

## **Экспресс-диагностика уровня эмоционального выгорания:**

*«Ответьте пожалуйста на вопросы,  
за каждый ответ «Да» начислите  
себе 1 балл».*

1. Снижается ли эффективность  
Вашей работы?
2. Потеряли ли Вы часть инициативы  
на работе?
3. Потеряли ли Вы интерес к работе?
4. Усилился ли Ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или  
снижение темпа работы?
6. У вас часто болит голова?
7. У вас часто болит живот?
8. Вы потеряли в весе, ваш вес  
превышает норму?
9. У вас проблемы со сном?
10. Ваше дыхание стало  
прерывистым?
11. У Вас часто меняется настроение?
12. Вы легко злитесь?
13. Вы легко подвергаетесь  
фрустрации?
14. Вы стали более подозрительным,  
чем обычно?
15. Вы чувствуете себя более  
беспомощным, чем всегда?

16. Вы употребляете слишком много  
лекарств, влияющих на настроение  
(транквилизаторы, алкоголь, и т.д.)?

17. Вы стали менее гибким?

18. Вы стали более критично  
относиться к собственной  
компетентности и к компетентности  
других?

19. Вы работаете больше, а  
чувствуете, что сделали меньше?

20. Вы частично утратили чувство  
юмора?

Подсчитываем количество  
положительных ответов.

Менее 10 баллов - не отмечается СЭВ

10-15 баллов - формирующийся СЭВ

15 и более баллов - наличие СЭВ

Материал подготовила педагог-психолог Попова  
М.В. Использовались: научные статьи и материалы  
сети Internet

## **Профилактика эмоционального выгорания (самодиагностика)**



Северодвинск

2025 г.

Под **эмоциональным выгоранием (ЭВ)** подразумевают психологический синдром истощения, цинизма, профессиональной неэффективности, обусловленный длительной ответной реакцией на хронические, эмоциональные и межличностные стрессовые факторы в профессиональной среде (К. Маслач).

ЭВ может быть связано не только с трудовой деятельностью, но также развиваться и в условиях семьи, и даже в рамках хобби и пр.

### ***Причины возникновения синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)***

- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния и большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с родителями, детьми, коллегами и пр.

### **Стадии эмоционального выгорания по К.Маслач**

1. Эмоциональное истощение (усталость), характеризующееся снижением эмоционального тонуса, утратой интереса к окружающему, агрессией, гневом, депрессией, истощением, отсутствием энергии для выполнения даже самых простых дел.
2. Фаза подразумевающая, циничное, безразличное, и даже окрашенное негативизмом отношение к труду и объектам своего труда. Появляется желание спрятаться от всех.
3. Возникают личностные изменения, связанные с негативизмом к собственной персоне. Обесцениваются потребности, профессиональные и личностные качества. Сопровождается заниженной самооценкой, снижением профессиональной мотивации.



### **Перечень симптомов для самонаблюдения**

#### **Физические:**

- хроническая, постоянная усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- головные боли
- снижение иммунитета;
- бессонница;
- усталость глаз, снижение зрения;
- боли в суставах и пояснице

#### **Психоэмоциональные признаки:**

- появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
- неуверенность в себе, снижение самооценки;
- разочарование в окружающих;
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми;
- депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась.

#### **Социально-поведенческие признаки:**

- желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими;
- уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень;
- обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение;
- зависть, жалобы, что кому-то везёт в жизни;
- жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- пессимизм, негатив видится во всём.