

Рівень професійного вигорання



ТЕСТ

Оцінювання:

- «Ніколи» - 0 балів.
- «Дуже рідко» - 1 бал.
- «Рідко» - 2 бали.
- «Іноді» - 3 бали.
- «Часто» - 4 бали.
- «Дуже часто» - 5 балів.
- «Завжди» - 6 балів.

1. Я почуваю себе емоційно виснаженим.
2. Наприкінці робочого дня я почуваю себе як вичавлений лимон.
3. Я почуваю себе втомленим, коли прокидаюся вранці і мушу іти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчують мої колеги і пацієнти, та використовую це в інтересах справи.
5. Я спілкуюся зі своїми колегами формально, без зайвих емоцій, намагаюся звести спілкування до мінімуму.
6. Я почуваю себе енергійним та емоційно піднесеним.
7. Я вмю знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю апатію і пригніченість.
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх колег.



Рівень професійного вигорання



10. Останнім часом я став більш черствим, нечутливим у ставленні до тих з ким працюю.
11. Зазвичай люди, які мене оточують, багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони швидше втомлюють, ніж радують мене.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю у їх здійснення.
13. У мене дедалі більше життєвих розчарувань.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми колегами.
16. Мені хочеться усамітнитися та відпочити від усього і усіх.
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості у процесі спілкування з колегами і пацієнтами.
18. Я легко спілкуюсь з людьми незалежно від їхнього статусу й характеру.
19. Я багато встигаю зробити.
20. Я почуваю себе на межі можливостей.
21. Я багато чого ще зможу досягти у житті.
22. Іноді пацієнти й колеги перекладають на мене тягар своїх проблем.



Рівень професійного вигорання



Результат:

Підраховуються бали за трьома шкалами:

Емоційне виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

Деперсоналізація: 5, 10, 11, 15, 22.

Редукція особистих досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0 - 16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0 - 6	7 - 12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38 - 32	31 - 0



Рівень професійного вигорання



Пояснення

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності, а в інших зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей.

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших, тощо.

Відповідно до цієї моделі рівень професійного вигорання можна визначити за опитувальником (Практикум по психології менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. — СПб.; Речь, 2001. — С. 276-282.):

Як боротися з вигоранням

- ⇒ **Розслаблення** (треба знаходити час для себе).
- ⇒ **Пам'ятати про «Хочу»** (задоволення власних потреб).
- ⇒ **Взяти відпустку** (або виїхати за місто на вихідні).
- ⇒ **Тайм менеджмент** (правильно скласти плани та розподілити завдання).
- ⇒ **Пробувати отримувати задоволення від роботи** (шукати позитив у будь-якій ситуації. Шукати способи зробити уроки цікавішими і для дітей, і для себе).
- ⇒ **Чути себе** (коли потрібно вирости професійно, від вас залежить, чи сприймете ви це як можливість, чи опустите руки).
- ⇒ **Змінити роботу** (якщо людина доходить до третьої стадії і нічого не допомагає, найкращим варіантом буде знайти нову роботу. Не нова школа, а зовсім нова діяльність).

