

Инструкция. Как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике¹. Отметьте, пожалуйста, нужный вариант.



ВОПРОСЫ	НИКОГДА	ОЧЕНЬ РЕДКО	ИНОГДА	ЧАСТО	ОЧЕНЬ ЧАСТО	КАЖДЫЙ ДЕНЬ
	0 баллов	1 балл	3 балла	4 балла	5 баллов	6 баллов
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным						
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»						
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, коллеги. Стараюсь учитывать это в работе						
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми пациентами, коллегами без расположения к ним						
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться						
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении						
8. Я чувствую угнетенность и апатию						
9. Я уверен, что моя работа нужна людям						
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем я работаю						
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13. Моя работа все больше меня разочаровывает						
14. Мне кажется, что я слишком много работаю						
15. Бывает, что мне безразлично то, что происходит с некоторыми моими пациентами, коллегами						
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех						
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						

ВОПРОСЫ	НИКОГДА	ОЧЕНЬ РЕДКО	ИНОГДА	ЧАСТО	ОЧЕНЬ ЧАСТО	КАЖДЫЙ ДЕНЬ
	0 баллов	1 балл	3 балла	4 балла	5 баллов	6 баллов
18. Во время работы я чувствую приятное оживление						
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22. В последнее время мне кажется, что пациенты, коллеги все чаще перекладывают на меня свои проблемы и обязанности						

Обработка результатов

«Психоэмоциональное истощение»

ответы по пунктам
1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20
(максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация»

ответы по пунктам
5, 10, 11, 15, 22
(максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений»

ответы по пунктам
1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20
(максимальная сумма баллов – 54).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше выражены признаки «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное выгорание.



Экспертный уход при

КСЕРОЗЕ, СУХОСТИ КОЖИ, АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ^{2,3,4}

- Эмомент+* с филагринолом^{2,3}
- Не просто увлажняет, а действует на причину сухости изнутри^{2,4,5}
- Без ощущения липкости и жирности^{2,4,5}



Источники:

- <https://psytests.org/stress/maslach-run.html> дата обращения 15.11.2025
- Лист вкладыш Адмера крем СГР RU.77.01.34.001.R.003280.10.24 от 16.10.2024
- Лист вкладыш Адмера лосьона СГР N RU 77.01.34.001.R.002155.08.23 от 08.08.2023
- Применение эмоментов, содержащих модуляторы синтеза филаггрина, в ведении пациентов с atopическим дерматитом и ксерозом: учебн.-методич. пособие для врачей дерматовенерологов, педиатров, аллергологов, врачей общей практики / Сост. Л.С. Круглова, А.Н. Львов, Е.Р. Аравийская, А.Л. Бакулев, А.Г. Гаджигороева и др.; Центральная государственная медицинская академия Управления делами Президента РФ. – М.: ЦГМА, 2022. – 63с. – Библиогр. с. 55–63.
- Заславский Д.В., Соболев А.В., Скрек С.В., Юновидова А.А., Зеянина М.И., Машука Д.М., Стародубцева Д.А., Шиманская М.Л., Зяблова Д.Д., Хамнагдаева А.С. Нормализация эпидермального барьера как способ патогенетической терапии atopического дерматита у детей. Вестник дерматологии и венерологии. 2021;97(5):52–65.