

Психологические условия развития стрессоустойчивости:

- Расширение знаний о феномене стресса и методах его преодоления;
- Развитие навыков саморегуляции психофизиологического состояния;
- Актуализация опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций;
- Формирование моделей конструктивного поведения в стрессогенных условиях;
- Развитие рационального и позитивного мышления;
- Развитие осознанности собственного поведения.

Сохранение или повышение стрессоустойчивости поможет снизить личностную значимость стресс-факторов, как в личной так и в профессиональной жизни, и, тем самым, снизит подверженность эмоциональному выгоранию

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

г. Нижний Новгород,
МАОУ «Школа 190»
Педагог-психолог
Костерина Наталья
Владимировна

**Стрессоустойчивость
и профилактика
профессионального выгорания**

Синдром профессионального выгорания

– это защитная реакция организма, в форме полного или частичного исключения эмоций, в ответ на психотравмирующие воздействия, на затяжной (хронический, постоянный) стресс, связанный с профессиональной деятельностью.

Симптоматика профессионального выгорания :

- соматические нарушения,
- неадекватные эмоциональные проявления – от депрессивных до агрессивных реакций,
- снижение когнитивной активности, познавательных функций,
- избегание социальных контактов.
- утрата интереса к работе, со стремлением отстраниться от выполнения профессиональных обязанностей.

Характер профессиональной деятельности специалистов сферы образования в силу своей эмоциональной напряженности часто приводит к появлению симптомов профессионального выгорания, но **степень выраженности тех или иных симптомов различна у людей с разной устойчивостью к определенным стрессовым ситуациям**

Люди, обладающие высокими адаптационными ресурсами, в большей степени проявляют интерес к своим обязанностям, более удовлетворены результатами своей деятельности и своими общими достижениями, что положительно сказывается на рабочем процессе и эмоциональном состоянии.



Стрессоустойчивость - взаимодействие компонентов психики, позволяющих человеку переносить большие эмоциональные нагрузки, обусловленные его профессиональной деятельностью, является необходимым качеством сотрудника, вступающего в интенсивные межличностные контакты.

Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности, связано с поиском *ресурсов*, помогающих личности в преодолении стрессовых ситуаций.

К ресурсам личности Н.Е. Водопьянова относит знания, умения, навыки, способности, опыт, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым.

Чем выше уровень стрессоустойчивости специалиста и степень удовлетворенности трудовой деятельностью, тем менее он подвержен профессиональному выгоранию.