**Как учителя справляются с выгоранием**

**Можно ли «измерить» выгорание?**

Так как выгорание — процесс довольно индивидуальный, не существует универсального способа его измерить.

Есть разные методы: например, [шкала Маслаха](https://hbr.org/2021/03/how-to-measure-burnout-accurately-and-ethically), [Копенгагенский](https://nfa.dk/da/Vaerktoejer/Sporgeskemaer/Sporgeskema-til-maaling-af-udbraendthed/Copenhagen-Burnout-Inventory-CBI) и [Ольденбургский опросник профвыгорания](https://www.researchgate.net/publication/46704152_The_Oldenburg_Burnout_Inventory_A_good_alternative_to_measure_burnout_and_engagement%22%20%5Ct%20%22_blank). Кевин Лейхтман в своей [диссертации](https://www.proquest.com/openview/0580a69fe5adb35739408c6b447afa00/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y) «Выгорание разрушает учителя» разработал собственную шкалу, в основу которой легли общие тенденции развития стресса от работы среди специалистов в области образования. Эти наблюдения помогают учителям увидеть, что накопившаяся усталость становится проблемой, и предпринять меры для её решения.

**Первая стадия. Увлечённость и стресс**

Искренний интерес к работе связан с самоотдачей, которая вдохновляет работать усерднее и брать на себя больше задач. С этого может начаться цикл выгорания.

**Признаки зарождающегося выгорания:**

* низкая самооценка и мысли вроде «я недостаточно хорош»;
* нездоровые способы борьбы с выгоранием: новые зависимости, вредные привычки;
* отсутствие досуга, хобби.

Кевин Лейхтман рекомендует педагогам больше отдыхать, следить за рационом, спать положенное время, просить о помощи близких (если она требуется) и чаще заниматься тем, что приносит удовольствие.

**Вторая стадия. Перегрузка и цинизм**

На первом уровне вы ещё испытываете положительные эмоции, а вот на втором уже появляется «профессиональное истощение». Вы начинаете брать на себя слишком много работы, вкладываете всего себя в учеников. Вместо ожидаемых результатов вроде повышения зарплаты, уменьшения нагрузки и бумажной работы, хороших отметок вы замечаете, что работы и обязанностей становится только больше. В этот момент вы начинаете более цинично относиться к тому, чем занимаетесь.

**Признаки второй стадии выгорания:**

* высокий уровень стресса;
* раздражительность на работе и дома;
* вы берёте работу домой, но так её и не заканчиваете;
* у вас не остаётся времени на друзей и семью.

Если всё это про вас, вам стоит найти кого-то, кто поможет справиться с обязанностями и таким образом снизить уровень стресса. Таким человеком может стать психотерапевт, близкий друг, коллега.

**Третья стадия. На грани истощения**

На третьей стадии вы становитесь максимально циничны. Вам кажется, что невозможно быть хорошим учителем. У вас возникает ощущение, что в системе образования всё неправильно и исправить это никак нельзя. Вы продолжаете брать слишком много задач и перенапрягаться в школе, однако чувствуете, что это бесполезно — вы всё равно ничего не поменяете. Свободное время (если оно бывает) вы проводите дома за работой, избегаете друзей.

**Признаки третьей стадии выгорания:**

* изоляция (во время и после работы);
* паранойя («все хотят сделать ваш рабочий день еще сложнее»);
* постоянное чувство недостижимости целей (школьных и собственных);
* отказ от профессионального развития.

Если вы на этой стадии, вам стоит попробовать уменьшить рабочую нагрузку и поддержать ментальное здоровье. Больше отдыхайте, проводите время с близкими. Возможно, стоит обратиться к психологу.

**Четвёртая стадия. Полное истощение и сломленность**

Выгорание влияет на все сферы жизни, в том числе на личное благополучие и на профессиональные цели. Последняя стадия — это режим выживания. Учитель должен или отказаться от преподавания, или сменить школу, или взять отпуск и восстановиться, вернуть былой энтузиазм.

**Признаки четвертой стадии:**

* чувство усталости каждый день (включая выходные и лето);
* частые болезни (простуды, госпитализации и т. д.);
* пессимизм, разочарование карьере и личной жизни.

Бороться с выгоранием никогда не поздно. Главное — обратить внимание на проблему и заняться своим ментальным здоровьем. На этой стадии лучше всего обратиться к специалисту, психологу.