**«Проблема синдрома эмоционального выгорания у педагогов».**

Впервые термин «синдром эмоционального выгорания» предложил Фроуденбергер в 1974 году для описания разочарования, крайней усталости, деморализации, равнодушия у работников психиатрических учреждений. В дальнейшем изучая и исследуя данную проблему, в силу сложившихся социально-экономических, духовно-нравственных и морально-этических проблем, синдром эмоционального выгорания, по мнению специалистов, в большей степени оставляет свой черный отпечаток именно у специалистов в сфере образования.

К основным факторам, обусловливающим данный синдром, относятся ежедневная психологическая перегрузка, интеллектуально-моральные затраты, ролевые конфликты связанные с «трудными» детьми. По данным статистических отчетов, профессия педагога феминизирована, в следствии чего, к перечисленным профессиональным негативам, добавляются также загруженность работы по дому и дефицит времени на самого себя и семью. Т.В. Форманюк[[1]](#footnote-1) выделяет три основных фактора, играющих существенную роль в синдроме эмоционального выгорания педагога - личностный, ролевой и организационный. К *личностным факторам* относятся социально- демографические, возрастные особенности, пол, уровень образования, семейное положение, стаж работы, личностные особенности, выносливость, самооценка, тип поведения А (характерно чувство неудовлетворённости своей деятельностью, несоответствие между собственным вкладом и ожидаемым вознаграждением), тревожность. *К организационным факторам* относятся - условия работы, рабочие перегрузки, дефицит времени, продолжительность рабочего дня, участие в принятии решений, самостоятельность в своей работе и т.д. *Организационный фактор* включает характеристики профессиональных задач, характер руководства, степень ответственности.

**Стадии эмоционального выгорания**

В настоящее время существует несколько теорий, выделяющих стадии эмоционального выгорания.

Дж. Гринберг предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс.

1. Первая стадия эмоционального выгорания («медовый месяц»). Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

2. Вторая стадия («недостаток топлива»). Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

3. Третья стадия (хронические симптомы). Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).

4. Четвертая стадия (кризис). Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

5. Пятая стадия эмоционального выгорания («пробивание стены»). Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.

Учитывая вышеуказанные факторы, стадии развития синдрома, и те правовые изменения, которые претерпевает наша система образования, в частности переход на новый Федеральный Государственный образовательный стандарт, своевременная постановка проблемы и организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Обзор исследований по проблеме психического выгорания в зарубежной психологии показывает достаточно глубокую проработку этой проблемы на разных уровнях.

Накопленный за рубежом опыт служит хорошей базой для систематической разработки данной проблемы в нашей стране. Основными задачами, должны быть следующие:

1. Определение места феномена выгорания в структуре других понятий, связанных с профессиональным развитием личности. Прежде всего требуется отдифференцирование этого понятия от существующего у нас термина "профессиональная деформация".

2. Адаптация существующих и возможная разработка новых методик для диагностики стресса и их апробация на отечественной выборке.

3. Сравнительные исследования выгорания в разных группах профессий и выявление специфики возникновения этого феномена в педагогике.

1. Т.Ф. Форманюк – Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя// Вопросы психологии. 1994г. [↑](#footnote-ref-1)