ОЦЕНКА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ВЫГОРАНИЕ

Опросник можно заполнить самостоятельно или вместе с коллегами, а затем обсудить результаты в группах профессиональной поддержки, с супервизором или психологом.

Особенности работы

* Насколько я свободен в выборе и могу управлять своей ситуацией на работе?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Делаю ли я работу:
	1. которая мне нравится?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. которая мне подходит?
	3. в которой я чувствую себя компетентным?
	4. соответствует ли моя работа моим ценностям и убеждениям?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Особенности клиентов

> С каким контингентом я работаю?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Сколько клиентов я принимаю:

-каждый день?

-каждую неделю? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Сбалансирована ли моя нагрузка с точки зрения количества работы и разнообразия проблематики, предъявляемой клиентами?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

> Есть ли клиенты, с которыми мне наиболее приятно работать? Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

> Другие факторы, влияющие на меня, связанные с клиентами

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Особенности ситуации на работе

* Достаточно ли у меня организационной

поддержки? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Поддерживают ли меня коллеги (внутри

организации и вне ее?) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Обеспечен ли я супервизорской поддержкой? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Другие факторы, связанные с ситуацией на работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Особенности помогающего (самоописание)

* Достаточно ли у меня подготовки, соответствующей моей работе?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Какие стрессы я переживаю сейчас в жизни и что меня поддерживает?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Что в моей жизненной истории привело меня к тому, чем я сейчас занимаюсь?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Как я обычно справляюсь со стрессом?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Каковы основные особенности моего эмоционального реагирования?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Что меня больше всего задевает?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Я соответствую своей работе?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Мне нравится моя работа?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Другие личностные факторы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Особенности социально-культурного контекста*

* Как влияют на меня социально- экономические перемены, касающиеся работы (такие, как сокращение финансирования определенных направления, изменения управленческой структуры и прочее?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Каково отношение в обществе к той работе, которой занимается моя организация и я лично?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Как относится общество к той категории населения, с которой я работаю?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОЗИЦИЮ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С КЛИЕНТОМ

Вспомните одного из клиентов, с которым Вам довелось работать, и создайте его психологический портрет.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Затем ответьте на следующие ответы 1. Как вы воспринимаете клиента?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Фиксация ролевых или индивидуально-специфических моментов поведения.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Ваше самоощущение в присутствии этого клиента.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Влияние, которое Вы оказываете или можете оказать на клиента.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Наличие или отсутствие прогностических оценок; усмотрение перспектив развития клиента.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЗАДАНИЕ

Ответь на вопросы:

1. Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что я могу использовать из вышеперечисленного?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Составьте перечень этих способов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

Диагностическая методика выявляет степень профессионального выгорания. Может использоваться как для самодиагностики, так и при профессиональной работе с клиентами.

Инструкция к выполнению. Читайте суждения в отвечайте «да» или «нет». Обратите во внимание: если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, зрители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы** | **Да/нет** |
| 1 | Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться. |  |
| 2 | Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры. |  |
| 3 | Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место). |  |
| 4 | Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее). |  |
| 5 | Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого. |  |
| 6 | От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров. |  |
| 7 | Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался. |  |
| 8 | Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие). |  |
| 9 | Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг. |  |
| 10 | Моя работа притупляет эмоции. |  |
| 11 | Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе. |  |
| 12 | Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой. |  |
| 13 | Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения. |  |
| 14 | Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения. |  |
| 15 | Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность. |  |
| 16 | Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь. |  |
| 17 | Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты. |  |
| 18 | Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером. |  |
| 19 | Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше. |  |
| 20 | Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено. |  |
| 21 | Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение. |  |
| 22 | Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров. |  |
| 23 | Общение с партнерами побудило меня сторониться людей. |  |
| 24 | При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение. |  |
| 25 | Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций. |  |
| 26 | Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами. |  |
| 27 | Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной. |  |
| 28 | У меня часто возникают тревожные ожидания, святые с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п. |  |
| 29 | Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания. |  |
| 30 | В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла». |  |
| 31 | Я охотно рассказываю домашним о своей работе. |  |
| 32 | Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты). |  |
| 33 | Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу. |  |
| 34 | Я очень переживаю за свою работу. |  |
| 35 | Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности. |  |
| 36 | При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль. |  |
| 37 | У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем. |  |
| 38 | Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям. |  |
| 39 | Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе. |  |
| 40 | Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние. |  |
| 41 | Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно. |  |
| 42 | Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно. |  |
| 43 | Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми. |  |
| 44 | Я обычно проявляю интерес к личности партера помимо того, что касается дела. |  |
| 45 | Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении. |  |
| 46 | Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами, без души. |  |
| 47 | По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого. |  |
| 48 | После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия. |  |
| 49 | На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки. |  |
| 50 | Успехи в работе вдохновляют меня. |  |
| 51 | Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной). |  |
| 52 | Я потерял покой из-за работы. |  |
| 53 | На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов). |  |
| 54 | Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу. |  |
| 55 | Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции. |  |
| 56 | Я часто работаю через силу. |  |
| 57 | Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь. |  |
| 58 | В работе с людьми руководствуюсь принципом: не тратить нервы, береги здоровье. |  |
| 59 | Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать. |  |
| 60 | После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание. |  |
| 61 | Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный. |  |
| 62 | Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю. |  |
| 63 | Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив. |  |
| 64 | Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы. |  |
| 65 | Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной. |  |
| 66 | Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание. |  |
| 67 | Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами. |  |
| 68 | Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился. |  |
| 69 | Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют. |  |
| 70 | Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций. |  |
| 71 | Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня. |  |
| 72 | Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства. |  |
| 73 | Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко. |  |
| 74 | Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств. |  |
| 75 | Моя карьера сложилась удачно. |  |
| 76 | Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой. |  |
| 77 | Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать. |  |
| 78 | Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах. |  |
| 79 | Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями. |  |
| 80 | Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил. |  |
| 81 | Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе. |  |
| 82 | Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство. |  |
| 83 | Работа с людьми плохо повлияла на меня, как на профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции. |  |
| 84 | Работа с людьми явно подрывает мое здоровье. |  |

УРОВЕНЬ ДИСТРЕССА

Инструкция: пожалуйста, прочитайте каждый абзац отдельно и подумайте над вопросами. Отмечайте, какие мысли и чувства появляются у Вас.

1. Как Вы оцениваете свое эмоциональное состояние в конце каждого рабочего дня и рабочей недели?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Как Вы покидаете рабочее место, какие мысли, чувства, телесные ощущения Вы замечаете у себя?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Как Вы чувствуете себя
* по дороге на работу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* по дороге домой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* приходя домой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* через час после возвращения домой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* когда ложитесь спать?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	1. Вам снится работа? Если да, то каковы

темы и образы этих снов?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Отмечаете ли Вы, что какие-то дни для Вас более трудные, а какие-то как будто легче? Можете ли обнаружить в этом некую закономерность?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Существуют ли определенные клиенты или типы клиентов, отношения с которыми для Вас наиболее стрессогенны? Вы осознаете, почему они так сложны для

Вас? Всегда ли это так?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Существуют ли определенные рабочие обязанности или задачи, выполнение которых вызывает у Вас стресс? Осознаете ли Вы, почему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Влияет ли на Вас рабочий график?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. Как Вы используете свободное время?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10.Что помогает Вам расслабиться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11 .Как долго Вы восстанавливаетесь по окончании рабочей недели?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12.Используете ли Вы лекарства, алкоголь, азартные игры, особую еду или хождение по магазинам, чтобы восстановить равновесие?

Нуждаетесь ли Вы в алкоголе или снотворном, чтобы нормально спать?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13.3амечаете ли Вы, что у Вас появились определенные устойчивые особенности - изменения в эмоциональной сфере, излишняя напряженность, замкнутость, подавленность, хроническая усталость или цинизм?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + 1. Может быть, Ваши близкие говорят Вам о переменах, которые произошли с Вами, а Вы не замечаете этих перемен?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + 1. Как изменения в своем поведении Вы отмечаете?
		2. Делаете ли Вы что-нибудь такое, что обычно не делали раньше?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17.Что Вы перестали делать из того, что обычно делали раньше?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + - 1. Какие изменения в своем теле и своем здоровье Вы отмечаете?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + - 1. Изменились ли Ваши отношения со своим телом - физические упражнения, диета, сексуальность, телесные напряжения или осанка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + - 1. Какие изменения произошли в Ваших отношениях с окружающими: коллегами, друзьями, партнерами, детьми и другими членами семьи, соседями, посторонними?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

21 .А как насчет Ваших отношения с САМИМ СОБОЙ? Что

изменилось? Что Вы хотите изменить, но не можете?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

22.Что Вам кажется наиболее ценным результатом проделанной сейчас работы?