

Методика Оцінки власного потенціалу "вигорання"

(Дж.Л. Гібсон, Д.М. Іванцевич, Д.Х. Доннеллі)

Інструкція.

Дайте відповідь на кожне запитання, закреслюючи одне число із шкали (відмітивши варіант відповіді), яка подається нижче. Відповівши на всі запитання, підрахуйте бали. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей.

№	Питання	Варіант відповіді					
		Декілька разів на рік	щомісяця	Декілька разів на місяць	Щотижня	Декілька разів на тиждень	щодня
1.	Я почав ставитись до людей жорстокіше з того часу, як почав працювати на цій роботі (займатись цією діяльністю)						
2.	Я турбуюсь, що ця робота робить мене більш жорстким						
3.	Я фактично байдужий до того, що відбувається з деякими людьми, які потребують моєї допомоги						
4.	Я відчуваю, що люди, які потребують моєї допомоги, вважають мене причиною деяких своїх проблем						
5.	Я достатньо ефективно розв'язую проблеми людей, які потребують моєї допомоги						
6.	Я відчуваю, що своєю працею позитивно впливаю на життя інших людей						
7.	Я відчуваю себе наповненим значною енергією						
8.	Я легко створюю настрій розслаблення у людей, які потребують моєї допомоги						
9.	Я відчуваю радість від тісного спілкування з людьми, які потребують моєї допомоги						

10	Я здійснив на цій роботі багато гідних справ						
11	Я дуже спокійно вирішую емоційні проблеми на своїй роботі						
12	Я відчуваю себе емоційно виснаженим своєю роботою						
13	Я відчуваю себе повністю стомленим після робочого дня						
14	Вранці я відчуваю себе стомленим						
15	Я конче не задоволений своєю роботою						
16	Я відчуваю що віддаю дуже багато сил своїй роботі						
17	Безпосередня робота з людьми потребує від мене дуже великої напруги						
18	Я відчуваю, що мої нерви напружені до межі						

Обробка результатів:

За кожну відповідь поставте собі певну кількість балів:

Декілька разів на рік – 1 бал

Щомісяця – 2 бали

Декілька разів на місяць – 3 бали

Щотижня - 4 бали

Декілька разів на тиждень – 5 балів

Щодня – 6 балів

Підрахуйте середні бали за наступними позиціями, що характеризують кожен компонент «вигорання».

Деперсоналізація (сума балів з 1 по 4 питання розділено на 4) _____

Особиста задоволеність (сума балів за відповідь на питання 5-11 розділено на 7) _____

Емоційне виснаження (сума балів за відповідь на питання 12-18 розділено на 7) _____

Підрахуйте середні бали кожного з компонентів та визначте рівень «вигорання» за наведеною нижче таблицею.

Рівні «вигорання»

Компоненти «вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Деперсоналізація	1-2,99	3-4,99	5 і вище
Особиста задоволеність	5 і вище	3-4,99	1-2,99
Емоційне виснаження	1-2,99	3-4,99	5 і вище

Опис рівнів:

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 (особиста задоволеність) 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.