

Пронина Наталья Андреевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА ВУЗА

Аннотация: в статье рассматривается специфика эмоционального выгорания педагогов, работающих в системе высшего профессионального образования. Предлагается ряд профилактических мер, направленных на избежание эмоционального выгорания.

Ключевые слова: педагог, эмоциональное выгорание, профилактические мероприятия, вуз, эмоции.

Профессия педагога относится к социальному типу профессий. Предметом труда является человек. Постоянные нагрузки, большое количество отчетности и документации, которую необходимо заполнить, эмоциональные перегрузки, общение с большим количеством студентов, ежедневные стрессы оказывают негативное влияние на личность педагога и могут стать причиной эмоционального выгорания. Данный синдром относится к числу профессиональных деформаций и является следствием частого общения с другими людьми.

Под синдромом эмоционального выгорания мы будем понимать «состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия» [2].

Данная проблема является очень актуальной и изучается в трудах многих педагогов и психологов (М.В. Борисова [1], Т.И. Кузьма [3], И.П. Миронов [4], Т.М. Ткачева [5], Е.Ю. Черкашина [6] и др.).

Целью данного исследования является обобщение профилактических мер по борьбе с синдромом эмоционального выгорания педагогов, работающих в системе высшего профессионального образования.

Выделяют следующие группы факторов, влияющие на появление эмоционального выгорания у педагога:

1) личностный (индивидуальные особенности способствуют появлению эмоционального выгорания, среди них интроверсия, реактивность, высокий уровень нейротизма, низкая самооценка, слабый тип нервной системы, чрезмерная авторитарность, чрезмерное трудолюбие, несформированность навыков саморегуляции, рассогласование в ценностной сфере личности);

2) статусно-ролевой (ролевая неопределенность, наличие внутриличностных конфликтов, отверженность в референтной группе, стереотипы поведения, неудовлетворенность статусом, личные и профессиональные кризисы);

3) профессионально-организационный (наличие межличностных и межгрупповых конфликтов, стрессов на работе, монотонность работы, негативный климат в коллективе, строгая регламентация труда, холодные взаимоотношения с коллегами, отсутствие положительной оценки труда со стороны общества, недостатки в деятельности образовательной организации).

Профилактическая работа ведется в двух направлениях: информационном и деятельностном.

К информационной работе относятся следующие мероприятия: мастер-классы, беседы, лекции по поводу эмоционального выгорания, встречи и беседы педагогов с психологом, выявление и учет своих индивидуальных особенностей, и возможные пути их коррекции.

Второй компонент профилактической работы направлен на формирование умений борьбы со стрессом, навыков саморегуляции, формирование конфликтологической компетентности педагогов вуза, формирование благоприятного психологического климата в коллективе и тренинги на групповое сплочение.

Курсы повышения квалификации позволяют педагогу приобрести новые знания, развить необходимые навыки и умения, компетенции, избежать профессиональной стагнации. Система высшего образования быстро реагирует на изменения, происходящие в различных сферах общества, поэтому педагогу необходимо регулярно и постоянно повышать свой профессиональный уровень, выбирая различные курсы повышения квалификации. На сегодняшний день в условиях распространения COVID-19 наиболее востребованным становится умение использовать в своей профессиональной деятельности информационные и дистанционные технологии обучения такие программы, как LMS Moodle, Zoom, Google Meet.

Мастер-класс, обучающие семинары за короткий промежуток времени 6–8 часов открывают перед педагогом новые практические умения, необходимые в его профессиональной деятельности.

Конференции позволяют обмениваться опытом с коллегами не только своего государства, но и других стран, а также узнавать что-то новое и интересное, применяя полученные знания в своей практической работе.

Преодолению эмоционального выгорания помогает психотерапевтическая работа. Тренинги личностного роста способствуют появлению позитивных изменений в личности педагога, позволяют приобрести новые умения. Так, интересен тренинг, направленный на саморегуляцию и преодоление стресса. Педагоги учатся навыкам релаксации. Очень продуктивно упражнение на визуализацию, когда ведущий включает тихую умиротворяющую музыку. Слышится плеск волн, спокойным голосом ведущий рисует картину: «Представьте, что вы находитесь на берегу моря. Легкий ветер обдувает Ваше лицо. Вы сидите на горячем песке. Солнце ласкает Вашу кожу. Вы слышите крики чаек. Вы спокойны, расслаблены. Ваше тело наполняется энергией». Затем дается обратный отсчет, и картинка постепенно исчезает, но остается заряд бодрости и позитива.

Тренинги на развитие коммуникативных навыков учат педагогов искусству общения, формируют умение преодолевать коммуникативные барьеры, развивают эмпатию и умение учитывать невербальные средства общения.

Тренинги на командообразование способствуют формированию благоприятного психологического климата в коллективе, формированию неформальных и дружеских взаимоотношений в подразделении. Стоит выделить известную игру «Кораблекрушение», когда группа должна выработать единую позицию и выбрать действительно необходимые для жизни на острове предметы.

Педагогу во время работы необходимо делать перерывы для того, чтобы отдохнуть, свободное время можно посвятить общению с коллегами, прослушиванию любимой музыки, погружению в воспоминания о счастливых моментах жизни.

Свободное время надо уметь правильно расходовать, уделяя внимание семье, хобби, которое человек может выбирать исходя из своих индивидуальных предпочтений, среди них может быть уход за домашними питомцами, чтение художественной литературы, вышивание, вязание, разведение цветов.

Отдельно хотелось отметить такое хобби, как занятие спортом. Оно очень положительно влияет на человека, во время физической активности вырабатывается гормон радости эндорфин, положительно влияющий на настроение. Многие люди после тяжелого рабочего дня предпочитают занятия йогой, которая способствует нормализации самочувствия, расслаблению и помогает бороться со стрессом.

Плавание способствует мышечному расслаблению, снятию напряжения, благотворно влияет на физическое и психическое здоровье.

Таким образом, педагог, постоянно находящийся в научном поиске, идущий в ногу со временем и отучающий на все вызовы современной действительности, повышающий свою квалификацию, развивающийся как личность и как профессионал, совершенствующий свои профессиональные умения и навыки, будет не подвержен эмоциональному выгоранию.

Список литературы

1. Борисова М.В. Психологические детерминанты эмоционального выгорания у педагогов: дис. ... канд. психол. наук / М.М. Борисова. – Ярославль, 2003. – 162 с.

2. Евстафьева С.А. Эмоциональное выгорание педагога / С.А. Евстафьева, И.В. Попогребская, Е.В. Немахова // Педагогическое мастерство: материалы VII Международной научной конференции (Москва, июнь 2016 г.). – М.: Буки-Веди, 2016. – С. 84–86 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/191/10583/> (дата обращения: 20.10.2020).

3. Кузьма Т.И. профессиональное выгорание педагога вуза / Т.И. Кузьма // Молодой ученый. – 2015. – №20 (100). – С. 533–535 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru//archive/100/22563/> (дата обращения: 20.10.2020).

4. Миронов И.П. Эмоциональное выгорание преподавателей высших учебных заведений / Т.М. Миронов, О.А. Русских // Вестник Прикамского социального института. – 2015. – №3 (71). – С. 3–10.

5. Ткачева Т.М. Эмоциональное выгорание педагога вуза: превентивные меры и ликвидация последствия / Т.М. Ткачева, З.С. Сазонова // Агроинженерия. – 2014. – №4. – С. 30–35.

6. Черкашина Е.Ю. Предварительные итоги исследования эмоционального выгорания педагогов высшей школы / Е.Ю. Черкашина, Н.В. Высоцкая // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №18. – С. 24–26.

Natalia A. Pronina

candidate of pedagogic science, associate professor
FSBEI of HE “Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University”
Tula, Tula region

PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF A UNIVERSITY LECTURER

***Abstract:** the article discusses the specifics of emotional burnout of lecturers working in the higher professional education system. A number of preventive measures are proposed to avoid emotional burnout.*

***Keywords:** lecturer, emotional burnout, preventive measures, university, emotions.*

References

1. Borisova, M. V., & Borisova, M. M. (2003). Psikhologicheskie determinanty emotsional'nogo vygoraniia u pedagogov., 162. Iaroslavl'.
2. Evstaf'eva, S. A., Popogrebskaia, I. V., & Nemakhova, E. V. (2016). Emotsional'noe vygoranie pedagoga. Pedagogicheskoe masterstvo, 84-86. M.: Buki-Vedi. Retrieved from <https://moluch.ru/conf/ped/archive/191/10583/>
3. Kuz'ma, T. I. (2015). professional'noe vygoranie pedagoga vuza. Molodoi uchenyi, 20 (100), 533-535. Retrieved from <https://moluch.ru//archive/100/22563/>
4. Mironov, I. P., Mironov, T. M., & Russkikh, O. A. (2015). Emotsional'noe vygoranie prepodavatelei vysshikh uchebnykh zavedenii. Vestnik Prikamskogo sotsial'nogo instituta, 3 (71), 3-10.
5. Tkacheva, T. M., & Sazonova, Z. S. (2014). Emotsional'noe vygoranie pedagoga vuza: preventivnye mery i likvidatsiia posledstviia. Agrozhenneriia, 4, 30-35.
6. Cherkashina, E. Iu., & Vysotskaia, N. V. (2015). Predvaritel'nye itogi issledovaniia emotsional'nogo vygoraniia pedagogov vysshei shkoly. Teoriia i praktika obshchestvennogo razvitiia, 18, 24-26.