

## **Эмоциональное выгорание. Синдром профессионального выгорания (СПВ). Основные признаки выгорания.**

Проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой в течение трех последних десятилетий. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств. Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают "педагогический кризис", "истощение", "выгорание".

**Эмоциональное выгорание** - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Наиболее часто выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром эмоционального выгорания ряд авторов обозначает как синдром психического выгорания или синдром профессионального выгорания (СПВ).

Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

**Основными признаками выгорания** являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к детям, коллегам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины.

Развитие синдрома носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты. По мере развития

синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Распространенной является модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона (1981 г.). Они выделяют три его основных составляющих:

1. **Эмоциональное истощение** обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.

2. **Деперсонализация** проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей. Он дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.

3. **Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений)** – третий компонент выгорания. Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Эмоциональному выгоранию подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Иногда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят из ДООУ, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.