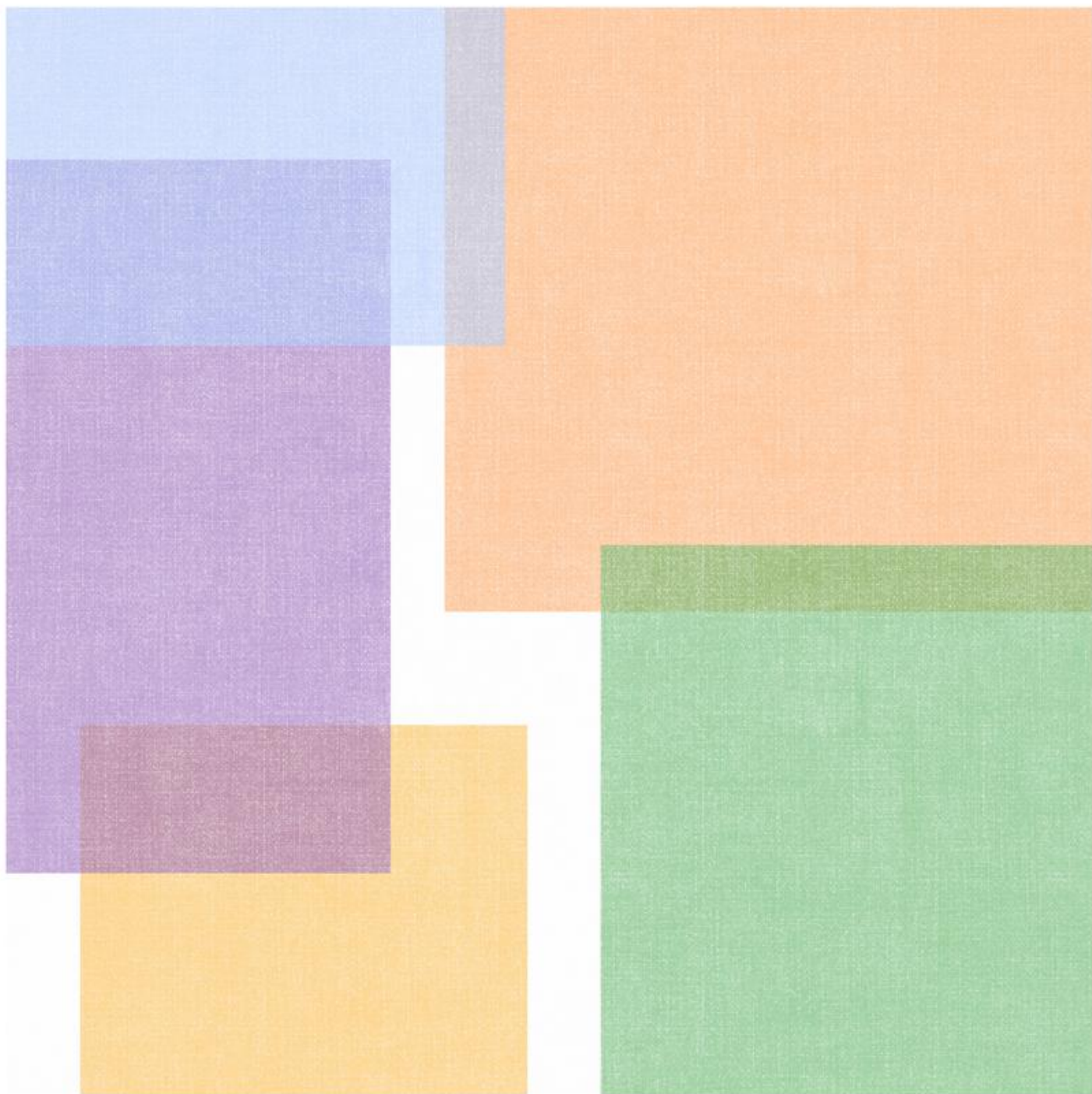


АНКЕТА ДЛЯ САМООЦІНЮВАННЯ

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ З ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ТА ЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ
ДЛЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ



**Анкета для самооцінювання
Програма тренінгу з психічного здоров'я та емоційної рівноваги
для державних службовців в Україні**

Опитувальник містить твердження про особистий добробут, задоволеність роботою та ознаки стресу. Працівники можуть оцінити кожне твердження, щоб визначити свій рівень стресу та ризик вигорання.

Інструкція

Для кожного твердження вкажіть, як часто ви почувалися так протягом останнього місяця. Використовуйте таку шкалу:

- 0 = ніколи
- 1 = рідко
- 2 = іноді
- 3 = часто
- 4 = завжди

Розділ 1. Емоційне виснаження

1. Після робочого дня я відчуваю емоційне виснаження.
2. Я почуваюся перевантаженою/-ним роботою.
3. На роботі мені важко зосереджуватися на завданнях.
4. Я часто занадто втомлений і не маю сил на особисту або соціальну діяльність після роботи.
5. Я відчуваю, що перебуваю на межі вигорання.*

(*Вигорання – стан хронічного фізичного та емоційного виснаження внаслідок тривалого стресу, що призводить до зниження працездатності, відстороненості від роботи та відчуття неефективності).

Розділ 2. Особисті досягнення

6. Я відчуваю, що не можу довести роботу до кінця.
7. Мені важко виконувати завдання ефективно і вкладатися в дедлайни.
8. Мені бракує впевненості в тому, що я можу впоратися зі своїми обов'язками.
9. Я відчуваю, що моя робота не має позитивного впливу.
10. Я відчуваю, що мій внесок на роботі залишається невизнаним.

Розділ 3. Баланс між роботою і особистим життям

11. Мені важко забути про робочі обов'язки в особистий час.
12. Я не маю часу на свої хобі та активності поза роботою.
13. Мені важко підтримувати здоровий баланс між роботою і особистим життям.

14. Я працюю в неробочий час.

15. Я відчуваю, що стрес на роботі впливає на моє особисте життя та стосунки.

Розділ 4. Фізичний та психічний стан

16. Я відчуваю фізичні симптоми (наприклад, головний біль, втому, м'язову напругу) через стрес, пов'язаний з роботою.

17. Я відчуваю тривогу або стрес через роботу навіть у неробочий час.

18. У мене проблеми зі сном через думки чи занепокоєння, пов'язані з роботою.

19. Я відчуваю, що моя робота негативно впливає на мій психічний стан.

20. Я роздратована/-ий чи нестримана/-ий через робочий стрес.

Підрахунок балів

0-20: низький ризик стресу/вигорання

- **Опис**

У вас низький рівень стресу та вигорання. Ваші емоційні, фізичні та поведінкові реакції свідчать про те, що ви ефективно справляєтеся з тиском, пов'язаним з роботою, і не втрачаєте рівноваги.

- **Що це означає**

Цей діапазон вказує на те, що у вас все гаразд із самопочуттям. Ви здатні абстрагуватися від роботи, підтримувати стосунки та зберігати фізичне та психічне здоров'я.

- **Крок за кроком**

- І надалі дотримуйтеся звичок та виконуйте практики, які вам допомагають долати стрес.
- Дбайте про баланс між особистим і професійним життям.
- Будьте готові до майбутніх стресових чинників, розробляйте системи раннього попередження, щоб вчасно розпізнати ознаки підвищеного стресу.

21-40: помірний ризик стресу/вигорання

- **Опис**

Можливо, ви відчуваєте деякі ознаки стресу або вигорання, наприклад, легку втому, періодичні труднощі з концентрацією уваги чи проблеми з балансом між роботою і особистим життям. Хоча ці симптоми не є серйозними, вони можуть загостритися, якщо не усунути їхню причину.

- **Що це означає**

Цей діапазон відображає потребу в коригуванні ваших навичок подолання стресу. Найімовірніше, ви ефективно відповідаєте на деякі виклики, але певні сфери – такі як фізичне самопочуття, емоційна регуляція або баланс між роботою і особистим життям – можуть потребувати додаткової уваги.

- **Крок за кроком**

- Визначте конкретні стресори, які викликають дискомфорт (наприклад, робоче навантаження, дедлайни, вплив на особисте життя).

- Використовуйте методи керування стресом, такі як усвідомленість, фізичні вправи, практики релаксації.
- Подумайте про встановлення меж робочого часу та виділення часу на особисті справи.
- Регулярно звертайте увагу на свої симптоми, щоб переконатися, що вони не погіршуються.

41-80: високий ризик стресу/вигорання

• Опис

Є ймовірність, що у вас високий рівень стресу і вигорання. Можливо, ви відчуваєте фізичне та емоційне виснаження, не можете зосередитися, відчуваєте постійний негативний вплив на своє психічне здоров'я та стосунки з людьми. Такі симптоми, як повсякчасна втома, емоційна відстороненість або відчуття неефективності, характерні для цього діапазону.

• Що це означає

Цей діапазон вказує на значні проблеми, які загрожують вашому добробуту. Ваш стрес, певно, був тривалим і некерованим, що збільшило ризик вигорання. Слід вжити негайних заходів, щоб запобігти подальшому погіршенню стану та забезпечити одужання.

• Крок за кроком

- Зосередьтесь на самодопомозі та відновленні. Якщо можливо, візьміть відпустку або зменшіть робоче навантаження.
- Зверніться за професійною допомогою до консультанта, терапевта або тренера з керування стресом.
- Поговоріть з колегами та керівництвом про свої потреби і з'ясуйте, чи можливо змінити ваші робочі обов'язки.
- Регулярно приділяйте час діяльності, яка сприяє розслабленню та налагодженню зв'язків, наприклад, фізичним вправам, спілкуванню, хобі.
- Побудуйте довгострокову стратегію керування стресом, наприклад, вивчіть техніки стресостійкості, тайм-менеджменту або практики балансу між роботою і особистим життям.

Запитання для роздумів до всіх учасників опитування, незалежно від визначеного рівня стресу

Основні джерела стресу. Які чинники (навантаження, стосунки, баланс між роботою і особистим життям) найбільше позначилися на вашій оцінці?

- 1. Закономірності в різних зрізах.** Чи набрали ви більше балів в емоційному виснаженні, особистих досягненнях або балансі між роботою та особистим життям? Що це говорить про ваш нинішній стан?
- 2. Наступні кроки.** З огляду на ваш бал подумайте, які зміни або звички ви можете запровадити вже зараз, щоб підтримати себе та поліпшити своє життя?