**«СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СЭС» И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**Характеризуется физическим утомлением, чувством эмоциональной усталости и опустошенности, в отдельных случаях – бесчувствием и негуманным отношениям к клиентам и подчиненным, ощущением некомпетентности в профессиональной сфере, неуспеха в ней и в личной жизни, пессимизмом, снижением удовлетворенности от повседневной работы и пр.

**Факторы СЭС** характерен только для представителей коммуникативных профессий, или, как еще принято их называть, профессий типа «человек – человек». Наиболее ярко выгорание проявляется в случаях, когда коммуникации отягощены эмоциональной насыщенностью, как правило, на почве стресса.

**Причины СЭС** могут быть классифицированы на две группы:

1) субъективные (индивидуальные) связаны: с особенностями личности, возрастом (молодые сотрудники больше подвержены риску «выгорания»), системой жизненных ценностей, убеждениями, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, взаимоотношениями с коллегами по работе, участниками судебного процесса, членами своей семьи. Сюда можно отнести и высокий уровень ожидания результатов своей профессиональной деятельности, высокий уровень преданности моральным принципам, проблему ответить на просьбу отказом и сказать «нет», склонность к самопожертвованию и т.п. Больше всего подвержены «сгоранию», и первыми выходят из строя, как правило, самые лучшие сотрудники — те, кто наиболее ответственно относится к своей работе, переживает за свое дело, вкладывает в него душу.  
2) объективные (ситуационные) напрямую связанные со служебными обязанностями, например: с увеличением профессиональной нагрузки, недостаточным пониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой и т.д.

**Стадии синдрома выгорания**

1. Эмоциональное истощение – первая стадия профессионального выгорания. Она проявляется в эмоциональном перенапряжении, чувстве нехватки сил до конца рабочего дня и на следующий день, и как результат — в сниженном эмоциональном фоне. Восприятие приглушается, утрачивается острота чувств, возникает ощущение «пустоты», равнодушие ко всему окружающему, в первую очередь к профессиональной деятельности. На этой стадии синдром выгорания еще может рассматриваться в качестве защитного механизма, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.  
2. Затем начинают раздражать люди, с которыми приходится работать, теряется интерес к общению. В кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением или цинизмом рассказывает о некоторых своих клиентах или подчиненных. Это характерно для второй стадия выгорания –деперсонализации. Она проявляется в деформации (обезличивании) межличностных отношений. В одних случаях повышается негативизм, активизируются циничные установки и чувства в повседневных контактах как с коллегами, так и с клиентами. В других случаях, наоборот, повышается зависимость от других. Причем «выгорающий» сам не понимает причины своего раздражения и начинает искать их вокруг себя, как правило, на работе.  
3. На третьей стадии – редукции личностных достижений –  отмечается резкое падение самооценки, которое может проявиться в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, к редуцированию собственного достоинства, в негативизме относительно служебных обязанностей, снижении профессиональной мотивации, снятии с себя ответственности, ограничении своих возможностей и обязанностей в отношении других. Человек по привычке может сохранять респектабельность, однако всё и все окружающие становятся ему безразличными. Общение с людьми вызывает дискомфорт. На последней стадии возможны психосоматические реакции и злоупотребление психоактивными веществами (алкоголем, наркотиками).  
Так как «выгорание» нарастает постепенно, судьи часто продолжает работать в том же режиме с тяжелыми психологическими перегрузками до тех пор, пока не наступят критические его проявления: физические, психологические и поведенческие.

**К физическим проявлениям относятся:** снижение аппетита, обострение хронических заболеваний, частые головные боли, постоянные колебания давления нарушения сна или полная бессонница и др.  
 **Психологические симптомы** проявляются в:   
— повышенной раздражительности, чувстве усталости и депрессии; разочаровании в работе и личной жизни; потере самоуважения и уверенности в себе; снижении интереса к работе; чувстве неадекватности, безнадежности, бессмысленности происходящего необъяснимой вины и т.д.

**Поведенческие проблемы** могут быть следующие:   
— эмоциональные «взрывы», немотивированная смена настроения;   
— пренебрежение профессиональными и семейными обязанностями;   
— снижение самокритичности;   
— отрицательный настрой по отношению к выполняемой работе, отсутствие инициативы, мотивации;  
— падение продуктивности труда;  
— ограничение общения с коллегами, друзьями и знакомыми;   
— трудности при общении с окружающими, появление негативного отношения к клиентам;  
— утрата чувства юмора, негативное отношение к себе;  
— злоупотребление алкоголем, никотином, кофеином и др.  
Наличие у человека одного или нескольких таких признаков указывает на начавшийся процесс «выгорания».

|  |
| --- |
| **МАДОУ д/сад «Ромашка»**  **Памятка для педагогов**    Не существует единой панацеи от синдрома профессионального выгорания. Несмотря на то, что эта проблема более чем решаема, этим самым решением нужно целенаправленно заниматься. Любому человеку нужно время от времени останавливаться для осознания, что он делает в данный момент, куда идет и к чему стремится. Взглянув на свою деятельность со стороны, есть шанс увидеть множество новых возможностей.  **Педагог-психолог МАДОУ д/с « Ромашка» Писаренко Галина Семеновна** |