

# Проверьте себя на профессиональное выгорание

**Инструкция.** Прочитайте каждое утверждение списка. Если утверждение отражает то, что происходит в настоящий момент с вами в вашей жизни, то поставьте в правой графе знак «+». Если в вашей жизни происходит все с точностью до наоборот, то справа от утверждения поставьте знак «-».

## ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (В.В. Бойко)

<b>Фаза напряжения: ощущение усталости от профессиональной деятельности</b>		
Симптомы	Условия работы и профессиональные межличностные отношения воспринимаются как психотравмирующие	<input type="checkbox"/>
	Недовольство собой как профессионалом и собственной профессиональной деятельностью	<input type="checkbox"/>
	Ощущение безысходности ситуации. Желание изменить работу или профессиональную деятельность	<input type="checkbox"/>
	Склонность переживать сильную тревогу в профессии по незначительным поводам	<input type="checkbox"/>
Общее количество «+»		_____
<b>Фаза сопротивления нарастающему стрессу: эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает чувство избыточного переутомления</b>		
Симптомы	Неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения	<input type="checkbox"/>
	Развитие безразличия в профессиональных отношениях	<input type="checkbox"/>
	Эмоциональная замкнутость. Желание прекратить любые коммуникации	<input type="checkbox"/>
	Свертывание профессиональной деятельности. Стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей	<input type="checkbox"/>
Общее количество «+»		_____
<b>Фаза истощения: опустошенность, обесценивание собственных профессиональных достижений</b>		
Симптомы	Эмоциональная бесчувственность на фоне переутомления. Минимизация эмоционального вклада в работу	<input type="checkbox"/>
	Эмоциональное отчуждение	<input type="checkbox"/>
	Нарушение профессиональных отношений. Появление элементов циничного отношения к работе	<input type="checkbox"/>
	Ухудшение физического самочувствия. Расстройство сна, головная боль, проблемы с давлением	<input type="checkbox"/>
Общее количество «+»		_____