

**Пути преодоления эмоционального выгорания педагога  
работающего в системе Федеральной службы исполнения наказаний**

***Ороховатский Аркадий Викторович***

*учитель математики и информатики и ИКТ*

*ГКОУ ВСШ № 1 Волгоградской области, г. Суровикино*

*E-mail: arctanas@mail.ru*

**АННОТАЦИЯ**

В своей работе предпринял попытку показать причины и пути преодоления эмоционального выгорания педагога работающего в системе ФСИН.

**ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания психопрофилактика; служебное общение; личностные ресурсы.

В данной работе описывается о причинах, признаках и способах преодоления синдрома эмоционального выгорания у работников образовательных учреждений работающих на территории исправительных учреждений. Нестандартные и противоречивые условия, в которых протекает деятельность учителя, приводят к непониманию своей профессиональной значимости, что в свою очередь приводит к нежеланию вновь пришедших задерживаться в системе

Ключевой задачей исправительных учреждений является деятельность по ресоциализации осужденных, несмотря на то, что подавляющее большинство лиц отбывающих наказание не заинтересовано в изменении асоциальных взглядов и установок и основные усилия направляют на обеспечение своего «безопасного и удобного» с точки зрения неформальных норм тюремной субкультуры положения в исправительной колонии. Одним из основных средств исправления осужденных, согласно уголовно-исполнительного кодекса, является образование.

Образование осужденных, отбывающих наказание в виде лишения свободы, - общественно значимая проблема, связанная с реализацией механизмов и структур, способствующих совершенствованию системы социальной реабилитации обучающихся. Значимость исправления личности осужденного обоснована тем, что одним из основных направлений государственной политики является обеспечение безопасности граждан, их основных прав и законных интересов.

В настоящее время существует ведомственная разобщенность учителей, обучающих осужденных. В воспитательных колониях для несовершеннолетних они являются сотрудниками пенитенциарного учреждения, а в исправительных колониях для взрослых общеобразовательное учреждение подчиняется органам управления образованием.

В условиях пенитенциарной системы учитель испытывает затруднения

- при обучении осужденных с различной формой отклонения от норм социального поведения и состоянием вызванными непреодолимыми объективными трудностями(фрустрацией);
- в сохранении собственной эмоциональной стабильности, а также эмоциональной стабильности обучающихся, имеющих психические отклонения;
- во включении в образовательный процесс осужденных с длительными перерывами в обучении;
- в преодолении внешних и внутренних объективных и субъективных барьеров профессионального развития.

Одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога является возникновение синдрома профессионального выгорания.

Впервые термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Г. Фрейденбергом в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании

профессиональной помощи. Для решения профессиональных задач от учителей в пенитенциарных учреждениях требуется эффективного взаимодействия с осужденными, коллегами и работниками исправительных учреждений, что в свою очередь ведет к повышению риска возникновения синдрома эмоционального выгорания.

В условиях пенитенциарной системы недостаточно предметной специализации учителя, она не обеспечивает его готовность к реальной педагогической деятельности в закрытом учреждении. В реальности учитель сталкивается со строгой регламентацией педагогического процесса нормами уголовно-исполнительного права, педагогической запущенностью обучающихся, их возрастными различиями; ограничением времени на обучение сроком исполнения наказаний, состоянием физической и психической усталости обучающихся, их психическими отклонениями, наличием социально опасных инфекционных заболеваний, педагогически неблагоприятной средой окружения и др. Следует учитывать и тот факт, что обязательному обучению подлежат и осужденные - выпускники коррекционных образовательных учреждений (ОУ восьмого вида), не достигшие 30-летнего возраста. Работники школы вынуждены постоянно общаться с лицами, преступившими закон, имеющими уже «деформированные» психику, сознание, мораль. Для того чтобы спрогнозировать возможное поведение осужденного, надо хорошо изучить его личность, а это возможно только при условии проживания некоторого отрезка времени в логике его внутреннего мира. Такой процесс обязательно окажет свое негативное влияние на личность педагога.

Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно бороться.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии:

**ПЕРВАЯ СТАДИЯ:** - начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но...скучно и пусто на душе;

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

**ВТОРАЯ СТАДИЯ:** - возникают недоразумения с клиентами/учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов/учеников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

**ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:** - притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру упрощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

*Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.*

Можно выделить **три группы факторов**, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания:

1. К **личностным факторам** риска «выгорания» относятся склонность к интраверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки и др.

**2. Статусно-ролевые факторы** риска выгорания включают ролевой конфликт; ролевую неопределенность; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией); низкий социальный статус; ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность; отверженность в значимой (референтной) группе; негативные полоролевые (гендерные) установки, ущемляющие права и свободу личности.

**3. К корпоративным (профессионально-организационным) факторам** риска выгорания относятся нечеткая организация и планирование труда; монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки и др.

При продолжительном влиянии для учителя становятся характерными: игнорирование важности выработки качеств, наиболее востребованных при работе в общеобразовательном учреждении в условиях пенитенциарной системы; появляются неготовность решать проблемы, порожденные специфическими условиями труда и особенностями контингента обучающихся; неудовлетворенность проделанной работой, разочарование из-за отсутствия высоких результатов обученности осужденных; отсутствие данных о положительном использовании знаний полученных учащимися во время учебной деятельности, игнорирование психологического воздействия наказания на обучающихся и их состояния физической и психической усталости; эмоциональное выгорание, проявляющееся в снижении морально-мотивационных и коммуникативно-поведенческих установок.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Каждый человек имеет индивидуальный, изменчивый профиль ресурсов противодействия выгоранию.

В экспресс тестировании (приложение 1), на добровольной основе, проводимом в подразделении ГКОУ ВСШ №1 Волгоградской области при ИК -

19 УФСИН России по Волгоградской области приняли участие 16 человек это педагогический коллектив подразделения (5 чел), начальники отряда отдела по воспитательной работе с осужденными (5чел) и преподавательский состав ПУ-222 (6 чел). Данные полученные после обработки опросника говорят о том, что синдром выгорания не грозит подавляющему большинству опрашиваемых (12 чел.-75%), 3 человека – 18,75% показали, что процесс эмоционального выгорания уже начался и желательно каким то образом переключиться от рабочих дел, 1 человек -6,25% показал отрицательную динамику и следуя рекомендациям, что бы не «сгореть» окончательно, можно поставить вопрос о смене работы или смены стиля жизни.

С целью профилактики эмоционального выгорания целесообразно проводить работу по оптимизации организации профессиональной деятельности педагогических работников. Необходимо учитывать, что работа в пенитенциарных учреждениях с планированием своего рабочего времени значительно ограничивает развитие синдрома эмоционального выгорания.

Профилактика эмоционального выгорания педагогического состава при исправительных учреждениях должна быть направлена на обучение разумно пополнять и расходовать личностные ресурсы, снижая влияние стрессогенных факторов профессиональной деятельности. Для этого целесообразно проведение занятий по психологическому просвещению в области содержания ресурсов по восстановлению психического здоровья, обучению способам адекватного эмоционального реагирования, развитию мотивации к личностному росту и осознанной регуляции своего жизненного пути. Профилактика эмоционального выгорания заключается в том, что человек открыт новому опыту, стремится к тому, чего хочется, но при этом не спешит и дает себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни. Необходимо иметь поддержку в виде удовлетворяющей человека социальной жизни (наличие семьи и друзей, во взаимоотношениях с которыми существует комфорт).

Важной составляющей работы по профилактике эмоционального выгорания является работа психолога, направленная на повышение осознанности выбора данной профессиональной деятельности. В нашем случае психологами являемся мы сами, если сами уже не можем, то всегда можно посетить курсы психологической поддержки.

Между тем есть несколько хороших рецептов, которые можно использовать, как профилактические средства против синдрома эмоционального выгорания:

- ☐ поменьше смотреть телевизор. Просмотр телевизора не отвлекает, а наоборот,

усугубляет стрессовое состояние.

- ☐ больше встречайтесь с друзьями, особенно с теми, которых давно не видели.

- ☐ больше прогуливайтесь, особенно днем. Получасовая прогулка солнечным днем повышает выработку гормона счастья – сератонина.

- ☐ избавиться от синдрома эмоционального выгорания так же поможет музыка.

Музыка подавляет негативные эмоции.

- ☐ спорт. Физические нагрузки 3 раза в неделю полчаса в день уменьшает выработку гормонов стресса.

- ☐ комедии. Разнообразные смешные передачи, ролики придают позитива, правда, ненадолго.

- ☐ хобби. Найдите новое увлечение, то, что поможет Вам реализовать себя.

- ☐ сходить на концерт, в ресторан с экзотической кухней, в общем, в необычное

место, которое даст новые эмоции.

- ☐ завести домашнего животного. Как ни банальны аквариумные рыбки и кошки с собаками - помогают избавиться от отрицательных эмоций.

- ☐ исключить потребление новостей. Почитайте лучше в десятый раз свою любимую книжку.

Самое главное, это необходимо понять, что счастье не должно и не может зависеть от внешних обстоятельств. Счастье — это, прежде всего, ваш выбор.

**Качества, помогающие специалисту избежать эмоционального выгорания.**

1. Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.

3. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Главными направлениями, предотвращающими «выгорание» педагогов, являются:

накопление знаний, навыков и умений; улучшение условий труда и отдыха; развитие содержания труда; развитие средств труда; развитие мотивации; изменение оплаты труда; система психологической разгрузки, снятия напряжения после рабочего дня; система улучшения психологического климата в коллективе.

Так же существует немало конкретных способов преградить путь «синдрому эмоционального выгорания»:

культивирование других интересов, не связанных с преподаванием, наилучшее решение этой проблемы состоит в том, чтобы сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей;

внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны руководства;

поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;



удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;

стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;

способность к самооценке без упования только на уважение окружающих; открытость новому опыту;

умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;

обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за учеников и родителей, чем делают они сами);

чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу;

участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;

периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;

участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с педагогической работой, хобби, доставляющее удовольствие.

Важнейшим принципом предотвращения синдрома «сгорания» является соблюдение требований психогигиены самим педагогом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессия учителя связана с эмоциональным напряжением и частыми стрессами. Результатом этого становится эмоциональное выгорание, проявляющееся в виде тревоги, отстраненности и эмоционального истощения. В ходе проведенной работы были рассмотрены основные представления о природе стресса и эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии. Было выработано понимание эмоционального выгорания как разностороннего явления, которое можно рассматривать в рамках специфики реакции на стрессовые стимулы рабочей среды, с точки зрения индивидуальных особенностей педагога, приводящих к переживанию стресса, а также в контексте индивидуальных способов совладания со стрессом и организации работы.

Важную роль играют поведенческие стратегии, которые, так или иначе, использует человек для совладания со стрессовой ситуацией. Поскольку полное устранение источников стресса в работе учителя невозможно, становится очевидной важность развития способности управлять собственными действиями, поступками, а также возможностями произвольного и эффективного управления собственной эмоциональной сферой, поиска ресурсов для поддержки, что является важной составляющей профессиональной деятельности педагога, образуя индивидуальный стиль саморегуляции и самоэффективности.

Между тем, работа учителя связана и с большим количеством стрессов. Сталкиваясь с трудностями, которые переживают окружающие на работе лица, мы также может испытывать негативные чувства - подавленность, переживание несправедливости, раздражения и гнева. Следствием этого может быть эмоциональное истощение и деформация личности.

Чтобы избежать эмоционального выгорания, необходимо анализировать и оценивать удовлетворенность собственной жизнью. Таким образом, выработка стратегий преодолевающего поведения и осознанная регуляция жизненного пути являются важнейшими компонентами нашей успешной деятельности.

## Литература:

1. Ольга Борко. Профилактика и сохранение психического здоровья педагога//Rīgas Purvciema vidusskolas Informatīvi metodiskais vēstnesis. - № 8 2011.g. marts стр 7-14
2. Ольга Кириллова. Как стать счастливее? // Rīgas Purvciema vidusskolas Informatīvi metodiskais vēstnesis . - № 8 2011.g. marts стр 49-53
3. Штефан Е.Ф. Особенности эмоционального выгорания у сотрудников исправительных учреждений, включенных в служебное общение с осужденными//Преступление. Наказание. Исправление. – 2011 - №2 стр73-76
4. ЕГОРОВА Н. В. Организационно-педагогическое сопровождение учителя общеобразовательного учреждения в условиях пенитенциарной системы// Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук
5. Наталья Шепелева. Синдром эмоционального выгорания педагогов.[Электронный ресурс]// <http://www.openclass.ru/>
6. Климова С.В. Эмоциональное выгорание педагогов[Электронный ресурс]// <https://nsportal.ru/klimova-svetlana-vyacheslavovna>

### **Экспресс - опросник выгорания**

На предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.

1. Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен

да нет

2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал бы это без промедления

да нет

3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры

да нет

4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия подопечные

да нет

5. На протяжении последних месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях

да нет

6. Коллегам я придумал обидные прозвища, которые использую мысленно

Да нет

7. С делами по работе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной

да нет

8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое

да нет

9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям

да нет

10. За последние месяцы мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое

да нет

#### **Оценка результатов:**

0 – 1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2 – 6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7 – 9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.