



САМОПЕРЕВІРКА

Самоперевірка вигорання

12 тверджень за трьома вимірами. Це не діагноз і не тест на «ступінь» — це спосіб побачити, у якій зоні найбільше напруги.

Як оцінювати

Для кожного твердження: **0** — ніколи, **1** — рідко, **2** — іноді, **3** — часто, **4** — майже завжди. Оцінюйте останні 4–6 тижнів.

Виснаження

1. Я відчуваю емоційне виснаження після робочого дня. ____
2. У мене немає сил навіть на прості справи. ____
3. Я прокидаюся втомленим/-ою. ____
4. Мені важко відчувати радість або інтерес. ____

Дистанція й цинізм

5. Я ставлюся до роботи або людей байдуже. ____
6. Я дратуюся через дрібниці, які раніше не зачіпали. ____
7. Мені хочеться відгородитися від усіх. ____
8. Я сумніваюся, що моя робота комусь потрібна. ____

Ефективність

9. Мені здається, що я працюю більше, а результатів менше. ____
10. Я відкладаю справи, які раніше робив/-ла легко. ____
11. Я сумніваюся у своїй компетентності. ____
12. Я не бачу сенсу в тому, що роблю. ____

Як читати результат

- **0–15:** напруги мало; зверніть увагу на профілактику.
- **16–31:** є ознаки виснаження; варто переглянути навантаження й межі.
- **32–48:** виражене вигорання; це привід звернутися по підтримку й обговорити зміни.

Це орієнтир, а не клінічна шкала. Високий бал не означає діагноз; низький не виключає проблеми.

Важливо. Якщо до виснаження додалися безнадія, провина, втрата інтересу до всього, думки про смерть або самоушкодження — це може бути депресія. Зверніться до лікаря або психотерапевта. Криза: **7333, 0 800 505 170**.

Що далі. Оберіть одну зону, де зміни найреалістичніші цього тижня: сон, одна межа, перерозподіл завдань, розмова з керівником. Одна дія краща за план «відпочити колись».

© 2026 Свій компас · Ірина Толмачова. Усі права захищені.

Свій компас · Ірина Толмачова, лікар-психолог · svijcompas.com

Оновлено 20 жовтня 2026 року. Матеріал не замінює консультацію лікаря. Джерела: ВООЗ, NICE, програма «Ти як?».