

♦ МЕТОДИКА ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ ПЕРСОНАЛА

Многофакторный скрининг ментального здоровья и устойчивости персонала

Комплексный опросник позволяет выявить скрытое эмоциональное выгорание, риски деструктивных конфликтов, оценить когнитивную перегрузку (Brain Fog), психосоматические проявления стресса и уровень неявного сопротивления.

ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ
10–12 минут

ФОКУС СКРИНИНГА
8 диагностических блоков

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
Анонимно • Для Well-being среды

ФИО / ИДЕНТИФИКАТОР:

ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ / ОТДЕЛ:

ДОЛЖНОСТЬ:

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ:

1 ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СОТРУДНИКА

Пожалуйста, оцените свое состояние за последние 2–3 недели. Выберите тот вариант ответа, который наиболее точно отражает ваше обычное состояние. Данные анонимны и используются исключительно для оптимизации комфорта рабочей среды, снижения перегрузок и поддержки команды.

БЛОК 1

Психоэмоциональный фон (Дистресс и Ресурс)

Шкала: 1 — Никогда / Совсем нет | 5 — Постоянно / Почти всегда

№	УТВЕРЖДЕНИЕ	1 НИКОГДА	2 РЕДКО	3 ИНОГДА	4 ЧАСТО	5 ВСЕГДА
1.1	Я просыпаюсь уже уставшим(ей), даже если спал(а) достаточное количество часов.	☐	☐	☐	☐	☐
1.2	Мне кажется, что моя профессиональная компетентность ниже, чем у коллег (синдром самозванца).	☐	☐	☐	☐	☐
1.3	Я испытываю беспричинное чувство тоски или апатии в течение дня.	☐	☐	☐	☐	☐
1.4	Я с трудом сдерживаю слезы или эмоциональные всплески в неподходящих ситуациях.	☐	☐	☐	☐	☐
1.5	Я чувствую прилив сил и вдохновения, когда берусь за новые проекты (ресурс).	☐	☐	☐	☐	☐
1.6	Мне страшно совершить ошибку, даже в мелочах (катастрофизация).	☐	☐	☐	☐	☐

БЛОК 2

Когнитивные нарушения и продуктивность (Brain Fog)

Шкала: 1 – Нет сложностей | 3 – Умеренно | 5 – Крайне сложно

№	УТВЕРЖДЕНИЕ	1	2	3	4	5
2.1	Мне трудно начать рабочий день (раскачка длится более 1 часа).	☐	☐	☐	☐	☐
2.2	Я часто теряю нить мысли во время разговора или совещания.	☐	☐	☐	☐	☐
2.3	Мне требуется гораздо больше времени, чем раньше, чтобы усвоить новую информацию.	☐	☐	☐	☐	☐
2.4	Я забываю о встречах, дедлайнах или обещаниях, данных коллегам.	☐	☐	☐	☐	☐
2.5	Я прокрастинирую (откладываю) важные задачи, замещая их срочными, но бесполезными микроделами.	☐	☐	☐	☐	☐

БЛОК 3

Конфликтогенность и психологическая безопасность

Углубленный анализ взаимодействия в коллективе

3.1. Какой стиль поведения в конфликте преобладает у вас на работе? (Выберите 1 основной)

- ☐ **Соперничество** (Иду напролом, отстаиваю только свою позицию)
- ☐ **Сотрудничество** (Ищу решение, устраивающее всех)
- ☐ **Компромисс** (Уступаю часть, чтобы получить часть)
- ☐ **Избегание** (Ухожу от темы, перевожу в шутку, замыкаюсь)
- ☐ **Приспособление** (Всегда уступаю, чтобы сохранить мир, даже в ущерб себе)

3.2. Частота столкновений с конфликтами:

- ☐ 0 – За месяц ни разу
- ☐ 1 – 1–2 раза за месяц
- ☐ 2 – Еженедельно
- ☐ 3 – Ежедневно или по несколько раз в день

3.3. Скорость восстановления после конфликта:

- ☐ Мгновенно (переключился и забыл)
- ☐ В течение нескольких часов
- ☐ Несколько дней переживаю и прокручиваю диалог
- ☐ Не могу успокоиться до сих пор, вспоминаю обиды

3.4. Микроклимат в вашем ближайшем отделе:

- ☐ **Дружелюбный** (помогаем друг другу)
- ☐ **Формальный** (работаем параллельно, только по делу)
- ☐ **Напряженный** (конкуренция, сплетни, «злые» шутки)
- ☐ **Хаотичный** (непонятно распределение ролей, вечные споры)

3.5. Бывают ли ситуации «газлайтинга» / обесценивания?

- ☐ Постоянно (убеждают, что не прав / обесценивают вклад)
- ☐ Редко, но бывает
- ☐ Никогда не сталкивался(ась)

БЛОК 4

Психосоматика (Телесные проявления стресса)

Отметьте симптомы, проявлявшиеся ≥ 3 раз за последние 2 недели

☐ Напряжение или боль в шее/плечах (верхний плечевой пояс)

☐ Скрежет зубами во сне или сильное сжатие челюстей днем (бруксизм)

☐ Ком в горле или чувство нехватки воздуха (без нагрузки)

☐ Тошнота, спазмы в животе или расстройство перед важными встречами

☐ Дрожь в руках или внутренняя неконтролируемая дрожь

☐ Кожные высыпания, зуд или обострение аллергии на фоне нервов

☐ Учащенное сердцебиение / ощущение перебоев в состоянии покоя

БЛОК 5

Глубинные драйверы Well-being (Что мотивирует / Что обесточивает)

Шкала: 1 – Совсем нет | 5 – Полностью да

№	УТВЕРЖДЕНИЕ	1	2	3	4	5
5.1	Я четко понимаю свои KPI и зону ответственности, это снижает мою тревогу.	☐	☐	☐	☐	☐
5.2	Моя работа позволяет мне проявлять инициативу и творчество (автономия).	☐	☐	☐	☐	☐
5.3	Я получаю регулярную, конструктивную обратную связь о своей работе (не только критику).	☐	☐	☐	☐	☐
5.4	Мне приходится выполнять задачи, которые противоречат моим моральным принципам (этический конфликт).	☐	☐	☐	☐	☐
5.5	У меня есть близкий коллега или друг на работе, с кем я могу обсудить личные переживания.	☐	☐	☐	☐	☐
5.6	Я верю в стратегию компании и разделяю ее ключевые ценности.	☐	☐	☐	☐	☐

БЛОК 6

Шкала восстановления (Sleep & Recovery)

Ключевой маркер профилактики профессионального выгорания

6.1. Баланс сна: Нужно для отдыха: _____ часов. Реально сплю: _____ часов.

6.2. Сон в последнее время:

- ☐ Глубокий и непрерывный
- ☐ Чуткий, просыпаюсь от шума
- ☐ Тревожный, с кошмарами о работе
- ☐ Бессонница (засыпаю > 30 мин)

6.3. Первый час после работы:

- ☐ Проверяю почту/чаты (работаю)
- ☐ Спорт, тренировка, прогулка
- ☐ Пассивный отдых (сериалы/соцсети)
- ☐ Общение с семьей / домашние дела

6.4. Выходные «на восстановление» (day off):

- ☐ Регулярно (раз в месяц и чаще)
- ☐ Иногда (раз в квартал)
- ☐ Почти никогда, мне стыдно просить

БЛОК 7

Первичная диагностика ментального здоровья (Шкалы PHQ-4 и PSS)

Оценка симптомов за последние 2 недели

ПРОБЛЕМА / ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАРКЕР	0 НИ РАЗУ	1 НЕСК. ДНЕЙ	2 > ПОЛОВИНЫ	3 ПОЧТИ ВСЕГДА
Чувство нервозности, повышенной тревоги или сильного беспокойства	☐	☐	☐	☐
Неспособность остановить или контролировать беспокойные мысли	☐	☐	☐	☐
Пониженное настроение, чувство подавленности, депрессии или безнадежности	☐	☐	☐	☐
Чувство постоянной усталости, апатии или критического недостатка энергии	☐	☐	☐	☐
Ощущение, что вы не способны справиться со всем объемом накопившихся рабочих дел	☐	☐	☐	☐

БЛОК 8

Открытые вопросы (Качественный нарратив)

Ответьте кратко (1–3 предложения)

8.1. Если бы вы могли изменить одну вещь в корпоративной культуре компании, чтобы снизить стресс, что бы это было?

8.2. Какое одно слово лучше всего описывает ваше эмоциональное состояние в конце обычного рабочего дня?

8.3. Есть ли в компании процессы или регламенты, которые вы считаете абсурдными и которые тратят ваше ментальное здоровье впустую?

♦ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ И КОМАНДНЫЙ АУДИТ

Аналитика психологического климата и Well-being аудит

Для профессиональной расшифровки индивидуальных профилей, расчета индексов стрессоустойчивости и построения сводной тепловой карты команды направьте заполненные анкеты эксперту:

psy@marinamayorova.com

marinamayorova.com/corporate-programs →