**Профессиональное выгорание.**

 Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров, и других специалистов, работающих с людьми. По данным Научно исследовательского института медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов. Профессия педагога и психолога относится к профессиям, требующим постоянного контроля над своими словами и поведенческими реакциями. Эта работа невозможна без определенных усилий, и, как следствие, возникает эмоциональное перенапряжение. В процессе своей трудовой деятельности педагог вынужден общаться с детьми, родителями, коллегами: внимательно выслушивать, сопереживать, быстро принимать решения, сдерживать свои чувства, подбирать слова, нести ответственность за жизнь и здоровье. Причем иногда это общение происходит одномоментно, и даже если все прошло хорошо, чаша эмоций оказывается переполненной, и любое человеческое общение может казаться нежелательным и обременительным. Добавьте к этому многочисленные проверки, увеличение количества  особо «трудных» детей и «трудных» родителей, нежелательные личностные качества (повышенный уровень тревожности, чувствительности или же эмоциональная сдержанность), невысокий заработок и, как следствие, дополнительная работа по репетиторству и пр. Все это приводит к тому, что эмоциональные весы личности педагога склоняются в сторону неблагополучия, нервного перенапряжения, а там до невроза один шаг. Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. Кроме этого людям работающих в сфере образования свойственны такие заболевания, гипертония, язва желудка –эти недуги становятся профессиональными заболеваниями педагогов. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме профессионального выгорания.

 *Понятийный аппарат* проблемы *профессионального выгорания*включает такие понятия, как «профессиональная деформация», «профессиональная дезадаптация педагога» «адаптационный механизм», «депрессия послестрессовая», «дистресс», «компенсаторность», «механизм саморегуляции», «последствия перегрузок», «профессиональное истощение», «психологическая защита», «психологическое выгорание», **«психосоматические заболевания»,**«**синдром хронической усталости», «синдром эмоционального выгорания»,** «стресс», «стрессоры», «фрустрация» . Каждое из понятий тем или иным образом связано с профессиональным выгоранием (см. Глоссарий).

Профессиональное выгорание – это частный случай эмоционального выгорания, синдром, который развивается вследствие истощения личностных ресурсов человека на фоне постоянного стресса и усталости, связанных с работой.

Иными словами - это совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

 **Эмоциональное выгорание педагогов**.

 Профессиональное выгорание у педагогов наступает вследствие пролонгированного во времени стрессового воздействия в процессе межличностного общения. Согласно различным лонгитюдным исследованиям, за несколько лет работы педагог способен разочароваться в своей профессии и стать либо равнодушным к своим подопечным и эмоционально холодным, либо принять решение о смене рода деятельности на менее стрессовый и не требующий такого уровня эмоциональной включенности.

Факторы, которые способствуют выгоранию педагогов:

* Идеализация своей профессии.
* Высокая ответственность за своих подопечных.
* Высокая эмоциональная и интеллектуальная нагрузка.
* Самоотверженная помощь, которая приводит к дисбалансу между интеллектуально-энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением.
* Регулярные ролевые конфликты.
* Работа с «трудными» детьми.
* Недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное.
* Неудовлетворенность работой.

Молодой педагог:

* Недоверие родителей и коллег;
* Несоответствие реальной действительности и ожиданий;
* Отсутствие необходимого опыта общения с учениками;
* «блуждающие приоритеты».

 Таким образом причины ПЭВ могут быть как субъективные индивидуальные (Связанные с личностью) Виктор Васильевич Бойко выделяет следующие факторы личностного характер, которые влияют на стрессоустойчивость: сниженное чувство собственного достоинства и склонность к интроверсии. Профессор В.В. Бойко считает, что по большей части из низкой самооценки вытекает «трудоголизм». То есть на желание сравняться с «лучшими» человек может тратить все свои энергоресурсы. Кроме того, по мнению профессора, наиболее подвержены выгоранию учителя-интроверты из-за эмоциональной холодности, закрытости и сосредоточенности на своем собственном внутреннем мире. Существуют исследования, которые проводят связь между семейным положением и профессиональным выгоранием. Люди, не состоящие в браке, больше подвержены выгоранию. И если задуматься, то, действительно, семья – это то тепло, та разрядка, которые так необходимы учителю, чтобы переключаться.

Так и объективными (ситуационными). Напрямую связанные с служебными обязнностями:

* временной дефицит, напряженный ритм работы;
* некомфортные условия работы: отсутствие своего кабинета или должного технического оснащения;
* неэффективный стиль руководства: отсутствие четких задач, необоснованная критика;
* плохая обратная связь;
* разобщенность коллектива;
* однообразие выполняемых действий.

 Синдром профессионального выгорания имеет свои стадии и начинается настолько незаметно, что не каждый может его определить. Можно выделить три основные стадии синдрома профессионального выгорания у педагога:

***Первая стадия.* *Н****а уровне выполнения функций****и****произвольного поведения***наблюдаются** забывание каких-либо моментов (например, внесена ли нужная запись в документ, задан ли запланированный вопрос, получен ли ответ и т.п.), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

***Вторая стадия.***Происходит *снижение интереса к работе и потребности в общении* c родными, друзьями; «не хочется видеть» тех, с кем приходится общаться по роду деятельности (воспитанников, коллег); к концу недели нарастает апатия («в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо»); появляются устойчивые соматические симптомы (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений или бессонница», увеличение числа простудных заболеваний), повышается раздражительность. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

***Третья стадия* –**собственно профессиональное выгорание. Для этой стадии характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению; на этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет, то есть работа для педагога становится затянувшимся психоэмоциональным стрессом.

**Профилактика и лечение**

**Личное пространство**

Начнем с простого, и казалось бы, незначительного. На самом деле немаловажную роль играет организация рабочего пространства. Если у педагога нет личного кабинета, то это обстоятельство нужно с течением времени обязательно решить с руководством.

Класс учителя – это его второй дом, поэтому следует уделить  внимание  его благоустройству. Кабинет должен быть хорошо технически оснащен и соответствовать определенным нормам (удобная мебель, освещение)

**Организация времени**

Педагогу непременно нужны  перерывы в течение рабочего дня. Это может быть общение с коллегами, дыхательная гимнастика, прослушивание любимой музыки,  погружение в воспоминания о приятных моментах.

Очень важно, как учитель проводит свои выходные дни. Обязательным условием профилактики выгорания является организация досуга. Следует подумать о том, что действительно приносит вам удовольствие, а что только отвлекает.

Хорошей альтернативой интеллектуальной нагрузке может послужить физическая: занятия спортом или танцами (например, парными, где человек может ощутить связь с другим, не используя вербальные методы общения).

Помимо всего прочего, как ни странно, снять одну нагрузку может помочь другая нагрузка. Например, изучение нового языка или занятия музыкой, или же – интересные образовательные курсы.

**Альтернативное мышление**

Одним из факторов профессионального выгорания является неумение педагогов подстраиваться под изменившиеся обстоятельства. Существуют различные тренинги по развитию альтернативного мышления, направленного на разрешение конфликтных ситуаций и переоценку ценностей. Решающим в этих занятиях должен стать отказ от привычного поведения и стереотипов мышления.

Выход следующий: *Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами*!

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

*Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.*

Так гласит древняя восточная мудрость.

*“Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов”.*

* Не забывайте о своем творческом начале, ведь оно является наиболее сильным лекарством против эмоционального выгорания. Поэтому обязательно обзаведитесь хотя бы одним увлекательным для вас хобби: фотография, театр, танцы, организация мероприятий.
* Активность не должна быть избыточной. Прежде чем помочь сотруднику, коллеге, другу или соседу по кабинету, сперва сделайте свои приоритетные задачи, а потом, если будет желание и время, помогите другому. Нельзя идти на поводу у коллег и даже у руководителя и выполнять сторонние функции в ущерб прямым обязанностям. Важно быть уверенным в своем ответе: либо «да», либо «нет». Минимум сомнений и колебаний помогут сохранить душевное равновесие.
* Рефлексируйте во время рабочего дня (15 минут кофе и общение с коллегами на отвлеченные темы положительно повлияют на психологическое здоровье).
* Не бегите впереди паровоза, спокойно выполняйте свои обязанности, а при отсутствии достойной мотивации побеседуйте об этом с руководителем.
* Решайте проблемы по мере их поступления, но не откладывайте «в долгий ящик» то, что вас беспокоит