**Синдром эмоционального выгорания** – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

**Причины**

1. ***Внешние факторы***: специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы);  организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.
2. ***Внутренние факторы***: коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации; ролевой и личностный фактор (индивидуальный): смерть и тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцам.

**Эмоциональное выгорание** – динамический процесс, возникающий поэтапно. В настоящее время существует несколько теорий, выделяющих стадии (фазы) эмоционального выгорания.

**Синдром эмоционального выгорания включает следующие основные составляющие:**

Эмоциональная истощенность (чувство опустошенности, усталости, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов, отсутствие воодушевления, чувство безразличия, человек уже не может отдаваться работе так, как прежде)

Деперсонализация - равнодушное или негативное отношение к людям, с которыми работает специалист, циничное отношение к своему труду и его объектам, проявляется в бесчувственном, негуманном отношении к ним. Контакты становятся формальными, обезличенными.

Редукция профессиональных достижений (чувство некомпетентности, неуверенность в правильности поведения с объектами труда, негативное восприятие себя как профессионала, недовольство собой, формальное безынициативное выполнение своих обязанностей).

**Если говорить о процессе выгорания с юмором, то его можно представить в виде следующих стадий:**

1. ***«Медовый месяц».*** Я люблю свою работу, работа любит меня. У меня есть силы, желание и ресурсы для работы. Мне кажется, что так будет всегда! Я горы сверну!
2. ***«Недостаток топлива».*** Я еще готова выполнять свою работу, но очень устаю, я недовольна собой, тревожусь, переживаю, начинаю «заедать» проблемы.
3. ***«Остановите время!»*** Работа отнимает у меня много сил. У меня появились трудности со сном. Коллеги, родители и воспитанники раздражают. Наверное, я плохой работник и не умею найти к ним подход. К тому же я начала часто болеть.
4. ***«Я – бессмертный пони».*** Люди для меня ничего не значат. Нет желания работать. Да и как можно работать, если все болит, и нет сил ни физических ни душевных?
5. ***«Пробивание стены».*** Я хожу на работу, как на каторгу. За что мне это все? Я не вижу никаких перспектив в своей работе. Зачем я здесь? Мне нужно сменить эту работу, я ее ненавижу.