

# 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.

19

Вы не находитесь в состоянии профессионального выгорания.

## Расшифровка результата

### Эмоциональная усталость

Энергичность при выполнении работы, чувство удовлетворения от выполняемой работы.

28

Вы бодры и энергичны. Выполнение работы приносит вам удовлетворение.

Чувство истощения, желание заниматься чем-то другим.

### Формализм

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

66

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.

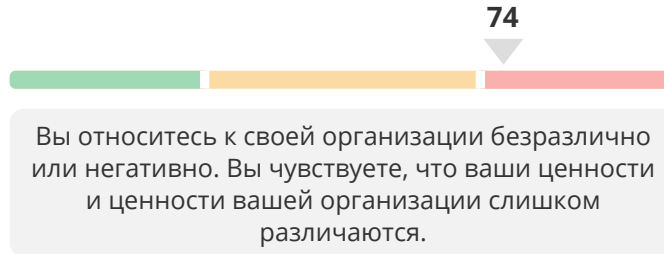
Формальное отношение к своим задачам. Выполнение ровно того объема работ, который прописан в инструкции или дан руководителем.

## Расшифровка результата, продолжение



### Отстраненность от организации

Приверженность своей организации, желание работать именно в ней.



Безразличие или негативное отношение к организации.



### Недовольство условиями

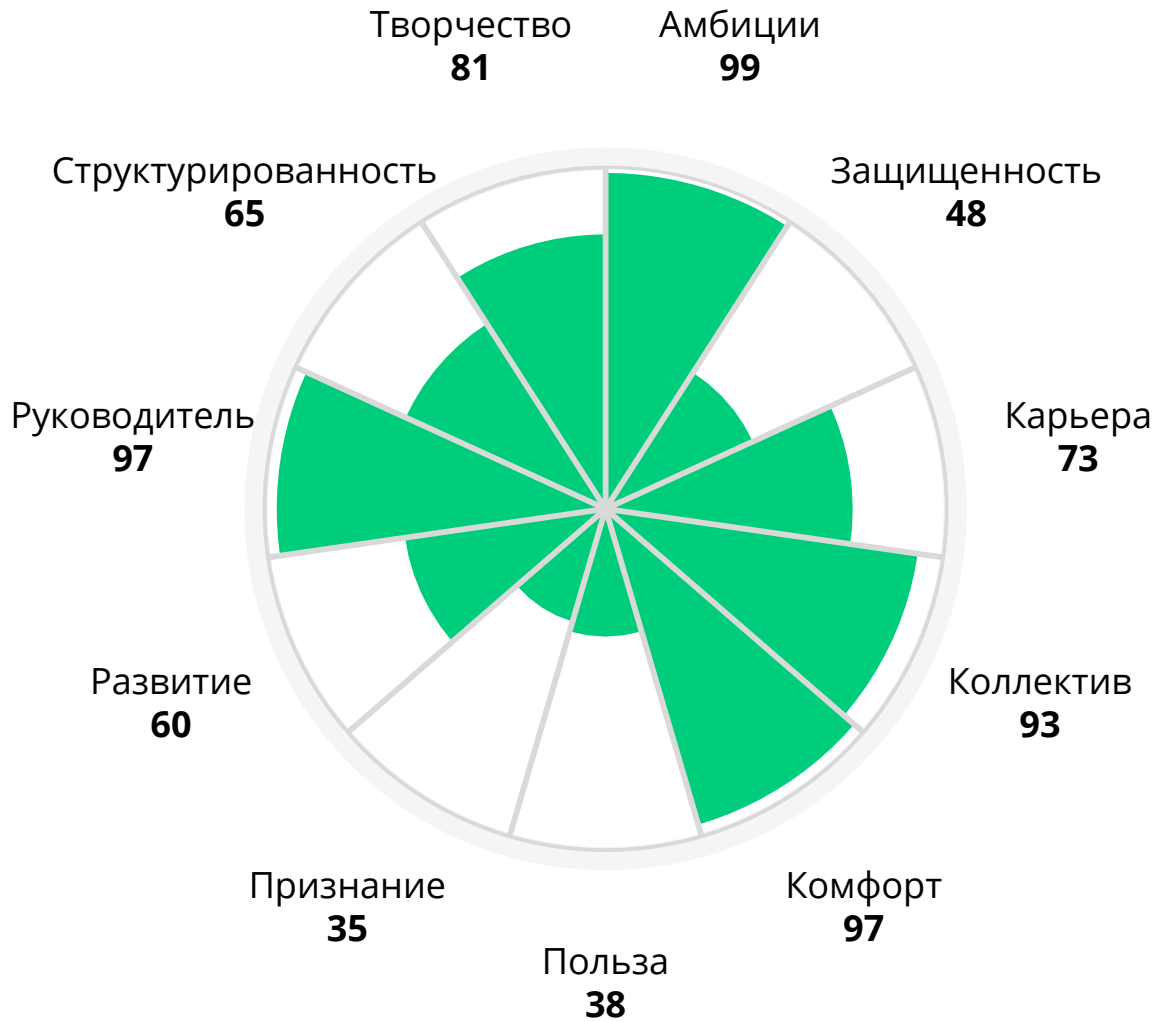
Удовлетворенность условиями работы.



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](#)