Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Педагог-психолог МАДОУ ЦРР ДС № 2 г. Калининград Лабуткина Т.В.

Homejungle.ru

Как установлено многочисленными исследованиями, специалисты, вынужденные по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми, испытывают большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в постепенном эмоциональном утомлении и опустошении. При достижении определённого уровня напряжения, организм начинает попытку себя защитить. Это проявляется в неосознанном или осознанном желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с клиентами.

Психическое выгорание- **состояние физического эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.**
В.Е. Орёл

Явление выгорания с данной точки зрения рассматривается как проявляющийся ряд симптомов, которые делятся на

аффективные,

когнитивные,

физические

и поведенческие.

выгорания-

это отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определённых изменений в поведении и состоянии человека.

феномена выгорания, в центре которой лежат эмоции и чувства человека. Эмоциональное выгорание, по мнению доктора психологических наук Виктора Васильевича Бойко,- это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Данный стереотип эмоционального восприятия действительности складывается под воздействием ряда

выгорания.

1. Эмоциональное истощение, психологическая выхолащенность.
2. Деперсонализация - состояние сознания, характеризующееся ощущением отрешённости от мира, в том числе и от себя.
3. Снижение способности помогать окружающим на фоне эмоционального истощения (редукция).

Таким образом, путь к профессиональному выгоранию лежит через эмоциональное выгорание.

Что делать,

если указанные

симптомы

Вам знакомы?

Предпринимать действия для того, чтобы избавиться от причин профессионального самовыгорания, а значит- восстановить эмоционально-психологический баланс.

NaturePhotography.org.ua

Как его восстановить ?

- **Ограничить степень «рабочей заботы». Контролировать проявления своих эмоций. Сделать это принципом- так же как ежедневно надевать на работу чистую рубашку.**
- **Дополнить, разнообразить род деятельности, например, перейти к физическому труду, покопаться в саду, огороде…**
- **Разнообразить спектр деятельности как физической, так и умственной. Занятия спортом, чтение книг помогут справиться с рутиной- ещё одной причиной профессионального выгорания.**
- **Активная позиция. Когда казалось бы, все о тебе забыли, и ты сам уже ничего не хочешь, поступай от обратного. Закати шумную вечеринку. Напеки пирогов. Поешь.**

Известно, что по степени напряжённости нагрузка учителя в среднем больше , чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей.

Необходимость всё время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка становятся профессиональными заболеваниями учителей.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее к расширению рабочего времени за счёт работы на дому, и неудовлетворённость профессиональным статусом, и страх потерять работу из-за сокращения рабочих мест, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и низкая заработная плата.

Следствием повышенной напряжённости труда педагога нередко становится подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а, иногда, и грубость, несдержанность, оскорбления.

Саморегуляция –

это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным