**Эмоциональное выгорание**

Педагоги чаще всего становятся жертвами эмоционального выгорания и это объясняется следующими причинами:

* Преподаватели много и интенсивно общаются с другими людьми. Работа учителя подразумевает наличие эмпатии и высокого уровня ответственности при общении. В то же время преподаватель не имеет возможности выбирать тех, с кем он взаимодействует и у него нет эмоциональной разрядки. Даже если ему попадется конфликтный ученик, он не сможет избегать его и открыто высказывать свое недовольство.
* Постоянные реформы в сфере образования не способствуют стабильному мироощущению. У преподавателей нет определенности в завтрашнем дне, в том числе из-за невысокой заработной платы. Невысокая зарплата влияет на то, что преподаватели берут все большее количество ставок и рабочих часов, что вызывает стресс.
* Процессы модернизации и информатизации общества сильнейшим образом влияют на сферу образования. Преподаватели просто не могут угнаться и освоить огромное количество информации по дисциплине, знания необходимо обновлять чуть ли не каждую неделю. Создание новых и редактирование старых образовательных программ влияет на рост документооборота и занимает большую часть рабочего времени.

## Стадии эмоционального выгорания

У данного синдрома существует несколько классификаций. Рассмотрим одну из них, которая выделяет 5 основных этапов.

1. **Фаза медового месяца.** Она характеризуется незнанием того, что что-то не так. На данном этапе этого лишь некоторая неудовлетворенность или обеспокоенность, не вызывающие подозрений.

Фаза медового месяца часто случается, когда мы меняем работу или принимаем новые задачи на старом рабочем месте. В этот момент мы по-прежнему полны энергии и оптимизма и чувствуем необходимость проявить себя с лучшей стороны.

Наиболее распространенные симптомы выгорания на ранней стадии:

* + *Желание с готовностью брать на себя ответственность;*
  + *Устойчивый уровень энергии;*
  + *Ощущение, что что-то не так, но игнорирование этого;*
  + *Желание проявить себя и выйти за рамки собственных возможностей;*
  + *Состояние постоянной бдительности;*
  + *Повышенная энергия, как будто вы находитесь под приливом адреналина.*

1. **Начало стресса.** Вторая стадия выгорания протекает с более явными симптомами. Обычно это начинается с осознания того, что одни дни труднее, чем другие. В эти тяжелые дни сотрудникам обычно сложно сосредоточиться, бодрствовать, они чувствуют себя вялыми и обеспокоены незавершенной работой. Все это начинает сказываться на их эмоциональном и физическом благополучии, которое со временем становится только хуже.

Вот некоторые из наиболее распространенных симптомов второй стадии выгорания:

* + *Беспокойство;*
  + *Проблемы с принятием решений;*
  + *Изменение аппетита;*
  + *Усталость;*
  + *Забывчивость;*
  + *Учащенное сердцебиение и головные боли;*
  + *Недостаток сна;*
  + *Раздражительность;*
  + *Проблемы с фокусировкой.*

1. **Хронический стресс.**Если вы постоянно находитесь в нервном напряжении, вы постепенно переходите в стадию хронического стресса. Он лишает способности концентрироваться, что серьезно снижает продуктивность и производительность. В свою очередь, вы начнете чувствовать себя бессильным и недостойным, теряя контроль над всем, что вы делаете. Вы также почувствуете давление, связанное с ежедневными задачами до такой степени, что вы почувствуете, что вам нужно бежать от своих обязательств. Все это может привести к чувству некомпетентности.

Хронический стресс может нанести огромный ущерб психическому и физическому благополучию, поскольку он углубляет и усиливает симптомы, перечисленные на втором этапе. Однако, в отличие от второй стадии, вы не сможете управлять эмоциями так же хорошо, что может привести к грусти, негодованию и агрессивности.

Некоторые из симптомов фазы хронического стресса:

* + *Гнев или агрессивное поведение;*
  + *Апатия;*
  + *Истощение;*
  + *Снижение полового влечения;*
  + *Повышенное потребление алкоголя / наркотиков;*
  + *Повышенное потребление кофеина;*
  + *Физическое заболевание;*
  + *Обидчивость;*
  + *Социальная изоляция.*

1. **Выгорание.** Оно происходит, когда все эти симптомы становятся слишком частыми и даже считаются нормальной частью жизни. Однако эти признаки, если они проявляются в течение длительного периода, приводят к физическим и психическим проблемам, которые ухудшают качество нашей жизни.

Некоторые из наиболее распространенных симптомов стадии выгорания включают:

* + *Чувство опустошенности;*
  + *Пессимистический взгляд на работу и жизнь;*
  + *Физические симптомы усиливаются;*
  + *Неуверенность в себе;*
  + *Полное пренебрежение личными потребностями;*
  + *Желание уйти с работы или от друзей / семьи;*

1. **Привычное выгорание.** Это последняя из пяти стадий, которая  случается, когда выгорание становится неотъемлемой частью жизни, и когда все попытки оправиться от ситуации терпят неудачу. Привычное выгорание сказывается на карьере, отношениях, здоровье - на всех аспектах жизни. Обычно при привычном выгорании требуется медицинская помощь, ведь в одиночку с ним сложно справиться.

Некоторые из распространенных симптомов привычного выгорания включают:

* + *Хроническая грусть;*
  + *Депрессия;*
  + *Хроническая физическая и умственная усталость.*

## Последствия эмоционального выгорания

Если игнорировать выгорание, это может привести к серьезным последствиям. Они могут быть такими:

* + *Хроническая усталость;*
  + *Бессонница;*
  + *Злоупотребление алкоголем или психоактивными веществами;*
  + *Сердечное заболевание;*
  + *Высокое кровяное давление;*
  + *Сахарный диабет 2 типа;*
  + *Уязвимость к болезням.*

Поэтому так важно вовремя диагностировать данный синдром и постараться скорректировать его как можно скорее.

*«Эмоциональное выгорание может привести к достаточно серьезным последствиям. Это не только изменения веса или нарушения сна. Запускается целый каскад патологических реакций в организме.*

*Нарушается менструальный цикл, пропадает овуляция, что может приводить к бесплодию, развивается ПМС, у многих формируются доброкачественные опухолевидные заболевания - миомы, кисты, мастопатия, эндометриоз. У одних женщин начинаются кровотечения, у других могут пропасть менструации. Существенно снижается память и концентрация, сложно становится работать и учиться, усваивать новую информацию. Нервная система не может адаптироваться к происходящему и даёт сбой. У одних это может вылиться в невроз или агрессию, у других - в депрессию. Истощение всей эндокринной и иммунной системы ведёт к развитию самых разных заболеваний на этом фоне - от системных до онкологических. И очень важно вовремя остановить этот процесс.»*

* **Профилактика**
* Синдром выгорания можно предотвратить, если вы высыпаетесь, соблюдаете сбалансированную диету, регулярно упражняетесь и применяете медитацию или техники релаксации.
* Кроме того, разнообразие и социальные контакты помогают найти лучший баланс между работой и отдыхом

1. Распределяйте все свои дела по значимости и актуальности, расставляйте приоритеты. Не надо пытаться успеть сделать все за один день. Чем больше вы будете перерабатывать, тем менее эффективно будете работать в последующие дни.
2. Не берите дополнительный функционал и поручения. Уже на этапе приема на работу строго охраняйте собственный границы. Нечеткие функциональные обязанности приводят к переработкам и увеличивают стресс. Будьте внимательны к себе и своим ресурсам. Автоматизируйте рутинные задачи, если это возможно.
3. Отдыхайте полностью отключившись от рабочего процесса. Следуйте распорядку дня, отводя четкое время на сон и прием пищи. Чтобы каждую свободную минуту не думать о работе, найдите себе хобби. Это позволит сместить фокус внимания и мыслить позитивно. Не берите на себя слишком много домашних обязанностей, особенно это касается педагогов женщин. «Вторая смена», включающая готовку, уборку, стирку и воспитание детей не является прерогативой одного человека. Распределите домашние обязанности между всеми членами семьи и не стесняйтесь просить помощи.
4. Эмоциональное выгорание сотрудников происходит гораздо реже, если в организации налажена корпоративная культура. Очевидно, что выстраивание корпоративной культуры в педагогическом коллективе не является обязанностью учителя. Однако любой специалист имеет возможность наладить отношения с коллегами. Без уважительного общения в коллективе работа не будет приносить удовольствия. Постоянная конкуренция и конфликты не приведут к успеху ни одного участника. Когда действия сотрудников согласованы, то все они нагружены равномерно, у каждого есть свои обязанности, которые он не забывает выполнять. Постоянная коммуникация с коллегами влияет на скорость решения возникающих вопросов и уменьшает количество офисной бюрократии.
5. Сотрудники не могут быть продуктивными целый день. Восемь или двенадцать часов на работе, особенно сидячей, негативно воздействует на организм человека. Понятно, что вы не сможете отказаться от рабочих обязанностей. Если вы чувствуете, что сильно устали, встаньте и пройдитесь по коридору, поднимитесь и спуститесь по лестнице, выйдите на улицу и подышите свежим воздухом. Все эти ежедневные ритуалы помогут разнообразить рабочую деятельность и улучшить физическое состояние.
6. Если вы уже чувствуете приближение кризиса, то возьмите перерыв. Конечно, такой вид рабочего отпуска, как саббатикал недоступен для большинства работников. Саббатикал — оплачиваемый частично или полностью длительный отпуск продолжительностью от трех месяцев до года с гарантированным сохранением места за сотрудником. Тем не менее, длительный отпуск не единственное решение проблемы. Стоит взвесить все за и против и придумать приемлемое и финансово и психологически решение. Например, уменьшить количество рабочих часов или сменить место работы, работать из дома или временно уволиться.

**Заключение**

На последнем пятом этапе эмоционального выгорания сложно, а иногда невозможно вернуться к прежнему эмоциональному и физическому состоянию. Обычно в этом случае требуется помощь психолога или даже смена профессии. Поэтому самое важное — не запускать данное состояние, вовремя отслеживать изменения настроения, более внимательно относится к себе. Заметив негативные перемены и неудовлетворенности своими обязанностями, пытайтесь использовать один или несколько предложенных советов. Берегите себя и выстраивайте комфортный режим труда.

**Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов**

**(автор О.Л. Гончарова)**

Инструкция: Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим

для себя.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Очень  часто | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
| 1. К концу рабочего дня я постоянно  чувствую сильную усталость |  |  |  |  |  |
| 2. К концу рабочего дня я  чувствую эмоциональное и физическое  истощение |  |  |  |  |  |
| 3. К концу рабочего дня я  чувствую неосознанное беспокойство |  |  |  |  |  |
| 4. К концу рабочего дня я  чувствую повышенную тревожность |  |  |  |  |  |
| 5. К концу рабочего дня я чувствую  нервное напряжение |  |  |  |  |  |
| 6. Когда я прихожу с работы у меня не  хватает сил на домашние дела |  |  |  |  |  |
| 7. После работы дома я очень  раздражительна |  |  |  |  |  |
| 8. Я долго не могу заснуть,  из-за переживаний, связанных с работой |  |  |  |  |  |
| 9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу |  |  |  |  |  |
| 10. Моя работа оказывает негативное  воздействие на мое здоровье |  |  |  |  |  |

Обработка и интерпретация результатов.

Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале:

«очень часто» – 4 балла;

«часто» – 3 балла;

«иногда» – 2 балла;

«редко» – 1 балл;

«никогда» – 0 баллов.

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам

и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов: суммарный показатель до 10 баллов – низкий показатель эмоционального

выгорания;

суммарный показатель от 11 до 20 – средний показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 21 и более баллов – высокий показатель эмоционального выгорания.