**Підготувала:** *кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Ольга Василівна Овчаренко*

**Професійне вигорання: знати, щоб працювати**

Статистика засвідчує, що значна кількість соматичних захворювань породжена стресами. Процес появи синдромів «емоційного» та «професійного» вигорання пов’язаний з життям людини в стані хронічного стресу. Хронічний стрес виникає в результаті постійного впливу на психіку та організм стресорів зовнішнього середовища. Та ключову роль в процесах виснаження відіграє суб’єктивне ставлення до несприятливих умов середовища, неготовність «зустрічатись» з неприємним, неочікуваним, непізнаним.

Емоційне вигорання – це поступове згасання позитивного ставлення до себе, до людей, до життя. Виконуючи функцію захисту психіки від надмірних переживань, емоційне вигорання неминуче призводить до дезадаптації. При цьому, людина намагається компенсувати стан виснаження у залученні до справи по типу трудоголізму. Тому психологи вказують на динаміку «вигорання» від латентної стадії (втома) до хронічних станів (іпохондрія).

Професійне вигорання є наслідком професійної кризи, негативного впливу професійної діяльності. Тому працівник часто переживає стан безпорадності у вирішенні робочих завдань, невпевненість у власній компетентності, депривацію потреби в приналежності до соціальної групи, внутрішню незгоду з умовами праці, тощо. Тривають стани виснаження тижнями, місяцями, роками.

Рівень професійного вигорання педагогічного працівника залежить від ряду факторів: гіперболізоване прагнення до Ідеалу, страхи, внутрішні комплекси, «ранимість», невміння довіряти іншим, підозріливість, перекладання відповідальності, володіння пасивними тактиками опору стресу. Про це можна дізнатись детально з відео https://goo.su/2ZLk

Ключову роль у стійкості до стресів відіграє тип мислення. Саногенне (позитивне) мислення дозволяє акцентувати увагу на приємних аспектах життя, насолоджуватись міжособистісною комунікацією, відчувати задоволення в процесі роботи, самомотивуватись до активності, вміло та конструктивно долати труднощі.

До професійних стресорів науковці відносять обов’язковість роботи в суворо встановленому режимі дня, надмірна вимогливість зі сторони керівництва чи колег, самокритика та самовимогливість, емоційна насиченість міжособистісної взаємодії, невміння відмовлятись від неприємної комунікації, високе робоче навантаження, нерівномірний розподіл відповідальності, обезцінювання, приниження, ігнорування потреб та інтересів особистості працівника, невміння керувати власним часовим ресурсом.

Управління професійним стресом передбачає оволодіння методами саморегуляції: 1. Фізичні; 2. Фізіологічні; 3. Біохімічні; 4. Психологічні. Кожна людина, незалежно від віку, статі, індивідуальних характеристик, має орієнтуватись на особисту потребу в нейтралізації наслідків стресу. Педагоги часто обирають такі методи як медитація, аутотренінг, вживання чаю, фруктів, перебування в природному середовищі, спілкування з емоційно приємними людьми, захоплення хобі, зміна темпу роботи та ін.

Способи самодопомоги в ситуації виснаження: реагувати відразу на зміну емоційного фону з позитивного на негативний; відкладати справи, що втомлюють; практикувати щодня техніки самовідновлення; оволодівати техніками хронометражу, рефреймінгу тощо.