

УДК 378.178

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Н. А. Пронина

Тульский государственный педагогический университет имени
Л. Н. Толстого (Российская Федерация, 300026, г. Тула, пр. Ленина, 125;
e-mail: natalie4941@rambler.ru)

Аннотация. В статье представлены профилактические мероприятия, направленные на предотвращение синдрома эмоционального выгорания у будущих учителей.

Ключевые слова: будущий учитель, профилактика, эмоциональное выгорание, эмоции, университет.

PREVENTION OF FUTURE TEACHERS' EMOTIONAL BURNOUT

A. Pronina

Tula state pedagogical university named after L. N. Tolstoy (Russian Federation, 300026, Tula, 125 Lenin Ave.; e-mail: natalie4941@rambler.ru)

Summary. The article presents preventive measures aimed at preventing burn-out syndrome in future teachers.

Key words: future teacher, prevention, emotional burnout, emotions, university.

Резкие изменения в жизни общества, социальная и экономическая нестабильность способствуют дезориентации учащейся молодежи, нарастанию эмоционального напряжения.

Синдром эмоционального выгорания был впервые рассмотрен в 1974 году в трудах американского психиатра Х. Дж. Фрейденберга. В разное время данной проблемой интересовались К. Маслач, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, Э. Ф. Зеер.

Под эмоциональным выгоранием мы будем понимать реакцию организма на продолжительный стресс, выражающуюся в равнодушном отношении к окружающей действительности.

Проблема эмоционального выгорания является актуальной и стала предметом изучения многих современных психологов. С. И. Баляев выделяет взаимосвязь эмоционального выгорания и личностных свойств [1]. Р. А. Дормидонтовым анализируются основные причины эмоционального выгорания будущих специалистов [2]. А. В. Непогодина считает

эффективной профилактической мерой синдрома эмоционального выгорания среди студентов навыки рефлексии [3]. Ю. В. Скоробогатова считает эффективным средством профилактики владение тайм-менеджментом [4].

Во время обучения в вузе на психическое и физическое здоровье будущих учителей оказывает влияние ряд причин: информационные перегрузки, переживания целого спектра негативных эмоций, большое количество и разнообразие домашних заданий, строгие требования преподавателей и родителей, внушительный объем самостоятельной работы, большая продолжительность рабочего дня и недели, необходимость переработки большого объема информации, высокий темп учебной деятельности, ценностный диссонанс участников образовательного процесса, нехватка времени у педагогов и наличия у них эмоционального выгорания и, как следствие, равнодушного отношения к учебному процессу, высокие ожидания от педагогов, изменение образовательной политики и приоритетов самого учащегося, внедрение в образовательный процесс онлайн-обучения. Все это способствует появлению стресса, эмоциональному выгоранию и депрессии.

Профилактические меры должны носить целостный характер и быть направлены на всех участников образовательного процесса.

Первая группа профилактических мер направлена на изменение личности самих студентов: сюда входит обучение таким умениям, как рефлексия, тайм-менеджмент, овладение которым способствует формированию ценностного отношения к времени, умения распределять силы и время на задания, грамотно планировать день и учебную неделю, правильно организовать режим труда и отдыха. Развитие навыков самоорганизации, целеполагания и планирования также способствует отсутствию эмоционального выгорания у учащихся.

Второй ряд мер – поддержка психолога и сопровождение данным специалистом образовательного процесса, который научит будущих педагогов таким навыкам, как стабилизация эмоционального состояния и управление эмоциями путем медитации, аутотренинга, развитие навыков борьбы со стрессом, формирования умения отдыхать и переключаться на другие виды деятельности, уход от ненужной конкуренции и соперничества, избегания сравнения себя с другими, обеспечение непрерывного самосовершенствования и развития своей личности и индивидуальности, развитие навыков эффективной коммуникации, сохранение и поддержание своего физического и психического здоровья.

Третий ряд мер должен быть направлен на оптимизацию учебного процесса. Необходимо внедрять инновационные образовательные технологии в процесс преподавания дисциплин психолого-педагогического цикла. Индивидуальные задания различного уровня сложности и уровня

продуктивности позволят каждому учащемуся развить интерес к дисциплине, повысят учебную мотивацию. Создание условий для поощрения хорошо успевающих студентов также способствует профилактике эмоционального выгорания.

Преподаватели должны быть примером для подражания для учащихся: грамотная речь, уважительное отношение к учащимся, стрессоустойчивость и умение создания благоприятного психологического климата в группе также способствуют профилактике эмоционального выгорания.

Администрация вуза в лице заместителя декана, декана, куратора группы также позволяют избежать эмоционального выгорания студентов путем грамотной организации учебного процесса, учета падения работоспособности и утомляемости в течение рабочей недели, также проведения бесед, лекций и мастер-классов по формированию умения управлять своими эмоциями, разработка практических рекомендаций, листовок и буклетов по профилактике эмоционального выгорания.

Студенчество – большая и интересная веха в жизни каждого человека. Появляются новые права, обязанности, кардинально меняется жизнедеятельность. Неумение справляться с трудностями, отсутствие психолого-педагогических знаний приводит к печальным последствиям. Совместная профилактическая работа всех участников образовательного процесса позволит будущему учителю снизить риск эмоционального выгорания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баляев, С. И. Взаимосвязь уровня эмоционального выгорания и личностных свойств у студентов [Электронный ресурс] / С. И. Баляев, Н. Н. Морозова, Т. Е. Ляпина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11. – № 4. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN423.pdf>.
2. Дормидонтов, Р. А. Профилактика эмоционального выгорания будущих специалистов сферы социальной практики / Р. А. Дормидонтов // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста: Материалы XIX Международной научно-практической Internet-конференции. Отв. редактор Л. Н. Макарова. – Тамбов: ИД «Державинский», 2023. – С. 64-68.
3. Непогодина, А. В. Рефлексия и эмоциональное выгорание в контексте студенческой жизни / А. В. Непогодина // Молодой ученый. – 2024. – № 21 (520). – С. 682-684.
4. Скоробогатова, Ю. В. Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента / Ю. В. Скоробогатова // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 2 (38). – С. 284-294.