

Брехова М.В.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Узловая Объединенная больница на ст. Самарканд (главный врач - Рашидов Н.В.)

АНКЕТА-ОПРОСНИК

1.Дата заполнения 2. Пол 3. Возраст (количество полных лет) 4. Место работы (больница, поликлиника, СВП, школа, институт, колледж, магазин, ка- фе/ресторан, другое) 5. Образование 6. Форма работы (Дневная; Дежурства (ночные); Смешанная) 7. Специальность 8. Общий стаж работы 9. Стаж работы по профессии (лет) 10. Занимаемая должность И. Стаж на последней должности 12. Семейное положение 13. Место проживания (город, село, райцентр, поселок, район) 14. Работаете ли Вы по совместительству на другом месте 15. Совмещаете ли должности на одной работе 16. Есть ли у Вас подчиненные 17. Сколько у Вас детей 18. Вы довольны уровнем своих доходов 19. У Вас есть несовершеннолетние дети 20. Можете ли Вы четко распланировать свой день (Да; Нет) 21. Вы: человек, который живет по большей части в своем внутреннем мире, нежели во внешнем; Вас больше интересуют собственные мысли и переживания, нежели события реального мира; Вы обычно замкнуты, мечтательны, молчаливы, вас сложно вывести из душевного равновесия, **или:** Вы человек, который характеризуется преимущественной обращённостью во внешний мир; Вы ориентированы в своих проявлениях вовне, на окружающих; Вы человек, который сосредоточивает свои интересы на внешнем мире, внешних объектах; Вы стремитесь к общению с людьми, вниманию со стороны окружающих, участию в публичных выступлениях. 22. Сколько у

Вас рабочих часов неделю 23. Ваша работа монотонная (да; нет) 25. Имеется ли у Вас переработка (да, нет) 26. Можете ли Вы оказывать влияние на порядок выполнения заданий в течении рабочего дня (да, нет) 27. У Вас жесткие сроки выполнения работы 28. Вы переживаете за свою работу (да, нет) 29. Как Вы считаете, вам повезло с работой (да, нет) 30. Вы довольны своей работой также как в начале карьеры: (да; нет, меньше; даже больше чем вначале; я полностью разочарован 31. Если бы у Вас была возможность поменять работу, вы бы поменяли 32. Вы работаете с тяжелым контингентом больных (онкологические, геронтологические, агрессивные больные, пациенты с какой либо зависимостью или склонные к суициду, ожоговые, реанимационные и т.д.) 33. Какой контингент больных 34. Вы считаете, что ваша работа оплачивается должным образом (да; нет)

Вам предлагаются 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, ощущаете ли Вы себя так относительно Вашей работы. Если у Вас не было такого ощущения, то отметьте клетку «никогда». Если у Вас было такое чувство, то укажите, отметив соответствующую клетку, как часто Вы его испытывали: «очень редко», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда». При ответе долго не задумывайтесь. Помните, что первый ответ, как правило, самый верный.

№	Утверждение	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	Я ощущаю себя эмоционально опустошенным							
2	К концу рабочего дня я ощущаю себя как «выжатый лимон»							
3	Я ощущаю себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу							
4	Я хорошо понимаю, что ощущают мои коллеги (подчиненные, ученики и т.д.), и использую это в интересах дела							
5	Я ощущаю, что общаюсь с некоторыми коллегами (клиентами, подчиненными, учениками и т.д.) как с предметами (без теплоты и душевности).							
6	Я ощущаю себя энергичным и эмоционально воодушевленным							
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях							
8	Я ощущаю подавленность и апатию							
9	Я могу положительно влиять на производительность работы моих коллег (подчиненных, учеников и т.д.)							
10	В последнее время я стал более черствым, равнодушным по отношению к тем, с кем работаю							
11	Как правило, те, с кем мне приходится работать, являются малоинтересными людьми, которые большее утомляют, чем радуют меня							
12	У меня много планов на будущее и я							

	верю в их осуществление							
13	Я испытаю все больше жизненных разочарований.							
14	Я ощущаю равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше							
15	Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими коллегами (подчиненными, учениками и т.д.)							
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех							
17	Я легко могу создать атмосферу Доброжелательности и сотрудничества в коллективе							
18	Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера							
19	Я многое успеваю сделать за день							
20	Я ощущаю себя на пределе возможностей							
21	Я еще многого смогу достичь в своей жизни							
22	Бывает, что коллеги (подчиненные, ученики и т.д.) перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей							

Отметьте, какие факторы встречаются у вас на работе:

- ☐ Высокая рабочая нагрузка
- ☐ Отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и руководства
- ☐ Недостаток вознаграждения за работу
- ☐ Высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы
- ☐ Невозможность влияния на принятие решений
- ☐ Двусмысленные, неоднозначные требования к работе
- ☐ Постоянный риск штрафных санкций
- ☐ Бесперспективность на работе
- ☐ Необходимость внешне проявлять эмоции не соответствующие реальности
- ☐ Работа с трудным контингентом (трудный ребенок, тяжелый больной, капризный

покупатель)

Отмечали ли вы у себя:

- ☐ Высокий уровень эмоциональной лабильности
- ☐ Высокий самоконтроль
- ☐ Вынужденное подавление отрицательных эмоций
- ☐ Тревожность и / или депрессия
- ☐ Отдача делу без остатка
- ☐ Склонность к эмоциональной неустойчивости
- ☐ Склонность к бурному переживанию неблагоприятных обстоятельств

В последнее время вы отмечали у себя следующие симптомы (отметьте те, которые у Вас есть):

Повышенная утомляемость, постоянное чувство усталости	Недостаток эмоций	Работа становится все тяжелее и тяжелее	Падение интереса к новым теориям и идеям в работе	Низкая социальная активность ----- 1 Дистанцирование ! от коллег
	Утрата чувства юмора			
Чувство истощения	Безразличие	Вы берете работу домой	Скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни	Падение интереса к досугу и увлечениям
	Тревога			
Восприимчивость к изменениям показателей внешней среды	Пессимизм, цинизм, и черствость в работе и личной жизни	Необходимость раньше и оставаться на работе надолго	Формальное выполнение работы	Дистанцирование от пациентов, клиентов, покупателей и т.д
	Истерики, душевные страдания			Социальные контакты ограничиваются работой
Обострение восприимчивости к инфекционным заболеваниям	Потеря надежды, профессиональных перспектив	Нежелание идти на работу	Цинизм или безразличие к новшествам	Ухудшение отношений с коллегами, м

Частые головные боли	Ощущение беспомощности и безнадёжности	Во время работы появляется усталость и желание отдохнуть	Малое участие или ; Ухудшение отношений с родственниками и	отказ от участия в тренингах, семинарах, конференциях
Одышка	Чувство одиночества			родными
Расстройства ЖКТ	Повышенная раздражительность на работе	злоупотребление табака, алкоголя, лекарств, энергетиков и т.д.	Большее предпочтение к стандартным шаблонам, нежели к творческому подходу	Ощущение изоляции, непонимание других и другими
Избыток или недостаток веса	Неспособность сосредоточиться, рассеянность	Безразличие к еде		Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи и друзей
Нарушение сна	Чувство вины	Желание переменить работу		

Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет»

	Вопрос	Да	Нет
1.а	Некоторые моменты на работе постоянно заставляют нервничать, переживать и напрягаться	2	0
	Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения	3	0
	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций и времени	2	0
	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем	0	3
	На работе я испытываю постоянные физические перегрузки	10	0
	Контингент, с которым я работаю, очень трудный	5	0
	Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко	0	5
1.б	Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры	0	3
	Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения	2	0
	Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с деловыми партнерами	2	0
	Я радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям	0	10
	Успехи в работе вдохновляют меня	0	5
	Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю	5	0
	Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств	0	3
1.в	Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности	10	0
	Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность	5	0
	Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной	2	0
	Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе	2	0
	Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной	5	0
	Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив	1	0
	Моя карьера сложилась удачно	0	5
1.г	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее)	2	0
	Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать профессиональную поддержку, услугу, помощь.	3	0
	У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, сократят ли и т.д.	5	0
	Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, подвергают в уныние	5	0
	Я потерял покой из-за работы	10	0
	Я в отчаянии оттого, что на работе у меня серьезные проблемы	2	0
	Я очень нервничаю из-за того что происходит у меня на работе	3	0
2.а	Теплота взаимодействия с..... очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого	5	0
	Мне всегда удастся предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты	0	3

	Еслимне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания	10	0
	Бывают дни, когда контакты с складываются хуже, чем обычно	2	0
	На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны	2	0
	Иногда я поступаю со своими так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.	3	0
	Некоторых из своих постоянных я не хотел, бы видеть и слышать	5	0
2.6	От меня как от профессионала мало зависит благополучие	10	0
	Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловыми	0	3
	В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла»	3	0
	Я разделяю..... на приятных и неприятных	5	0
	Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с я не принимаю близко к сердцу	2	0
	Я осуждаю которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание	2	0
	Я одобряю которые полностью посвящают себя людям, забывая о собственных интересах	0	5
2.в	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине	2	0
	Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше	10	0
	Я охотно рассказываю домашним о своей работе	0	20
	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми	5	0
	Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции	3	0
	Чаше всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами	3	0
	Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с домашними и друзьями	0	5
2.г	Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы	5	0
	Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание меньше, чем положено	5	0
	Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты)	2	0
	Я обычно проявляю интерес к личности партнера (помимо того что касается дела)	0	2
	Я часто работаю через силу	3	0
	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился	3	0
	Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил	10	0
3.а	Мне кажется, что эмоционально я не могу дать того, что требует профессиональный долг	3	0
	Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение	2	0
	Порой я чувствую, что надо проявить к ... эмоциональную отзывчивость, но не могу	5	0
	Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении	0	5
	Прежде я был более отзывчивым и внимательным к ... чем теперь	3	0
	Состояния, просьбы, потребности ... обычно меня искренне волнуют	0	10
	Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе	2	0
3.б	Моя работа притупляет эмоции	2	0
	Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии ...	3	0
	Я очень переживаю за свою работу	0	2
	Я иногда ловлю себя на том, что работаю с ...автоматически, без души	3	0
	В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье	5	0
	Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих <u>страданий, и отрицательных эмоций</u>	5	0
	Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство	10	0
3.в	Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе	5	0
	Общение с ... побудило меня сторониться людей	3	0
	Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности	3	0
	На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого	5	0

	Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.	5	0
	Работа с людьми очень разочаровала меня	2	0
	Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала <u>нервным и т.д.</u>	10	0
3.г	Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой	3	0
	При воспоминании о некоторых ... у меня портится настроение	2	0
	При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области <u>сердца</u> , повышается давление, появляется головная боль	5	0
	После общения с неприятными ... у меня бывает ухудшение самочувствия	3	0
	После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание	2	0
	Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства	10	0
	Работа с людьми явно подрывает мое здоровье	5	0

СТРЕСС ФАКТОРЫ НА РАБОТЕ

отсутствие режима питания	дефицит времени межличностные конфликты	<i>Рабочая нагрузка</i> -Чрезмерная рабочая нагрузка -Недостаточная рабочая нагрузка
сменный график	конфликт ролей высокая ответственность	<i>Контроль</i> -Вы можете контролировать ситуацию на работе -Вы не можете контролировать ситуацию на работе
	ролевая неопределенность	<i>Вознаграждение</i> -Вы довольны своим вознаграждением -Вы не довольны своим вознаграждением
	перегрузка работников	<i>Сообщество</i> -У вас есть социальная поддержка -У вас нет социальной поддержки
	нехватка работников	<i>Справедливость на работе</i> -Есть -Нет
	неотлаженность информационных потоков	<i>Ценности</i> -Ваши ценности совпадают с ценностями организации -Ваши ценности не совпадают с ценностями организации

Внимательно прочтите следующие утверждения и выберите ту группу, которая в большей степени соответствует Вашим ощущениям:

1 группа:

- я доволен работой и заданиями
- у имеется энтузиазм, но не в той степени, что было раньше
- 1а)-я проявляю чрезмерную активность
- я отказываюсь от потребностей не связанных с работой
- я вытеснил из сознания переживания о неудачах и разочарованиях
- я ограничил социальные контакты

16)- у меня чувство усталости

- у меня бессонница
- я боюсь несчастных случаев

2 группа:

- у меня имеется усталость
- у меня есть апатия
- в последнее время у меня появились проблемы со сном

Но если у меня будет высокая мотивация или дополнительная стимуляция, то я буду «гореть» за счет внутренних ресурсов и ущерба здоровью.

2а)-я не воспринимаю положительно коллег -в последнее время на работе я не помогаю, а контролирую

-я приписываю вину за собственные неудачи другим людям

- у меня доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам и пациентам -я не гуманно отношусь к людям

2б) - у меня нет эмпатии

- у меня появилось безразличие -я цинично оцениваю всех и все

2в) -я не хочу выполнять свои обязанности -я искусственно продлеваю перерывы в работе, опаздываю, ухожу с работы раньше времени -я ставлю акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой

2 г) -я потерял жизненный идеал, и сконцентрировался на собственных потребностях -я переживаю, что другие люди используют меня

-у меня появилась зависть

3 группа:

-я изможден

- у меня подверженность к заболеваниям

- у меня хроническая раздражительность

- у меня обострилась злоба

- у меня появилось чувство подавленности
- у меня появилось чувство «загнанности в угол»
- я переживаю по поводу нехватки времени
- 3а) -у меня постоянное чувство вины, снижение самооценки
- у меня безосновательные страхи, лабильность настроения, апатия

4 группа:

- у меня развились хронические заболевания
- в данное время у меня частичная или полная потеря трудоспособности
- я неудовлетворен собственной эффективностью и качеством жизни

4 а)-у меня снижение концентрации внимания, я неспособен выполнить сложные задания -я потерял воображение

4 б) -я не проявляю инициативу

- эффективность моей работы снизилась
- я выполняю задания строго по инструкции

4 в) -я безразличен, я избегаю неформальных контактов

- я не участвую в жизни других людей
- я чрезмерно привязан к конкретному лицу
- я избегаю тем связанных с работой
- я одинок, отказался от хобби, мне скучно

5 группа:

-все мои физические и психологические проблемы перешли в острую форму

-у меня развились опасные заболевания

-у меня столько проблем, что моя карьера находится под угрозой

5 а) -я неспособен к релаксации в свободное время

-у меня бессонница, сексуальные расстройства

-у меня есть повышение давления, тахикардия, головные боли

- у меня есть боли в позвоночнике, расстройства пищеварения

-я злоупотребляю алкоголем, никотином, кофеином, энергетиками

6а) -у меня чувство беспомощности и бессмысленности к жизни

-я отчаялся

3б)-в данное время у меня защитные установки, обвинения других, игнорирование своего участия в неудачах

- я нетерпим к другим, я потерял способность к компромиссу

-я стал подозрительным, у меня конфликты с окружением

Инструкция: ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выбирая _____ **ответ**
«да» или «нет»:

№	Вопрос	Да	Нет
1	В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, <u>ощущение мурашек, онемение</u>		
2	Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений		
3	Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным		
4	У меня часто болит голова		
5	Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары		
6	В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо		
7	Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня		
8	У меня бывали периоды, когда из-за волнения терял сон		
9	Обычно работа стоит мне большого напряжения		
10	Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть		
11	Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью		
12	Меня постоянно что-нибудь тревожит		
13	Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями		
14	Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением		
15	Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе		
16	Я очень устаю за день		
17	Я верю в будущее		
18	Я часто предаюсь грустным размышлениям		
19	Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно		
20	Самая трудная борьба для меня — это борьба с самим собой		
21	Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь		
22	У меня мало уверенности в себе		
23	Я часто чувствую неуверенность в себе		
24	Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части жи- <u>вота (под</u> <u>ложечкой)</u>		
25	Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что <u>одолеть их просто невозможно</u>		
26	Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар		
27	Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру		
28	Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь		
29	Мое зрение ухудшилось в последнее время		
30	В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость		
31	У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, тревожности		

32	Я с удовольствием танцую, когда есть возможность		
33	По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей		
34	Мой желудок сильно беспокоит меня		
35	Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков		
36	Часто сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый		
37	Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно что-то случиться		
38	Мне кажется, что близкие меня плохо понимают		
39	У меня часто бывают боли в сердце или груди		
40	В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним		

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года. Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обра-

щая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее отметьте кружком те события и ситуации, которые за последний год происходили в вашей жизни. Если какая-либо ситуация возникла у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба, свадьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
12	Беременность партнерши	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Реорганизация на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	36
19	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	Г30~
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Сын или дочь покидают дом	29
24	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29~
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28	Изменение условий жизни	25
29	Отказ от каких-то привычек, изменение стереотипов поведения	24
30	Проблемы с начальством, конфликты	23
31	Изменение условий или часов работы	20
32	Перемена места жительства	20
33	Смена места обучения	20
34	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36	Изменение социальной активности	18
37	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора)	17
38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием	13
41	Отпуск	12
42	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение ПДД)	И