Эмоциональное выгорание
(консультация для педагогов дошкольного отделения)

Эмоциональное выгорание, которое в той или иной мере касается многих – это своеобразная дань времени, в котором мы живем. Впервые термин « эмоциональное выгорание » появился 40 лет назад в Америке. Сегодня синдром эмоционального выгорания (СЭВ) различные специалисты трактуют по – разному: от серьезного заболевания до особой формы психологической защиты, когда выполнение обязанностей становится формальным, происходит отказ от профессионального творчества и карьерного роста. Иными словами « Синдром эмоционального выгорания» - это отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере «человек – человек», проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие.

1. *Эмоциональную истощенность.*

2. *Деперсонализацию (цинизм).*

3. *Редукцию профессиональных достижений.*

Теперь более подробно разберем эти три составляющие.

Под эмоциональным истощением **понимается чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.**

Деперсонализация **предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда, в нашем случае деперсонализация предполагает безчувственное, негуманное отношение к детям, их родителям, к коллегам.**

Редукция профессиональных достижений **– возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.**

Люди нашей профессии, чья деятельность связана с общением с другими людьми, особенно подвержены эмоциональному выгоранию. Во многом это обусловлено значительными требованиями к современному образованию, да и к самому педагогу. У родителей и общества в целом зачастую сформированы завышенные ожидания от образовательной организации. Вся работа педагога, его знания, профессиональные навыки, способ действия и сама личность педагога постоянно находятся под пристальным вниманием родителей и общественности, а комментарии и оценки порой бывают чрезмерно жесткими и бескомпромиссными. Стремление педагога оправдать эти ожидания, достичь видимых показателей профессиональной и личностной успешности приводит к постоянному психологическому напряжению, появляется разрыв между требованиями на работе и собственными ресурсами человека и начинается его истощение.

Профессиональное выгорание – процесс постепенный. Как правило, картина эмоционального выгорания проявляется далеко не сразу, выделяют три фазы:

- в первой фазе наблюдается активная работа на износ, трудовой энтузиазм и повышенная активность во всех сферах деятельности. Важно отметить, что дело не в самой трудовой активности, а в эмоциональной удовлетворенности и « подзарядке », которую получает сотрудник от завершенных дел и , самое главное, оценки своего труда окружающими. В зависимости от характера деятельности, величины нервно – психических нагрузок и личностных особенностей человека первая фаза

может формироваться в течение 3 – 5 лет;

- вторая фаза наступает, когда чрезмерные нагрузки обретают форму регулярного стресса, когда между требованиями в работе и собственными ресурсами человеческого организма появляется весомый разрыв, наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями), не хочется видеть тех, с кем раньше общался по роду деятельности, в среду ощущение, что уже пятница, неделя длится нескончаемо, появляются устойчивые соматические симптомы: нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли, увеличение числа различных заболеваний; повышенная раздражительность, человек « заводится» с пол – оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Симптомы проявляются более регулярно, чем в первой стадии и носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным даже после хорошего сна и даже после выходных. Время формирования данной стадии в среднем 5 - 15 лет;

- третья стадия – собственное личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдается нарушение памяти и внимания, нарушения сна (трудности засыпания и раннее пробуждение), человек стремится к уединению, возможно развитие тревожности, депрессии, зависимость от психоактивных веществ , например, большое потребление кофя, иногда алкоголя. Стадия может формироваться 10 – 20 лет.

Эмоциональное истощение работника также провоцирует его хронический конфликт в коллективе, который значительно истощает ресурсы любого человека.

После повышенной активности и рабочего энтузиазма приходит период истощения и утомления. Критические проявления синдрома эмоционального выгорания происходят на физическом, психологическом и поведенческом уровне.

Это:

- у работника падает самооценка;

- снижается интерес к работе;

- происходит личностная отстраненность;

- на поведенческом уровне: агрессия к окружающим, тревожность, неудовлетворенность;

В зависимости от психологических особенностей конкретного человека недовольствие своей профессиональной деятельностью может привести к ярко выраженной агрессии и депрессии. В первом случае в своих неудачах он будет винить всех окружающих: коллег, начальство, а во втором -самого себя и свои личностные качества.

Каким же образом мы можем помочь себе избежать эмоционального выгорания ?

ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ

Существуют две основные группы ресурсов противостояния эмоциональному выгоранию:

- личностные ресурсы–возможности самого человека для изменения. Навыки самоподдержки, изменение привычного распорядка дня, хобби и занятия, приносящие удовольствие и эмоциональную подзарядку (занятия спортом, бассейн, фитнес клуб, художественно – прикладное искусство, посещение выставок, театров и т.д.);

- внешние или социальные ресурсы – это окружение, близкие люди, участие в общественной жизни, успешное выступление на педсоветах, семинарах, участие в конкурсах, организация корпоративных встреч , т. е. надо изменить свой привычный, монотонный образ жизни, стараться смотреть на жизнь позитивно, находить вокруг себя больше интересного, увлекательного вне работы, совершать путишествия и приятные прогулки.

Зачастую люди подолгу пребывают в состоянии эмоционального выгорания, при этом педагоги уверены, что если они начнут обсуждать свои проблемы с кем – то посторонним, то это лишь усугубит их положение, а на освоение методов психологической самоподдержки и саморегуляции ни сил, ни времени, ни желания не хватает.

Если вы чувствуете, что у вас идет эмоциональное выгорание для начала попробуйте просто сами проанализировать все накопившиеся проблемы, понять причины их возникновения, далее наметить пути разрешения ситуации или все это обговорить с близкими для вас коллегами, которые смогут адекватно оценить ситуацию и помочь вам советом.

Синдром эмоционального выгорания – это стрессовое состояние, непосредственно связанное с профессиональной деятельностью человека. Но давайте отметим, что это не единственный стресс, который получает каждый из нас в своей жизни- личной, бытовой, социальной. И во всех этих случаях актуален принцип « ПОМОГИ СЕБЕ САМ » - это и осознание собственных проблем, и здоровый образ жизни.