**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ**

 *Бог может простить нам грехи наши,*

*но нервная система никогда.*

*Уильям Джеймс*

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

 **Эмоциональное выгорание** – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

 Понятие «эмоциональное выгорание» ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в системе «человек-человек»: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др.. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

*В. Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:*

 1. Напряжение – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью. Проявляется в таких симптомах:

 — переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);

 — недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);

 — «загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;

 — тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

 2. «Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

 Проявляется в таких симптомах:

 — Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролированное влияние настроения на профессиональные отношения;

 — Эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессио-нальных отношениях;

 — Расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;

 — Редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

 3. «Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений. Проявляется в таких симптомах:

 — Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;

 — Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;

 — Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;

 — Психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

Синдром эмоционального сгорания развивается постепенно.

**Условно можно выделить три стадии (вулкан).**

Сначала приглушение эмоций, исчезает острота чувств и сладость переживаний. Другими словами – эмоциональное истощение. Вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе. Приглушены чувства к семье. Даже любимая пища стала грубой и пресной.

Потом приходят негативные чувства к людям, с которыми приходится работать: Вторая составляющая – деперсонализация – деформация отношений с другими людьми. Люди начинают раздражать, в кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением, а то и с издевкой рассказывает о детях , об их родителях. Далее он начинает чувствовать неприязнь к ним. И если на первых порах он легко сдерживает свою неприязнь, то затем ему скрывать свое раздражение удается с трудом, и, наконец, следует выплеск озлобленности. Жертвой становится ни в чем не повинный человек, который ждал от профессионала помощи и человечности. Причем «выгорающий» специалист сам не понимает причины поднимающегося в нем раздражения.

Заключительная стадия - утрата профессиональных ценностей, (или редукция личных достижений и профессиональных обязанностей – негативное оценивание себя, своих профессиональных достижений и успехов). Специалист по привычке может сохранять и апломб, и респектабельность, но если приглядеться к нему, то станут заметны «пустой взгляд» и «ледяное сердце». Само присутствие другого человека вызывает дискомфорт и реальное чувство тошноты - вплоть до рвоты

Вообще синдром сгорания очень часто сопряжен с психосоматикой.

- Список здесь солидный: тошнота, головная боль, апатия, бессонница, депрессивные состояния, отвращение к пище у одних и переедание у других.

**Существует четыре ядовитых чувства**, которые составляют эмоциональную сторону синдрома сгорания **(ядовитый цветок)**:

ВИНА перед собой и другими за то, что не сделал, не успел.

СТЫД (не так получилось, не имел права на ошибку).

ОБИДА (С детства человеку внушают: жертвуйте собой ради людей! «Я жертвую собой, чтобы спасти всех» - носитель этой установки сгорает особенно быстро. Он буквально сжигает себя на работе. Закрывает перед собой другие области бытия. А ведь для того чтобы полноценно жить и развиваться, человеку очень важно, чтобы у него существовала частная жизнь. Чтобы была сфера, где можно расслабиться и отдохнуть. Чтобы он разрешал себе радоваться. «Жертвующий» нередко подсознательно в глубине души ожидает награды за свою жертву. Но окружающие уже привыкли к его поведению. Вместо неполученной благодарности человека начинает изнутри подтачивать обида на тех, кто не оценил его усилий, не сказал «спасибо» за сделанное.).

СТРАХ (у меня не получится, и меня не поймут).

Многие институты у нас в стране и за рубежом занимаются проблемой сохранения психического здоровья в профессиональной деятельности. Было выявлено, что проявление синдрома эмоционального сгорания, чаще диагностируется у представителей «помогающих» профессий, таких, как социальные работники, учителя, в основном это специалисты, занимающих опекунскую позицию по отношению к людям.

Но есть другая позиция, или категория, это, назовем их менеджеры, которые организуют деятельность энергичных, самостоятельных и инициативных людей, пусть имеющие свои возрастные особенности как школьники, так, вот, эта позиция не вызывает появление этого синдрома.