

Анкета

«Риск выгорания»

Один из первых и важнейших шагов, который нужно предпринять, чтобы защититься от выгорания, — узнать уровень вашего риска. Какой он у вас? Ниже приведены вопросы, ответив на которые, вы подсчитаете общий балл (каждому ответу соответствует число в скобках).

Мой уровень стресса в последние три месяца.

- Небольшой (1)
- Терпимый (2)
- Тягостный (3)
- Тяжелый (4)
- Хуже не бывает (5)

Я сосредоточиваю свою энергию на том, что могу контролировать.

- Совершенно не согласен(-на) (5)
- Не согласен(-на) (4)
- Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Мне комфортно просить других о помощи, когда у меня стресс.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

У меня много конфликтов на работе.

Совершенно не согласен(-на) (1)

Не согласен(-на) (2)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (4)

Совершенно согласен(-на) (5)

Я смотрю на источники стресса как на задачи, которые нужно решать.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Атмосфера на моей работе кажется токсичной.

Совершенно не согласен(-на) (1)

Не согласен(-на) (2)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (4)

Совершенно согласен(-на) (5)

Я работаю больше и тяжелее, чем мне хотелось бы.

Совершенно не согласен(-на) (1)

Не согласен(-на) (2)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (4)

Совершенно согласен(-на) (5)

Моя идентичность — это не только и не столько моя работа.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Я не продержусь долго с таким уровнем стресса.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

В последние три месяца я думал(-а) об увольнении.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Я получаю на работе достаточную поддержку, чтобы быть эффективным(-ой).

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Я сейчас плохо отношусь к работе.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

В конце дня я чувствую себя эмоционально измотанным(-ой).

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Я чувствую, что моя работа на самом деле кому-то нужна.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Я считаю, что хорош(-а) в своей работе.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Мне трудно сказать кому-либо «нет».

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Я всегда уделяю время близким и всему, что мне нравится вне работы, каким бы напряженным ни был график.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

В периоды сильного стресса я думаю о том, как могу положительно повлиять на последующие события.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Я приношу слишком много личных жертв ради работы.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Я уделяю больше всего внимания тому, что важно для меня в жизни.

Совершенно не согласен(-на) (5)

Не согласен(-на) (4)

Нейтрально (3)

Согласен(-на) (2)

Совершенно согласен(-на) (1)

Результаты

20–40 баллов: низкий риск.

Ваш стресс, скорее всего, находится на уровне, с которым вы можете справиться в рамках имеющейся у вас системы поддержки. Возможно, вы ощущаете чувство гармонии между работой и своей жизнью и у вас в целом достаточно энергии, чтобы добиваться результатов. Вы умеете обозначать и соблюдать границы. Чтобы оставаться в форме, помните о своих ценностях, установках, нормах поведения и людях, которые вас поддерживают. Когда вы начинаете трудный проект или входите в период больших нагрузок, опирайтесь на эту поддержку и удвойте усилия по заботе о себе. Если вы сможете поддерживать свои здоровые привычки, то выгорание вам не страшно.

41–70 баллов: умеренный риск.

У вас бывают дни, когда вы чувствуете усталость и выгорание, но бывают и такие, когда вы энергичны и увлечены. Вы чувствуете себя менее склонным к творчеству, освоению нового и совместной деятельности? Вам не нравятся перемены на работе? Кажется, что вы работаете больше, но не так эффективно, как раньше? Чувствуете себя будто оцепеневшими, подавленными или подумываете о том, чтобы сбежать из нынешней ситуации?

Отставить панику! Умеренный риск выгорания необязательно означает, что ваша ситуация безнадежна. Собственно говоря, знать, где именно вы находитесь на шкале риска выгорания, — это уже первый шаг к серьезным изменениям. Пора обратить внимание на триггеры, вызывающие стресс на работе, а также паттерны вашего мышления и поведения, которые могут усугублять стресс.

Подумайте: когда и где вы чаще всего испытываете стресс и тревогу? Какие закономерности видите в триггерах стресса — связаны ли они с определенным временем дня, людьми, занятиями, переживаниями? Подумайте о том, как эти мысли и чувства влияют на разные аспекты вашей жизни. Как скачки стресса влияют на умение учиться новому, на ваши отношения, эффективность на работе и дома, физическое и психическое здоровье? Внимательно следить за самочувствием в течение рабочего дня и вашими реакциями на стресс — это ключ к снижению риска выгорания.

Наконец, не забывайте думать о том, какую пользу вы приносите, даже если вам очень тяжело. Будьте добры и снисходительны к себе и к другим, когда делаете ошибки. И помните, как это хорошо — уделять время любимым людям и вещам вне работы! Значимые связи и занятия вне работы — это одна из самых мощных сил, защищающих от выгорания.

71–100 баллов: высокий риск.

Возможно, вы чувствуете, что лишились энергии, энтузиазма и уверенности в себе. Выгорание может принимать много разных форм и оказывать разные эффекты в зависимости от человека. Физическая болезнь, чувство безнадежности, нетерпеливость, раздражительность, ухудшение эффективности работы или качества отношений, безразличие к работе — все это может быть признаками выгорания. Впрочем, что бы вы ни чувствовали, знайте: выгорание — это не ваша вина и от него можно избавиться.

Возможно, стоит обдумать, какие проблемы вызывают стресс. Что из этого вы можете контролировать и изменить? А что не в вашей власти? Источники стресса, которые мы не можем контролировать, эмоционально выматывают нас и повышают риск выгорания. Позаботьтесь о себе, возьмите отгул или отпуск. Обратитесь за помощью к друзьям, семье, наставникам, коллегам, начальникам, в ресурсную или велнес-программу организации, к коучу или психотерапевту.