Источники выгорания:

Оцените ваш рабочий опыт за прошлый год по шкале:



Недостаток контроля

1. У меня недостаточно полномочий, чтобы выполнять определенные обязанности.
2. Я чувствую себя загнанным(-ой) в угол без каких-либо возможностей выбирать.
3. Я не могу повлиять на решения, которые затрагивают меня.
4. Есть множество требований, которые мешают мне выполнять мои обязанности.
5. Я не могу решать проблемы, которые мне передают решать

Недостаток информации

6. Я не уверен(-а) в том, каковы мои обязанности на работе.
7. У меня недостаточно информации, чтобы выполнить определенные задачи.
8. Я недостаточно квалифицирован(-а), чтобы выполнять определенные задачи, которые от меня ожидают.
9. Люди, с которыми я работаю, не очень понимают, что именно я делаю.
10. Я не понимаю, по каким критериям оценивают мои результаты.

Причина и следствие

11. Я не вижу связи между тем, как я работаю, и тем, как меня оценивают.

12. Я ощущаю, что популярность и политика более важны, чем то, как ты работаешь.

13. Я не знаю, что мой руководитель думает о моей работе.

14. Я не знаю, что я делаю правильно, а что нет.

15. Нет связи между тем, как я работаю, и тем, как меня поощряют.

Конфликт

16. От меня ожидают удовлетворения противоречивых потребностей.

17. Я не согласен(-на) с коллегами по работе.

18. Я не согласен(-на) со своим руководителем.

19. Я нахожусь между двух огней.

20. Я не могу получить то, что мне нужно, чтобы выполнить свою работу.

Заблокированная карьера

21. Я пессимистично смотрю на возможности карьерного роста

22. Мой руководитель очень критичен.

23. Я не чувствую принятия со стороны людей, с которыми я работаю.

24. Мои успехи в работе остаются незамеченными или не оцениваются по достоинству.

25. Мой прогресс в работе хуже, чем мог бы быть.

Отчуждение

26. Я вижу мало смысла в том, что я делаю.
27. Меня не поддерживают коллеги и начальство.
28. Мои ценности противоречат интересам руководства.
29. Организация не чувствительна к моей индивидуальности.
30. Я не могу быть собой на работе, поскольку слишком сильно отличаюсь от своих коллег.

Перегруз

31. У меня слишком много дел и слишком мало времени на то, чтобы их выполнить.
32. Я беру на себя новые обязательства, не отдавая старые.
33. Моя работа мешает моей личной жизни.
34. Я вынужден(-а) работать в свое свободное время (перерывы, обед, дома).
35. Объем рабочих задач мешает мне хорошо их выполнять.

Недостаточная загрузка

36. У меня слишком мало обязанностей.
37. Я чувствую себя слишком квалифицированным(-ой) для той работы, которую делаю.
38. Мои рабочие обязанности не вдохновляют.
39. Большая часть моей работы очень рутинна.
40. Мне не хватает контакта с людьми на моей работе.

Окружение

41. Пространство, в котором я работаю, производит неприятное впечатление.

42. Я испытываю недостаток приватности и не могу сосредоточиться на работе.

43. Некоторые аспекты рабочей обстановки, в которой я нахожусь, кажутся опасными.

44. У меня слишком много или слишком мало контактов с людьми.

45. Мне приходится сталкиваться со множеством мелких неприятностей.

Конфликт ценностей

46. Я должен(-на) делать что-то вопреки здравому смыслу.

47. Я должен(-на) делать что-то, противоречащее моим ценностям.

48. Моя семья и друзья не уважают то, что я делаю.

49. Мои коллеги делают то, что я не одобряю.

50. Организация, в которой я работаю, заставляет работников делать вещи, которые можно назвать неэтичными или небезопасными.

Если вы набрали 130 баллов и выше — у вас велик риск развития эмоционального выгорания. Также обратите внимание на сферы, в которых вы набрали больше всего баллов — это ваши факторы риска.