**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 |  |  |