## Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко

Во время работы педагог находится далеко не в комфортных условиях. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с нездоровыми условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на слуховой и голосовой аппарат и т. д. Прежде всего, речь идет о психологических и организационных трудностях, связанных с преподаванием, а именно: необходимость постоянно «быть в форме», невозможность эмоциональной разрядки, неравномерность временной занятости, непостоянство возрастного состава учащихся и т. д. Все они могут привести к «эмоциональному выгоранию»

По мнению автора методики (В. В. Бойко), эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального проведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В го же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Под термином «партнер» понимается субъект профессиональной деятельности. В педагогической деятельности это учащиеся.

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фаза стресса | № | СИМПТОМ |
| НАПРЯЖЕНИЕ | 1 | Переживание психотравмирующих обстоятельств |
| 2 | Неудовлетворенность собой |
| 3 | «Загнанность в клетку» |
| 4 | Тревога и депрессия |
| РЕЗИСТЕНЦИЯ | 1 | Неадекватное эмоциональное реагирование |
| 2 | Эмоционально-нравственная дезориентация |
| 3 | Расширение сферы экономии эмоций |
| 4 | Редукция профессиональных обязанностей |
| ИСТОЩЕНИЕ | 1 | Эмоциональный дефицит |
| 2 | Эмоциональная отстраненность |
| 3 | Личностная отстраненность (деперсонализация) |
| 4 | Психосоматические и психовегетативные нарушения |

*Инструкция.*Прочтите суждения и, в случае согласия отвечайте «Да», а в случае несогласия - «Heт».

Текст опросника

1. Организационные недостатки на paботе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит or моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении не работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь oт них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. 64 Я в отчаянии оттого, что на работе *у* меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
66. Я осуждаю партеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я -достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

**Обработка и интерпретация данных**

1. Определите сумму баллов, раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.

2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоциональною выгорания» Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов

**9 баллов и меньше - не сложившийся симптом,**

**10-15 баллов - складывающийся симптом,**

**16 и более - сложившийся симптом**

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или всем синдроме «эмоционального выгорания»

В каждой стадии стресса возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы

По количественным показателям правомерно судить только о том, несколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени

36 и менее баллов фаза не сформировалась,

37-60 баллов - фаза в стадии формирования,

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза

При интерпретации результатов можно рассмотреть следующие вопросы

* какие симптомы доминируют;
* какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»,
* объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами,
* в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы «эмоциональное выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

***Ключ***

НАПРЯЖЕНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Переживание психотравмирующих обстоятельств | | | | | | | | | | | | | |
| № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б |
| 1+ | 2 | 13+ | 3 | 25+ | 2 | 37- | 3 | 49+ | 10 | 61+ | 5 | 73- | 5 |
| Неудовлетворенность собой | | | | | | | | | | | | | |
| 2– | 3 | 14+ | 2 | 26+ | 2 | 38- | 10 | 50- | 5 | 62+ | 5 | 74+ | 3 |
| «Загнанность в клетку» | | | | | | | | | | | | | |
| 3+ | 10 | 15+ | 5 | 27+ | 2 | 39+ | 2 | 51+ | 5 | 63+ | 1 | 75- | 5 |
| Тревога и депрессия | | | | | | | | | | | | | |
| 4+ | 2 | 16+ | 3 | 28+ | 5 | 40+ | 5 | 52+ | 10 | 64+ | 2 | 76+ | 3 |

РЕЗИСТЕНЦИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование | | | | | | | | | | | | | |
| № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б |
| 5+ | 5 | 17- | 3 | 29+ | 10 | 41 + | 2 | 53+ | 2 | 65+ | 3 | 77+ | 5 |
| Эмоционально-нравственная дезориентация | | | | | | | | | | | | | |
| 6+ | 10 | 18- | 3 | 30+ | 3 | 42+ | 5 | 54+ | 2 | 66+ | 2 | 78- | 5 |
| Расширение сферы экономии эмоций | | | | | | | | | | | | | |
| 7+ | 2 | 19+ | 10 | 31- | 2 | 43+ | 5 | 55+ | 3 | 67+ | 3 | 79- | 5 |
| Редукция профессиональных обязанностей | | | | | | | | | | | | | |
| 8 + | 5 | 20+ | 5 | 32+ | 2 | 44- | 2 | 56+ | 3 | 68+ | 3 | 80+ | 10 |

ИСТОЩЕНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Эмоциональный дефицит | | | | | | | | | | | | | |
| № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б | № | Б |
| 9+ | 3 | 21+ | 2 | 33 + | 5 | 45- | 5 | 57 + | 3 | 69- | 10 | 81+ | 2 |
| Эмоциональная отстраненность | | | | | | | | | | | | | |
| 10 + | 2 | 22 + | 3 | 34- | 2 | 46+ | 3 | 58 + | 5 | 70+ | 5 | 82+ | 5 |
| Личностная отстраненность (деперсонализация) | | | | | | | | | | | | | |
| 11 + | 5 | 23 + | 3 | 35+ | 3 | 47+ | 5 | 59+ | 5 | 72+ | 2 | 83 + | 10 |
| Психосоматические и психовегетативные нарушения | | | | | | | | | | | | | |
| 12+ | 3 | 24 + | 2 | 36+ | 5 | 48 + | 3 | 60+ | 2 | 72+ | 10 | 84+ | 5 |

**Опросник для педагогов**

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Инструкция.*Прочтите суждения и, в случае согласия отвечайте «Да», а в случае несогласия - «Heт».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | вопрос | да | нет |
|  | Организационные недостатки на paботе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться. |  |  |
|  | Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры. |  |  |
|  | Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место). |  |  |
|  | Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее). |  |  |
|  | Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит or моего настроения - хорошего или плохого. |  |  |
|  | От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера. |  |  |
|  | Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался. |  |  |
|  | Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие). |  |  |
|  | Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг. |  |  |
|  | Моя работа притупляет эмоции. |  |  |
|  | Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе. |  |  |
|  | Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой. |  |  |
|  | Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения. |  |  |
|  | Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения. |  |  |
|  | Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность. |  |  |
|  | Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь. |  |  |
|  | Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты. |  |  |
|  | Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером. |  |  |
|  | Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше. |  |  |
|  | Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено. |  |  |
|  | Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение. |  |  |
|  | Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров. |  |  |
|  | Общение с партнерами побудило меня сторониться людей. |  |  |
|  | При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение. |  |  |
|  | Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций. |  |  |
|  | Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами. |  |  |
|  | Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной |  |  |
|  | У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. |  |  |
|  | Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания. |  |  |
|  | В общении не работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла». |  |  |
|  | Я охотно рассказываю домашним о своей работе. |  |  |
|  | Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты). |  |  |
|  | Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу. |  |  |
|  | Я очень переживаю за свою работу |  |  |
|  | Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь oт них признательности. |  |  |
|  | При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль. |  |  |
|  | У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем. |  |  |
|  | Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям. |  |  |
|  | Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе. |  |  |
|  | Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние. |  |  |
|  | Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно. |  |  |
|  | Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных. |  |  |
|  | Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми. |  |  |
|  | Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) что касается дела. |  |  |
|  | Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении. |  |  |
|  | Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души. |  |  |
|  | На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого. |  |  |
|  | После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия. |  |  |
|  | На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки. |  |  |
|  | Успехи в работе вдохновляют меня. |  |  |
|  | Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной. |  |  |
|  | Я потерял покой из-за работы. |  |  |
|  | На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров. |  |  |
|  | Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу. |  |  |
|  | Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции. |  |  |
|  | Я часто работаю через силу. |  |  |
|  | Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь. |  |  |
|  | В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье. |  |  |
|  | Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать. |  |  |
|  | После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание. |  |  |
|  | Контингент партеров, с которыми я работаю, очень трудный. |  |  |
|  | Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю |  |  |
|  | Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив |  |  |
|  | Я в отчаянии оттого, что на работе *у* меня серьезные проблемы. |  |  |
|  | Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною. |  |  |
|  | Я осуждаю партеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание. |  |  |
|  | Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами. |  |  |
|  | Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился. |  |  |
|  | Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют. |  |  |
|  | Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций. |  |  |
|  | Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня. |  |  |
|  | Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства. |  |  |
|  | Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко. |  |  |
|  | Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я -достигаю в силу обстоятельств. |  |  |
|  | Моя карьера сложилась удачно. |  |  |
|  | Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой. |  |  |
|  | Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать. |  |  |
|  | Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах. |  |  |
|  | Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями. |  |  |
|  | Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил. |  |  |
|  | Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе. |  |  |
|  | Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство. |  |  |
|  | Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции. |  |  |
|  | Работа с людьми явно подрывает мое здоровье. |  |  |

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фаза стресса | симптом | баллы | Общее кол-во баллов |
| НАПРЯЖЕНИЕ | Переживание психотравмирующих обстоятельств |  |  |
| Неудовлетворённость собой |  |
| «Загнанность в клетку» |  |
| Тревога и депрессия |  |
| РЕЗИСТЕНЦИЯ | Неадекватное эмоциональное реагирование |  |
| Эмоционально-нравственная дезориентация |  |
| Расширение сферы экономии эмоций |  |
| Редукция профессиональных обязанностей |  |
| ИСТОЩЕНИЕ | Эмоциональный дефицит |  |
| Эмоциональная отстранённость |  |
| Личностная отстранённость (деперсонализация) |  |
| Психосоматические и психовегетативные нарушения |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_