

Чек-лист самодиагностики выгорания педагога

Инструкция: Отметьте утверждения, которые описывают ваше состояние в последние 2–3 недели.

👉 1. Эмоциональные маркеры (Психика)

☐ «Синдром воскресного вечера»: при мысли о завтрашнем рабочем дне портится настроение или возникает тревога.

☐ Раздражение на студентов: вопросы подопечных, которые раньше казались нормальными, теперь вызывают злость или цинизм.

☐ Эмоциональное уплощение: исчезло чувство радости от успехов студентов и удовлетворение от хорошо проведенного занятия.

☐ Чувство бессилия: кажется, что все усилия бесполезны и ничего невозможно изменить.

☐ Профессиональная неуверенность: участились мысли «Я плохой педагог», «Я не справляюсь».

Чек-лист самодиагностики выгорания педагога

Инструкция: Отметьте утверждения, которые описывают ваше состояние в последние 2–3 недели.

 2. Психосоматические маркеры (Тело)

- ☐ Хроническая усталость: вы просыпаетесь уже уставшим, даже если спали достаточно.
- ☐ Нарушения сна: проблемы с засыпанием из-за прокручивания в голове рабочих ситуаций или ранние пробуждения.
- ☐ Частые недомогания: регулярные головные боли, напряжение в шее и плечах, обострение хронических болезней.
- ☐ Изменение аппетита: склонность «заедать» стресс или, наоборот, полное отсутствие аппетита на нервной почве.
- ☐ Снижение иммунитета: вы стали чаще простужаться.

Сектор СППР

Чек-лист самодиагностики выгорания педагога

Инструкция: Отметьте утверждения, которые описывают ваше состояние в последние 2–3 недели.

👉 **3. Поведенческие маркеры (Работа и общение)**

☐ **Желание спрятаться:** вы сознательно откладываете проверку работ, избегаете контактов с коллегами и студентами, реже заглядываете в рабочие чаты.

☐ **Формализм:** вы начали вести занятия «на автомате», строго по методичке, без живого включения.

☐ **Стирание личных границ:** вы либо берете работу на дом и отвечаете на звонки ночью, либо полностью отгораживаетесь от любых просьб.

☐ **Трудности с концентрацией:** стало сложнее удерживать внимание, вы забываете о встречах или путаете дедлайны.

☐ **Отказ от хобби:** в свободное время не хочется делать ничего, кроме как лежать и смотреть в одну точку (или бездумно листать ленту).

Сектор СППР



СЕКТОР СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ БГМУ

Мы — команда профессиональных педагогов-психологов, открытых для общения и взаимодействия, за плечами у нас многолетний опыт успешной работы

В случае психологических трудностей, кризиса или необходимости поддержки - обратитесь к нам!



г. Минск, проспект Дзержинского
83/6 (общеежитие №5)
каб. 109,110,113



+375-17-369-12-70



spps@bsmu.by

Психологическая
поддержка
БГМУ



@psychology_bsmu



Сектор СППР

