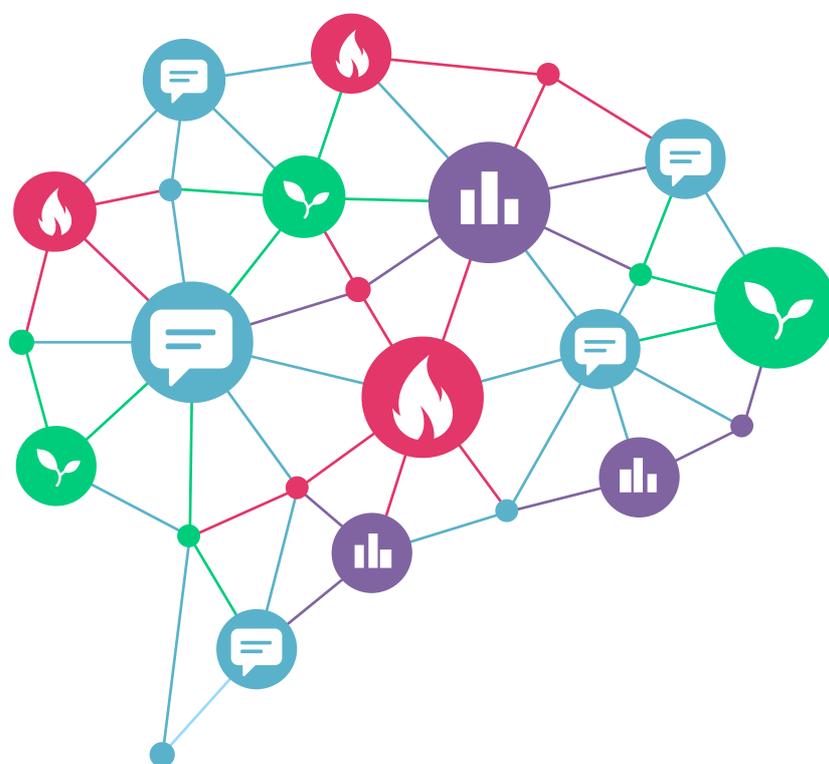


Оценка уровня профессионального выгорания



Об отчёте

Этот отчет отображает ваши результаты прохождения опросника Engage. Вы узнаете уровень своей мотивации и профессионального выгорания. Информация из отчета конфиденциальна — данные видите только вы. Результаты опросника считаются достоверными 2 года. Потом советуем вам пройти опросник заново. Ваши личные результаты сравниваются с результатами общероссийской выборки педагогов августа 2020 года.

В какой шкале проводится измерение?

Результаты приведены на шкале процентилях. **Процентиль** — процент участников, которые проходили оценку ранее и набрали такой же балл, как Вы, или ниже. Например, если по какому-то компоненту выгорания у вас 87 процентиль — это значит, что данный компонент выражен у вас на более высоком уровне, чем у 87% других людей.

Что такое профессиональное выгорание?

Профессиональное выгорание — это истощение ваших эмоциональных, физических и волевых ресурсов. Оно наступает в результате продолжительного стресса, неудовлетворения потребностей, выполнения неприятных вам задач и работы в неприятной вам организации. Профессиональное выгорание снижает результативность. Вы становитесь медлительны, вам не хочется работать, появляются мысли об увольнении.

В отчете приведен интегральный балл по вашему уровню профессионального выгорания. Уровень выгорания расшифрован в виде четырех компонентов: эмоциональная усталость, формализм, отстраненность от организации, недовольство условиями работы. С помощью результатов отчета вы сможете понять свой уровень выгорания и вовремя принять меры по его снижению.

Профессиональное выгорание делится на четыре компонента

Эмоциональная усталость

Формализм

Отстраненность от организации

Недовольство условиями

Итоговый результат

Чем выше балл, тем выше ваш уровень профессионального выгорания.

49

Профессиональное выгорание выражено у вас на среднем уровне. Это означает что вы чувствуете усталость на работе, но это ощущение не приводит к серьезному падению вашей эффективности.

Расшифровка результата



Эмоциональная усталость

Энергичность при выполнении работы, чувство удовлетворения от выполняемой работы.

39

Вы чувствуете столько же энергии в отношении своей работы, сколько чувствует большинство других людей.

Чувство истощения, желание заниматься чем-то другим.



Формализм

Энтузиазм, готовность выполнять больше задач и брать на себя дополнительную ответственность.

38

Вы готовы брать на себя дополнительную ответственность и выполнять более сложные задачи, но только в рамках привычного вам функционала и в спокойных ситуациях. В стрессовой обстановке или при столкновении с принципиально новыми обстоятельствами, вы можете подходить к своей работе слишком формально.

Формальное отношение к своим задачам. Выполнение ровно того объема работ, который прописан в инструкции или дан руководителем.

Расшифровка результата, продолжение



Отстраненность от организации

Приверженность своей организации, желание работать именно в ней.

58



Вы относитесь к своей организации нейтрально. Скорее всего, вы не чувствуете, что ваши ценности и ценности ваших коллег и руководства достаточно близки.

Безразличие или негативное отношение к организации.



Недовольство условиями

Удовлетворенность условиями работы.

52

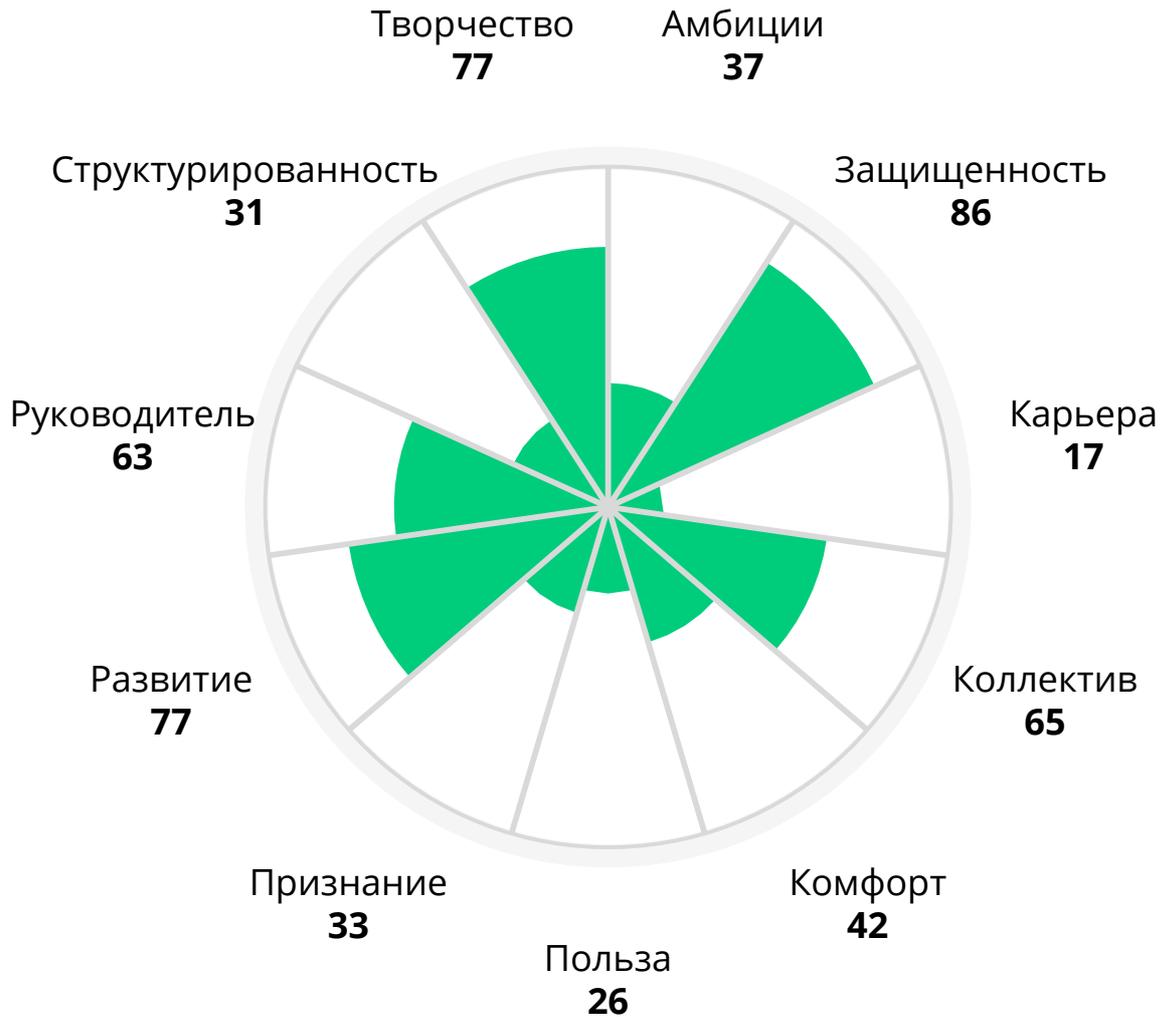


В целом, вы удовлетворены условиями своей работы. Однако, находятся обстоятельства, которые немного снижают вашу эффективность.

Неудовлетворенность условиями работы.

Расшифровка результата по потребностям

В данном разделе содержится информация об удовлетворенности Ваших потребностей. Чем выше значение — тем больше удовлетворена определённая потребность. Низкие значения отражают, наоборот, неудовлетворённые потребности. С помощью раздела можно понять, чем Вы недовольны в своей работе и как Вы можете повысить свой уровень мотивации.



Рекомендации по работе с профессиональным выгоранием

В данном разделе вы найдете ресурсы, которые помогут вам справиться с профессиональным выгоранием. У каждого ресурса есть ссылка — нажмите на неё на компьютере или телефоне, и откроется необходимая страница.

Литература

- Я учитель. Как сохранить здоровье учителя. [Ссылка](#)
- ActivityEdu. Эмоциональное выгорание учителя: что делать, чтобы его избежать. [Ссылка](#)
- ActivityEdu. Профессиональное выгорание учителей. Как предотвратить и как бороться? [Ссылка](#)
- МЕЛ. Как помочь учителю победить выгорание: профилактика, признание, восстановление. [Ссылка](#)
- МЕЛ. Как бороться с выгоранием: 15 советов для учителей. [Ссылка](#)
- Первое сентября. Профессиональная усталость учителя — не дефицит сил, а дефицит смыслов. [Ссылка](#)
- Эмили Нагоски и Амелия Нагоски. Выгорание Новый подход к избавлению от стресса. [Ссылка](#)

Программы обучения

- Smart-course. Забота о себе против выгорания. [Ссылка](#)
- Фоксфорд. Практика осознанности и развития эмоционально-телесного интеллекта для саморегуляции и профилактики профессионального выгорания. [Ссылка](#)

Обучающее видео

- Я учитель. Профилактика выгорания: практические советы для педагогов. [Ссылка](#)
- ММСО 2020. Найти силы и “зажечь” глаза: профилактика профессионального выгорания педагогов. [Ссылка](#)
- Российский учебник. ВДОХновение. Инструменты работы с эмоциональным выгоранием. Часть 1. [Ссылка](#)
- Российский учебник. ВДОХновение. Инструменты работы с эмоциональным выгоранием. Часть 2. [Ссылка](#)
- Российский учебник. Эмоциональное выгорание: 10 способов справиться с состоянием. [Ссылка](#)