

«ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВАКУУМ» КАК ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ГУМАНИТАРНОЙ МАТЕМАТИКИ

Еровенко В.А.

Белорусский государственный университет, г. Минск

Профессия преподавателя высшей школы одна из наиболее энергоемких, поскольку связана с затяжным состоянием эмоционального истощения. Актуальность и интерес к экзистенциальным вопросам определяется необходимостью нахождения каждым преподавателем своего ответа на сущностные вопросы профессионального бытия в эпоху нестабильности социально-экономической ситуации. Австрийский психиатр Виктор Франкл назвал состояние, в котором доминирует картина истощения, «экзистенциальным вакуумом». С экзистенциальной точки зрения, или философии существования, преподаватели «гуманитарной математики», чтобы не потерять смысл своей работы и не ощущать свою потерянность в образовательном пространстве, пытаются рефлексировать над личностными установками и сути собственного существования. Австрийский психолог Альфред Лэнгле, например, считает, что такой феномен можно объяснить дефицитом «экзистенциального смысла». В философской интерпретации экзистенциального вакуума, можно выделить два основных дефицита: «потерю интереса, которая ведет к скуке, и отсутствие инициативы, которая ведет к апатии» [1, с.5]. Но в контексте синдрома эмоционального выгорания апатия является не следствием, а причиной утраты интереса и инициативы, которая проявляется в понимании бессмысленности своей деятельности и чувстве опустошенности, которое иногда называют «внутренней пустотой» или «психологической ямой», когда не знаешь, что делать и даже ничего не хочется делать.

Психологической особенностью профессиональных деформаций преподавателя математики можно считать экзистенциальную природу синдрома эмоционального выгорания как фундаментальной проблемы существования. Почему адекватный анализ профессиональных стрессов преподавателей математики нуждается в экзистенциальном уровне описания? Экзистенциальный подход акцентирует внимание на неудовлетворительном поиске смысла работы в их педагогической деятельности. Термин «эмоциональное выгорание» введен американским психиатром Гербертом Фройденбергером в 1974 году для характеристики психологического истощения вследствие завышенных требований к собственным ресурсам и силам. По контрасту с начальным «эмоциональным горением», свойственному, например, в начале педагогической деятельности, накапливающуюся раздражительность, усталость и эмоциональную опустошенность он назвал «эмоциональным выгоранием». Согласно определению В.В. Бойко: «Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [2, с.140]. Раньше этот термин определялся как состояние истощения с ощущением собственной бесполезности и безысходности, теперь его связывают с синдромом хронической усталости, которому подвержены представители разных профессий. Савва Игнатьевич из «Покровских ворот» о похожей проблеме у Льва Евгеньевича образно и емко сказал: «Нет равновесия в голове».

В последнее время «эмоциональное выгорание» в исследованиях неблагоприятных психических функциональных состояний субъектов педагогической деятельности связывают с характеристиками ценностно-смысловой, эмоционально-мотивационной и духовно-нравственной сфер личности. Бесспорно, что вся педагогика – это духовная сфера, а педагогика гуманитарной математики профессионально духовна уже по своей сути. Функции нравственной педагогики и философии образования при обучении студентов основам высшей математики предельно сближаются при формировании духовности, как заботы о будущем, поскольку в познании осуществляется самореализация субъекта. Так психолог Л.Г. Дикая считает, что «в основе нравственно-ценностной регуляции эмоционального выгорания педагогов лежат гуманистические ценности, отсутствие духовного кризиса и экзистенциального вакуума, духовная активность и красота» [3, с.82]. С учетом нынешнего падения уровня математической подготовленности студентов и их нежелания учиться, у преподавателей математики явно наблюдается духовный кризис и снижение педагогической активности, хотя переживание экзистенциального вакуума в реальной ситуации снижает ощущение безысходности и тормозит формирование признаков эмоционального выгорания. Педагогическое бытие – бытие в возможности, бытие в предполагаемых обстоятельствах, которое никогда не завершено и находит свое выражение в потенциальной «незавершенности экзистенции», ее открытости и системности.

Выражение «эмоциональное выгорание» не научный термин и профессиональные психологи им пользуются как неточной метафорой. Специфика эмоционального выгорания преподавателей математики проявляется в том, что оно приобретает в процессе интеллектуально трудной деятельности и представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения как формы профессиональной деформации личности. Как предполагает Г.С. Корытова, «фактором, опосредующим выгорание наряду с выраженной стрессогенностью педагогической профессии и высокой коммуникативной нагрузки (интенсивность, психоэмоциональная насыщенность, продолжительность и когнитивная сложность педагогического общения), является психозащитная напряженность, вызванная неудовлетворенностью качеством жизни, переживанием социальной несправедливости, низкой социальной престижностью и потерей ролевого статуса педагога в обществе» [4, с.178–179]. Методической основой диагностики уровня эмоционального

выгорания является теория стресса Ганса Селье, которую можно рассматривать, как защитную реакцию от негативных ситуаций в педагогической деятельности в ответ на различные психотравмирующие факторы. Он выделял три фазы протекания стресса: «нервное напряжение», создаваемое психоэмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановкой и повышенной ответственностью; «резистенция, или сопротивление», когда человек, привыкая к стрессовой ситуации, все же пытается оградить себя от неприятных впечатлений; наконец, «истощение», наступающее при снижении эмоционального тонуса, когда сопротивление оказалось неэффективным.

Эмоциональное выгорание, возникающее в результате «душевного переутомления», негативно влияет на эффективность профессиональной педагогической деятельности, что является своего рода платой за сочувствие. Социальный психолог Кристина Маслач именно так назвала свою книгу «Плата за сочувствие». С точки зрения профессора математики, синдром эмоционального выгорания – это плата не за сочувствие к студентам, а плата за свои нереализованные ожидания по поводу восприятия и понимания математического материала студентами. При поиске путей оптимизации педагогического процесса, по мнению медика О.С. Глазачева, надо учитывать индивидуальные особенности и способности студентов в контексте их эмоционального выгорания. «Синдром эмоционального выгорания у студентов проявляется как стресс-реакция на эмоционально-напряженную учебную и коммуникативную деятельность и заключается в постепенном глубинном нарастании отдельных симптомов в сомато-вегетативной сфере» [5, с.28]. Коррекция организации учебного процесса при изучении курса высшей математики является способом предупреждения синдрома эмоционального выгорания у студентов.

Как правило, высшая математика изучается на первом курсе, когда включение в новую деятельность, отличную от школьных стандартов, сопровождается развитием стресса. В фазе «напряжения» он проявляется в виде симптома «загнанности в клетку», что может перерасти в фазу «резистенции», в которой доминирующими уже являются симптомы «неадекватного эмоционального реагирования», а в фазе «истощения» у отдельных первокурсников развивается синдром «эмоционального дефицита», выражающийся в агрессивности, раздражении и грубости. Здесь нужна особая выдержка и эмоционально оправданный подход со стороны преподавателей, среди которых выделяются «экзистенциалисты: способные радоваться каждому моменту собственного бытия, находить смысл жизни в настоящем моменте» [6, с.300]. По мнению автора, синдрому эмоционального выгорания больше всего подвержены те преподаватели математики, которые заикаются исключительно на преподавании, не занимаясь научной и научно-методической деятельностью.

Что в заключение можно сказать о профилактике синдрома эмоционального выгорания? Несмотря на многие практические предложения, совсем мало литературы, которую можно было бы признать научным исследованием в этом направлении. Эффективные профилактические мероприятия в состоянии «потери воображения» разрабатываются после того, как проблема профилактики выгорания хорошо изучена. Но чтение литературы и даже «ироничный цинизм» не заменят реальных действий в этом направлении. Поэтому психолог Гленн Робертс всего лишь предполагает, что «мы можем начать с того, чтобы снова зажечь в себе установку на то, что наша работа может и должна доставлять удовольствие и возрождать нас, развивать наши личные ресурсы, чтобы поддерживать нас на рабочем месте» [7, с.43]. Киноактрисе Мэрилин Монро приписывают такие слова: «Не волноваться нужно, а волновать». Хотя преподавателю математики можно и иногда полезно волноваться до лекции, но во время лекции он сам должен волновать студенческую аудиторию.

Разрешение экзистенциальных проблем – это всегда опора на опыт и личностный ответ на складывающиеся уникальные ситуации. Даже если преподаватель математики, подверженный синдрому выгорания, не осознает его причины, он способен преодолеть свои духовно-нравственные сомнения рефлексируя над эмоциональным проживанием жизненного опыта со всеми его светлыми и темными сторонами. Что еще можно сказать об экзистенциальных проблемах при устойчивом уровне «психологической инфляции» на фоне «бюрократического шума» чиновников от образования? Экзистенциальный вакуум преподавателей математики заполняется переосмыслением коммуникативных функций и профессиональной мотивации для адекватных действий в стрессовых ситуациях. Слабым утешением является мнение Ганса Селье: «Стресса не следует избегать, поскольку полная свобода от стресса означает смерть». А наибольшее количество «выгоревших» сосредоточено в категории педагогов-руководителей. Может и не надо жалеть таких «погорельцев»?

Литература

1. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3–16.
2. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» / В.В. Бойко // Психоэнергетика / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2008. – С. 139–160.
3. Дикая, Л.Г. Личностный потенциал и эмоциональное выгорание педагога / Л.Г. Дикая // Человек. Сообщество. Управление. – 2012. – № 3. – С. 75–88.
4. Кобытова, Г.С. Эмоциональное выгорание в профессиональной педагогической деятельности: защитно-сохраняющий аспект / Г.С. Кобытова // Вестник ТГПУ. – 2013. – № 5. – С. 175–181.
5. Глазачев, О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиск путей оптимизации педагогического процесса / О.С. Глазачев // Вестник международной академии наук. – 2011. – С. 26–45.
6. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

7. Робертс, Г. Профилактика выгорания / Г. Робертс // Обзор современной психиатрии. – 1998. – Вып. 1. – С. 39–46.