

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ И ИСПОЛНИТЕЛЕЙ**Лавринова Дарья Александровна**

студент ТОГБПОУ Тамбовский колледж искусств, РФ, г. Тамбов

Пенина Светлана Николаевнанаучный руководитель, канд. пед. наук, преподаватель социально-гуманитарных дисциплин,
ТОГБПОУ Тамбовский колледж искусств, РФ, г. Тамбов

В XXI веке одной из проблем человечества стало эмоциональное выгорание личности в быту и на работе. Причем, признаки профессионального выгорания часто обнаруживаются еще на этапе обучения в колледжах и вузах. Особенно сложно студентам, получающим многоаспектную квалификацию, например, «артист, преподаватель, руководитель творческого коллектива».

Поиском наиболее эффективных способов профилактики и преодоления эмоционального выгорания занимаются ученые всего мира. Но отечественные исследователи акцентируют внимание на типологических, характерологических и личностно-профессиональных факторах, а зарубежные – на социально-демографических характеристиках и личностных особенностях с точки зрения менеджмента. Анализ различных определений (В.В. Бойко, Е.В. Ермакова, К. Маслач, Г. Фройденбергер и др.) позволил сделать вывод о том, что эмоциональное выгорание сегодня – это психологический синдром, проявляющийся в виде эмоционального и физического истощения как следствие профессиональной неэффективности, вызванной постоянным стрессом в процессе профессиональной деятельности.

Пока не существует непротиворечивого объяснения причин выгорания педагогов. Часть исследователей полагает, что выгоранию подвержены индивиды с изначально высокой профессиональной мотивацией, работающие в режиме постоянной самоотдачи (Н.Е. Ширинская), а близкий контакт с людьми трудно поддерживать долгое время с эмоциональной точки зрения (К. Маслач). В то же время Н.Г. Астафурова утверждает, что существует прямо пропорциональная зависимость между самореализацией личности и сохранением ее психологического здоровья. Ее данные показывают, что у лиц зрелого возраста с высоким и средним уровнем креативности, имеющих возможность самореализации в профессиональной творческой деятельности, степень эмоционального выгорания невысока, а агрессивные, обидчивые и подозрительные люди выгорают больше.

Сегодня в научной литературе характеризуются четыре направления борьбы с синдромом эмоционального выгорания: приспособление себя к работе, приспособление работы к себе, экономичный расход «эмоционального топлива», восстановление (Д.Г. Трунов). В качестве конкретных способов борьбы с эмоциональным выгоранием отечественными авторами называются мастер-классы, практические и тренинговые занятия (Е.Г. Петрова), непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации (М.Е. Родионова), грамотная работа руководства, формирование позитивной среды учреждения (О.А. Раздобарова и Н.А. Фоменко) и оргкультуры (М.А. Буянкина). Н.Е. Ширинская и ее соавторы также утверждают, что хорошим средством профилактики эмоционального выгорания будет развитие эмоционального интеллекта педагогов, так как в онтогенезе он формируется раньше, чем патологичный синдром.

В октябре 2022 года на базе одного из колледжей город Тамбова было проведено

исследование, в котором приняли участие студенты IV курса, обучающиеся вокалу (экспериментальная и контрольная группы). На формирующем этапе занятия по курсу «Педагогические основы преподавания творческих дисциплин» для экспериментальной группы велись в режиме профессиональных соревнований. Констатирующие этапы исследования проводились с помощью методики «Пары фигур» (по книге З. Королевой), диагностики эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова) и проективной методики «Волны и звезды».

Итоговая диагностика показала небольшие позитивные изменения психического состояния студентов экспериментальной группы: у них возросло умение поддерживать баланс рациональной и творческой деятельности и снизилось ожидание неприятностей. Однако в связи с краткосрочностью формирующего этапа сохранилась тревожность в проявлении потребностей и действиях. Поэтому для преодоления этих проблем, а также для дальнейшего развития творческих способностей как инструмента адаптации к быстро меняющейся среде и новым обязанностям были предложены арт-терапевтические сеансы, коучинг-сессии с применением техник самопознания и самоконтроля, поддержание физической активности студентов, внедрение здоровьесберегающих, игровых технологий и имитационного моделирования в учебный процесс, обучение поддержанию баланса учебы и досуга, формирование новых оригинальных продуктивных хобби и др. Одним из самых эффективных средств преодоления эмоционального выгорания, по мнению, авторов данной публикации, являются педагогическая поддержка наполнения студенческих портфолио и внутренние конкурсы профессионального мастерства (рисунок).

С 2016 по 2021 год в колледже искусств проходил конкурс профессионального мастерства студентов «Перспективы». С 2022 года эту эстафету продолжил конкурс «Шаг вперед». За 5 лет проведения «Перспектив» при поддержке наставников студентами было создано 223 эссе на профессиональную тематику, 600 научно-методических и творческих работ. Все они вошли в 218 портфолио, которые демонстрировались на квалификационных и государственных экзаменах. Кроме того, студентами было разработано 224 образца корпоративной и личной атрибутики (гербов, гимнов, девизов). Лучшие работы студентов отмечались дипломами и публиковались. Их авторы становились участниками конкурсов более высокого уровня, а обладателям лучших портфолио выплачивалось вознаграждение. Проведение конкурсов «Перспективы» и «Шаг вперед» повысило интерес к профессии и внимание к секретам мастерства, сплотило коллективы студентов и наставников, улучшило их эмоциональное состояние.

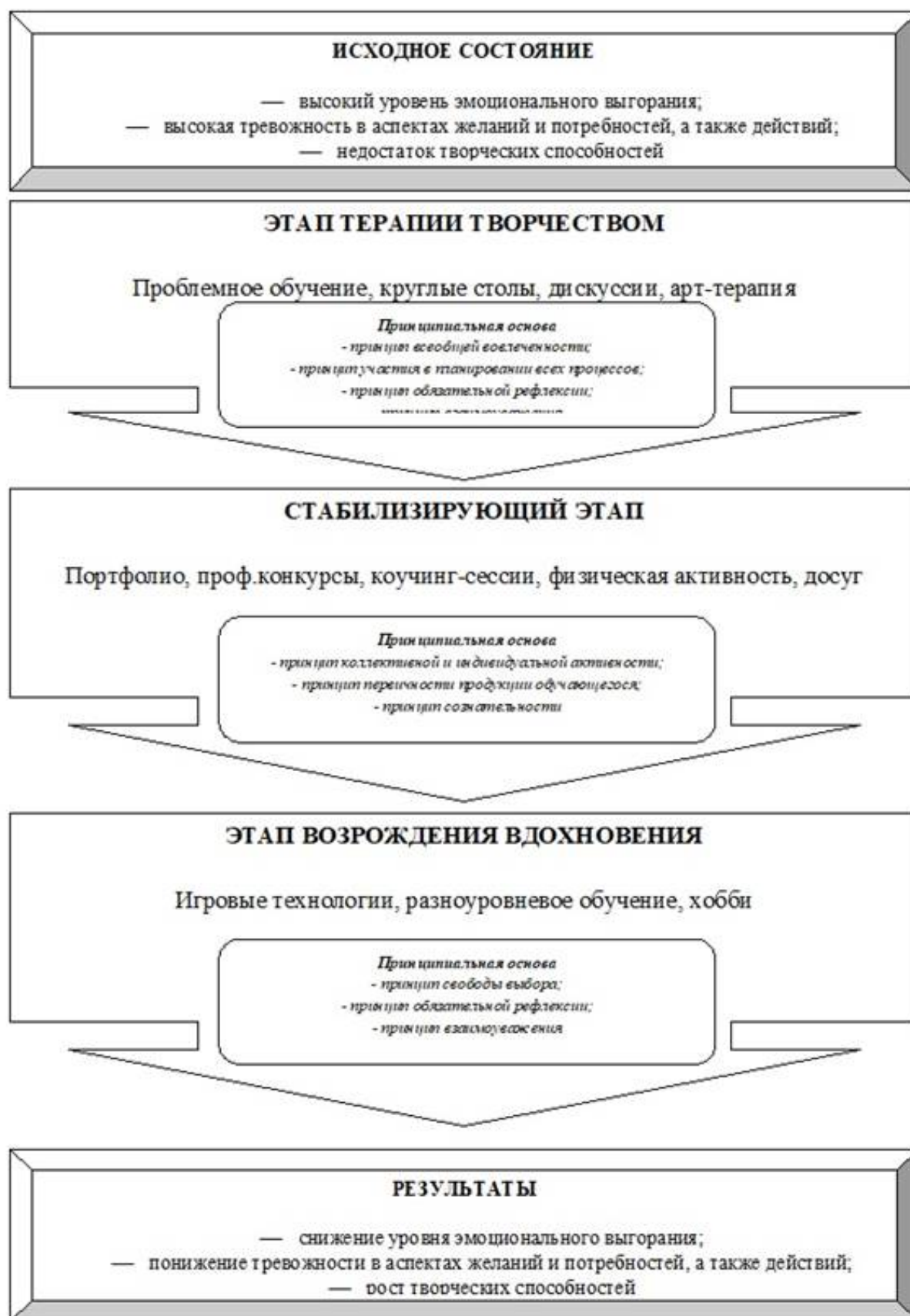


Рисунок. Модель совершенствования использования профессиональных соревнований как способа профилактики эмоционального

выгорания будущих педагогов и исполнителей

Список литературы:

1. Астафурова, Н.Г. Экспериментальное исследование синдрома эмоционального выгорания у лиц с высоким творческим потенциалом [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnoe-issledovanie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-lits-s-vysokim-tvorcheskim-potentsialom/viewer>.
2. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 350 с.
3. Ермакова, Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: https://psyjournals.ru/files/29159/KIP_2010_1_Ermakova.pdf.
4. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: <https://www.km.ru/referats/D0291AFFB9B4413A831BD6FCB009820A>.
5. Трунов, Д. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: <https://psihdocs.ru/trunov-d-sindrom-sgoraniya-pozitivnij-podhod-k-problemed-truno.html>.
6. Ширинская, Н.Е. Эмоциональный интеллект как сдерживающий фактор развития синдрома эмоционального выгорания [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-sderzhivayuschiy-faktor-razvitiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya/viewer>.
7. Freudenberger, H.J. Staff burnout // Journal of social Issues, 1974. – V. 30. – P. 159-165.