

Чек-лист для учителя

Проверь 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)

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