

**Анкета для педагогов  
«Самодиагностика проявления признаков выгорания»**

*Информацию подготовила:  
педагог-психолог МБДОУ Детский сад «Оленёнок»  
А.А. Наумова*

Данная самодиагностика позволяет выявить, на каком уровне происходят негативные изменения в личности педагога

Предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем больше клеточек около него закрашивается. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносятся.

Симптомы	Степень выраженности, частота				
	1	2	3	4	5
<b><i>Поведенческие</i></b>					
Сопrotивление выходу на работу					
Частые опоздания					
Откладывание деловых встреч, важных дел					
Уединение, нежелание видеть коллег					
Нежелание видеть детей					
Нежелание заполнять документацию					
Формальное исполнение обязанностей					
<b><i>Эмоциональные</i></b>					
Утрата чувства юмора					
Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
Повышенная раздражительность					
Ощущение придирок со стороны других					
Равнодушие					
Бессилие, эмоциональное истощение					
Подавленное настроение					
<b><i>Когнитивные</i></b>					
Мысли о смене профессии, уходе с работы					

Слабая концентрация внимания, рассеянность					
Ригидность мышления, использование стереотипов					
Сомнения в полезности работы					
Разочарование профессией					
Циничное отношение к коллегам					
Озабоченность собственными проблемами					
<b><i>Физиологические</i></b>					
Нарушение сна (бессонница/ уход в сон)					
Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»)					
Длительно текущие незначительные недуги					
Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
Усталость, быстрая физическая утомляемость					
Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ					
Обострение хронических заболеваний					