "да": 3-10, 15-5, 27-2, 39-2, 51-5, 63-1; случаи с ответом "нет": 75-5.
4. Тревожное и депрессивное состояние: случаи с ответом "да": 4-2, 16-3, 28-5, 40-5, 52-10, 64-2, 76-3; случаи с ответом "нет" отсутствуют.

#### «Резистенция»:

1. Неадекватное эмоциональное реагирование на некоторые жизненные ситуации: случаи с ответом "да": 5-5, 29-10, 41-2, 53-2, 65-3, 77-5; случаи с ответом "нет": 17-3.
2. Эмоционально-нравственное разупорядочение: случаи с ответом "да": 6-10, 30-3, 42-3, 54-2, 66-2; случаи с ответом "нет": 18-3, 78-5.
3. Экономия эмоций в ситуациях, в которых раньше этого не наблюдалось: случаи с ответом "да": 7-2, 19-10, 43-5, 55-3, 67-3, случаи с ответом "нет": 31-20, 79-5.
4. Ухудшение способностей, связанных с профессиональной деятельностью: случаи с ответом "да": 8-5, 20-5, 32-2, 56-3, 68-3, 80-10; случаи с ответом "нет": 44-2.

#### «Истощение»:

1. Недостаток эмоций: случаи с ответом "да": 9-3, 21-2, 33-5, 57-5, 81-2; случаи с ответом "нет": 45-5, 69-10.

2. Блокировка эмоций и эмоциональная отстранённость: случаи с ответом "да": 10-2, 22-3, 46-3, 58-5, 70-5, 82-10; случаи с ответом "нет": 34-2.
3. Деперсонализация (личностная отстранённость): случаи с ответом "да": 11-5, 23-3, 35-3, 47-5, 59-5, 72-2, 83-10.
4. Психологические нарушения: случаи с ответом "да": 12-3, 24-2, 36-5, 48-3, 60-2, 72-10, 84-5.

#### Обработка результатов

Тест Бойко даёт полную картину синдрома профессионального «выгорания». В первую очередь нужно посмотреть каждый симптом. Всего по каждому симптому **может быть 30 баллов**:

- До девяти баллов – симптом отсутствует;
- От 10 до 15 баллов – есть зачатки симптома;
- От 16 до 20 баллов – явное наличие симптома;
- Больше 20 – доминирующий симптом.

Следующим шагом является **подсчёт количества баллов** по каждой из фаз и выявление насколько сформировалась каждая из них. Максимум для каждой фазы 120 баллов:

- Менее 36 баллов – фаза не начала своё формирование;
- От 37 до 60 – фаза начала формироваться;
- Больше 60 баллов – фаза сформировалась полностью.

По материалам сайта [ГадалкинДом.ру](http://ГадалкинДом.ру)