**Внутренние ресурсы устойчивости педагога**

*Педагог-психолог МАОУ СОШ №3 ст. Брюховецкой*

*Суворова Нина Владимировна*

Профессии, которые предполагают постоянное взаимодействие с людьми, неизбежно сопряжены с риском выгорания. Впервые феномен *«*психического выгорания» был описан американским психиатром X . Дж. Фрейденбергером в 1974 году, который наблюдал большое количество работников социальных профессий, испытывающих эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности. К. Маслач определяет эмоциональное выгорание как «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношения к клиентам», которые возникают на фоне стресса, вызванного межличностным общением. По мнению отечественного исследователя В. В. Бойко, эмоциональное выгорание - «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». В. В. Бойко выделяет три фазыформирования выгорания:

**Фаза напряжения.** Нервное напряжение становится своего рода «триггером», запускающим процесс формирования эмоционального выгорания. Напряжение возрастает по мере усиления психотравмирующих факторов или в силу их постоянного изматывающего воздействия.

**Фаза резистенции**. Усиление сопротивления нарастающему стрессу. Человек стремится с большей или меньшей степенью успешности оградить себя от неприятных впечатлений.

**Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.

Специалист, прошедший через все три фазы выгорания, оказывается в ситуации выбора: либо расстаться с работой в профессиональной сфере «человек-человек», либо начать непростую работу по восстановлению себя как личности и профессионала.

Особую «группу риска» выгорания составляют те специалисты, от которых работа требует чрезмерной душевной отдачи, - учителя, воспитатели, врачи, психологи. Можно сказать, что эмоциональное выгорание становится для них своего рода «платой за сочувствие».

Поэтому в современной системе образования актуальным направлением является организация работы по укреплению психического здоровья педагогов. Существует несколько подходов к профилактике эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов, среди которых одним из наиболее перспективных является ресурсный.

Ресурсный подход к профилактике профессионального выгорания смещает акцент с анализа негативных аспектов выгорания на развитие у специалистов помогающих профессий ресурсов устойчивости к выгоранию. Н. Г. Осухова определяет устойчивость к профессиональному выгоранию как «способность специалиста жить и работать в «заданных условиях» и при этом быть эффективным и развиваться не благодаря специально созданным кем-либо «благоприятным условиям», а вопреки трудностям». Аналогом термина «устойчивость» в зарубежной психологии является «жизнейстойкость» (hardiness). Понятие «жизнестойкость» было введено американским психологом и психотерапевтом Сальваторе Мадди. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром и включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, влияние (контроль) и принятие жизненного вызова. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

**Вовлеченность** основана на убеждении, что жить полной жизнью и справляться с трудностями возможно, если ты активен и включен в отношения с другими людьми (противоположные чувства — невовлеченность и отчуждение).

**Влияние или контроль** — убежденность в том, что человек достаточно силен, чтобы влиять на события своей жизни, отвечать за себя и свои действия и преодолевать трудности (противоположность — бессилие, беспомощность и пассивность).

**Принятие жизненного вызова** — это мудрое отношение к трудным жизненным ситуациям как к испытанию(противоположность этому — стремление к простому комфорту и безопасности, при котором человек воспринимает трудности как катастрофу и избегает нового, требующего усилий).

Формирование этих трех компонентов в самосознании личности закладывает основу позитивного мироощущения, которое помогает человеку вне зависимости от сферы профессиональной деятельности трансформировать неизбежные трудности и стрессы в источник саморазвития.

Современные исследователи выделяют ряд характеристик, которые свойственны педагогу, устойчивому к выгоранию:

- оптимизм, принятие жизни во всех ее проявлениях;

- любовь к своей работе, умение постоянно вносить в нее элемент новизны;

- внутренний локус контроля (склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности внутренним, а не внешним факторам);

- уверенность в себе и своем профессионализме (ощущение «спокойной силы»);

- устойчивая и достаточно адекватная самооценка;

- самодостаточность и относительная независимость от мнений и оценок окружающих;

- хорошая саморегуляция, гибкость поведения;

- умение при необходимости обращаться за поддержкой и помощью к коллегам и специалистам;

- состояние увлеченности работой (бодрость и прилив энергии, высокая профессиональная самооценка).

Устойчивые педагоги – это не герои-одиночки, которые обладают непомерными способностями и ни в ком не нуждаются. Это люди, высоко ценящие человеческое общение и готовые не только помогать окружающим, но и принимать помощь от них. Формирование у себя жизнестойкости – посильная и необходимая задача для педагога. Только позаботившись о себе, учитель может быть по-настоящему полезным своим ученикам.

Одна из важнейших задач профилактики эмоционального выгорания педагога – овладение способами саморегуляции, которые необходимо использовать в напряженных ситуациях, в первую очередь, в общении с учениками. Саморегуляция – это умение управлять своим психоэмоциональным состоянием через воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления дыханием и мышечным тонусом. Саморегуляция помогает снять эмоциональную напряженность, активировать свою деятельность, восстановить силы. Существуют как естественные, так и искусственные способы саморегуляции (психологические приемы).

В повседневной жизни мы часто сами того не осознавая прибегаем к естественным способам снятия нервно-психического напряжения, разрядки негативных переживаний. Это может быть физическая активность, смех, природа, общение, сон, искусство и многое другое. Стоит подумать о том, какими способами мы пользуемся в обыденной жизни, чтобы создать свой собственный «арсенал» естественных приемов саморегуляции. И когда возникнет такая необходимость, сознательно использовать их для управления своим психическим состоянием на работе.

Наряду с естественными способами саморегуляции не менее эффективными являются специальные психотехники. Их можно объединить в такие группы как дыхательная гимнастика, аутотренинг, мышечная релаксация, визуализация. Все они хорошо зарекомендовали себя в качестве «скорой помощи» в напряженной ситуации. Для начала важно освоить несколько психотехник и постепенно начинать их применение на практике. Результат не заставит себя долго ждать.

Далее описаны несколько достаточно простых психологических приемов саморегуляции, которые с успехом можно внедрять в свою повседневную жизнь.

**Дыхательная техника «Воздушный шар»**

Представьте, что воздушный шар у вас в животе медленно надувается. После этого в воздушном шаре появляется маленькая дырочка. Воздух потихоньку выходит, вы выдыхаете. И представляете, что вместе с воздухом уходит ваша тревога и напряжение.

**Техника «Дыхание на счет»**

Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох. Повторите 4-6 раз.

**Медитация «Мое заветное место»**

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий сад, берег моря, поляна в лесу. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

**Релаксация с визуализацией «Маяк»**

Представьте себя маяком, стоящим на скалистом острове. У маяка очень прочные, надежные стены. Днем и ночью, в хорошую и плохую погоду маяк посылает мощный пучок света, служащий ориенти­ром для судов. Постарайтесь ощутить в себе этот внутрен­ний источник света.

**Упражнение «Мышечная релаксация»**

Примите удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

***Список литературы***

1. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011.
2. Вилкова Н.Н., Тарасова Е.В., Труфанова А.В., Лосевая Е.В. Работа с синдромом эмоционального выгорания педагогов // Справочник педагога-психолога – 09, 2012.
3. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. – СПб.: Речь, 2012.
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Филинъ, 1996.
6. Водопьянова, Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2005.