**Чек-лист оценки объективных**

**и личностных факторов выгорания**

Часть 1. Факторы, связанные с профессиональной сферой.

Оцените ваш рабочий опыт за прошлый год. Сферы, где больше всего ☑, — наиболее стрессогенны для вас.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **01. Недостаток контроля:**  ☐ У меня недостаточно полномочий, чтобы выполнять определенные обязанности  ☐ Я чувствую себя загнанным(-ой) в угол без каких-либо возможностей выбирать  ☐ Я не могу повлиять на решения, которые затрагивают меня  ☐ Есть множество требований, которые мешают мне выполнять мои обязанности  ☐ Я не могу решать проблемы, которые мне передают решать |  | **02. Недостаток информации:**  ☐ Я не уверен(-а) в том, каковы мои обязанности на работе  ☐ У меня нет достаточной информации, чтобы выполнить определенные задачи  ☐ Я недостаточно квалифицирован(-на), чтобы выполнять определенные задачи, которые от меня ожидают  ☐ Люди, с которыми я работаю, не очень понимают, что именно я делаю  ☐ Я не понимаю, по каким критериям оценивают мои результаты |
|  |  |  |
| **03. Причина и следствие:**  ☐ Я не вижу связи между тем, как я работаю, и тем, как меня оценивают  ☐ Я ощущаю, что популярность и политика более важны, чем то, как ты работаешь  ☐ Я не знаю, что мой руководитель думает о моей работе  ☐ Я не знаю, что я делаю правильно, а что — нет  ☐ Нет связи между тем, как я работаю, и тем, как меня поощряют |  | **04. Конфликт:**  ☐ От меня ожидают удовлетворения противоречивых потребностей  ☐ Я не согласен(-на) с коллегами по работе  ☐ Я не согласен(-на) со своим руководителем  ☐ Я нахожусь между двух огней  ☐ Я не могу получить то, что мне нужно, чтобы выполнить свою работу |
|  |  |  |
| **05. Заблокированная карьера:**  ☐ Я чувствую пессимизм в отношении возможностей роста в моей работе  ☐ Мой руководитель очень критичен  ☐ Я не чувствую принятия со стороны людей, с которыми работаю  ☐ Мои успехи в работе остаются незамеченными или не оцениваются по достоинству  ☐ Мой прогресс в работе хуже, чем мог бы быть |  | **06. Отчуждение:**  ☐ Я вижу мало смысла в том, что я делаю  ☐ Меня не поддерживают коллеги и начальство  ☐ Мои ценности противоречат интересам руководства  ☐ Организация не чувствительна к моей индивидуальности  ☐ Я не могу быть собой на работе, поскольку слишком сильно отличаюсь от своих коллег |
|  |  |  |
| **07. Перегруз:**  ☐ У меня слишком много дел и слишком мало времени на то, чтобы их выполнить  ☐ Я беру на себя новые обязательства, не отдавая старые  ☐ Моя работа мешает моей личной жизни  ☐ Я вынужден(-а) работать в свое свободное время (перерывы, обед, дома)  ☐ Объем рабочих задач мешает мне хорошо их выполнять |  | **08. Недостаточная загрузка:**  ☐ У меня слишком мало обязанностей  ☐ Я чувствую себя слишком квалифицированным(-ой) для той работы, которую я делаю  ☐ Мои рабочие обязанности не вдохновляют  ☐ Бо́льшая часть моей работы очень рутинна  ☐ Мне не хватает контакта с людьми на моей работе |
|  |  |  |
| **09. Окружение:**  ☐ Пространство, в котором я работаю, производит неприятное впечатление  ☐ Я испытываю недостаток приватности, чтобы сосредоточиться на работе  ☐ Некоторые аспекты рабочей обстановки, в которой я нахожусь, кажутся опасными  ☐ У меня слишком много или слишком мало контактов с людьми  ☐ Мне приходится сталкиваться со множеством мелких неприятностей |  | **10. Конфликт ценностей:**  ☐ Я должен(-на) делать что-то вопреки здравому смыслу  ☐ Я должен(-на) делать что-то, противоречащее моим ценностям  ☐ Моя семья и друзья не уважают то, что я делаю  ☐ Мои коллеги делают то, что я не одобряю  ☐ Организация, в которой я работаю, заставляет работников совершать действия, которые можно назвать неэтичными или небезопасными |
|  |  |  |
| **11. Эмпатический дистресс**  ☐ Люди, с которыми я работаю, рассказывают о себе такое, от чего я сильно расстраиваюсь  ☐ Я наблюдаю за страданием и отчаянием других людей  ☐ Я работаю с людьми в тяжелом состоянии/положении  ☐ Работа требует от меня сильного вовлечения в проблемы тех, с кем работаю  ☐ Я не могу ни с кем обсудить свои болезненные чувства по поводу работы |  |  |

Часть 2. Факторы, не связанные с профессиональной сферой.

Оцените ваш прошлый год по шкале.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **01. Недостаток контроля:**  ☐ У меня недостаточно контроля над своей жизнью  ☐ Я чувствую себя загнанным(-ой) в угол без каких-либо возможностей выбирать  ☐ Я не могу повлиять на события, которые затрагивают меня  ☐ Есть множество требований, которые отвлекают меня от выполнения моих обязанностей  ☐ Я не могу решать проблемы, которые мне передают решать |  | **02. Причина и следствие:**  ☐ Я не вижу связи между тем, что я делаю, и тем, каков результат моих действий  ☐ Я не вижу смысла в своих усилиях  ☐ Мое окружение не замечает моих усилий / мой вклад  ☐ Я не знаю, что я делаю правильно, а что — нет  ☐ Меня не поощряют за мои старания / мой вклад |
|  |  |  |
| **03. Конфликт:**  ☐ От меня ожидают удовлетворения противоречивых потребностей  ☐ Я не согласен(-на) с мнением членов семьи  ☐ Я не согласен(-на) с мнением близких людей / друзей  ☐ Я нахожусь между двух огней  ☐ Я «не в своей тарелке» даже среди ближайшего окружения |  | **04. Перегруз:**  ☐ У меня слишком много дел и слишком мало времени на то, чтобы их выполнить  ☐ Я беру на себя новые обязательства, не отдавая старые  ☐ Мои дела мешают моим хобби  ☐ Я вынужден(-а) заниматься делами вместо отдыха, еды, сна  ☐ Объем моих дел мешает мне хорошо их выполнять |
|  |  |  |
| **05. Недостаточная загрузка:**  ☐ У меня слишком мало дел  ☐ Я чувствую, что не применяю свои способности и навыки по назначению  ☐ Мои обязанности не вдохновляют меня  ☐ Бо́льшая часть моих обязанностей очень рутинна  ☐ Мне не хватает контакта с людьми |  | **06. Окружение:**  ☐ Пространство, в котором я живу, производит неприятное впечатление  ☐ Я испытываю недостаток уединения и свободного пространства  ☐ Некоторые условия моего быта кажутся опасными  ☐ У меня слишком много или слишком мало контактов с людьми  ☐ Мне приходится сталкиваться со множеством мелких неприятностей |
|  |  |  |
| **07. Забота:**  ☐ Мне приходится много заботиться о других людях  ☐ Я забочусь о тех, кто не может самостоятельно заботиться о себе  ☐ Ко мне часто обращаются за утешением и поддержкой  ☐ Мои близкие/родственники находятся в тяжелом эмоциональном/физическом состоянии  ☐ Мои близкие / моя семья находятся в трудных жизненных обстоятельствах |  |  |