

Разъяснения по опроснику Маслач

Опросник был разработан в 1981 году американскими социальными психологами Кристиной Маслач и Сьюзан Джексон. Изначально они изучали выгорание у специалистов «помогающих» профессий – врачей, учителей, социальных работников. Однако со временем стало ясно, что выгорание может коснуться любого человека, независимо от сферы деятельности.

Кристина Маслач определила выгорание не просто как усталость, а как синдром, состоящий из трех ключевых компонентов:

Эмоциональное истощение: Ощущение, что ваши эмоциональные ресурсы исчерпаны. Вы чувствуете себя опустошенным, «выжатым как лимон».

Деперсонализация (цинизм): Развитие негативного, отстраненного и циничного отношения к своей работе, коллегам или клиентам. Это своего рода защитная стена, которую психика выстраивает, чтобы справиться с истощением.

Редукция профессиональных достижений: Снижение чувства собственной компетентности. Вам начинает казаться, что вы неэффективны, ваша работа бессмысленна, а достижения ничего не значат.

Именно для измерения этих трех аспектов и был создан опросник MBI.

Как устроен опросник MBI

Тест состоит из 22 утверждений, касающихся ваших чувств и переживаний, связанных с работой. На каждое утверждение нужно ответить, как часто вы испытываете то или иное чувство, по шкале от 0 до 6:

- 0 – Никогда
- 1 – Очень редко
- 2 – Редко
- 3 – Иногда
- 4 – Часто
- 5 – Очень часто
- 6 – Каждый день

Вопросы распределены по трем вышеупомянутым шкалам. Например, утверждение «Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой) на работе» относится к шкале истощения, а «Я чувствую, что своей работой я положительно влияю на жизнь других людей» – к шкале профессиональных достижений.

Интерпретация результатов

После прохождения теста вы получаете три отдельных балла — по каждой из трех шкал. Единого «общего балла выгорания» не существует.

Эмоциональное истощение:

- 0-15 баллов – Низкий уровень.
- 16-24 балла – Средний уровень.
- 25 баллов и выше – Высокий уровень.

Деперсонализация (цинизм):

- 0-5 баллов – Низкий уровень.
- 6-10 баллов – Средний уровень.
- 11 баллов и выше – Высокий уровень.

Профессиональные достижения:

37 баллов и выше – Высокий уровень (это хорошо!).

31-36 баллов – Средний уровень.

0-30 баллов – Низкий уровень (это плохо).

Классическая картина профессионального выгорания диагностируется при сочетании высоких показателей по шкалам «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация» и низких показателей по шкале «Профессиональные достижения».

Если ваши результаты вызывают беспокойство, это важный сигнал, который нельзя игнорировать.

Признайте проблему. Выгорание – это не лень и не слабость, а серьезное состояние, требующее внимания. Проанализируйте причины. Что именно привело к истощению? Чрезмерная нагрузка, токсичная атмосфера в коллективе, отсутствие контроля над задачами, конфликт ценностей?

Начните с малых шагов. Постарайтесь наладить режим сна, добавить умеренную физическую активность, найти время для хобби, не связанного с работой. Установите границы. Научитесь говорить «нет» дополнительным задачам, четко разграничивайте рабочее и личное время, устраивайте себе полноценные выходные без проверки рабочей почты.

Обратитесь за помощью. Если вы чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, консультация психотерапевта или врача-психиатра поможет вам разработать стратегию восстановления. Выгорание часто идет рука об руку с депрессией, и здесь может потребоваться профессиональное лечение.

Опросник MBI можно использовать как отправную точку для глубокой беседы с подчиненными. Он помогает не просто констатировать «усталость», а понять, какая именно сфера страдает больше всего. Например, у одного специалиста может быть запредельное истощение, но он все еще верит в ценность своей работы. У другого же на первый план выходит цинизм и отстраненность.

Понимание этой структуры помогает руководителю и специалисту совместно разработать план действий: работать ли над восстановлением ресурсов, искать ли новые смыслы в работе или учиться выстраивать границы с коллегами. А иногда стоит задуматься о смене вида трудовой деятельности.