

ТВОРЧЕСТВО КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЧНОСТИ (СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НА ПРИМЕРЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ)

Ю. Г. Сиверцев

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
irzhik@tut.by

Рассматриваются способы предупреждения эмоционального выгорания личности на примере преподавателей высших учебных заведений.

The work analyses several methods of emotional burnout prevention as applied to lecturers of higher educational establishments.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; личность; преподаватели.

Keywords: emotional burnout; personality; lecturers.

В условиях сложного процесса становления современного белорусского общества, когда возрождаются новые идеологические тенденции, требуется постоянное, системное изучение и обновление способов и приемов профилактики эмоционального выгорания личности и повышения стрессоустойчивости человека для преодоления эмоциональных и интеллектуальных перегрузок, возникающих в процессе повседневной жизнедеятельности.

В век научно-технической революции и рациональности актуальным является изучение проблем эмоционального выгорания личности среди такой категории людей, как педагоги и преподаватели.

Большая общественная важность обсуждаемой проблемы становится очевидной в период построения демократического государства с рыночной экономикой. Сложное экономическое положение страны, крушение прежнего мировоззрения и несформированность нового, отсутствие должных знаний и умений жить и работать в условиях конкурентного производства — все это привело наше общество к серьезным трудностям и внутренним конфликтам.

Особенно непросто в этот период педагогам и преподавателям, которые работают с молодежью.

Молодежь, а особенно студенты высших учебных заведений, наиболее активная часть населения, которая отличается особым, зачастую критичным, взглядом на происходящие в обществе процессы.

Студентам присущ нигилизм, демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым поведение, нередко проявления жестокости и агрессивности в крайних формах.

И преподаватель вуза часто становится основной мишенью для манипуляций со стороны студенчества. Для неподготовленного преподавателя это может стать серьезной помехой в работе, причиной профессиональных и личностных деформаций.

Как показали данные опроса 200 преподавателей в возрасте от 30 до 50 лет, к середине учебного года у большей половины из них (55 %) отмечается чувство постоянной усталости, ощущение эмоционального и физического истощения, безразличие, слабость, снижение активности и бессонница.

У 20 % опрошенных наблюдалось проявление таких социально-психологических симптомов, как скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности). Опрошенные преподаватели и педагоги отмечают, что часто излишне раздражительно реагируют на незначительные и мелкие события.

У 10 % опрошенных преподавателей фиксировалось постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, а также подозрительность, скованность); чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»); общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится») и ощущение, что нагрузки становятся все тяжелее и сложнее, а выполнять работу все труднее.

Они отмечают у себя чувство бесполезности, отсутствие веры в лучшее, снижение энтузиазма по отношению к работе и безразличие к результатам.

И только у 15 % опрошенных преподавателей отмечено отсутствие симптомов, которые присущи синдрому эмоционального выгорания.

В основе деятельности, направленной на предупреждение эмоционального выгорания личности (в нашем конкретном случае — педагога и преподавателя высшего учебного заведения), мы видим творчество, развитие творческих способностей.

Процесс изменения в сторону гармоничности, целостности личности, развития творческих способностей не нуждается во вмешательстве, а нуждается в создании условий для его реализации.

Сигналом необходимости социально-психологической помощи должны служить признаки утраты эмоционального благополучия, прежде всего в общении.

Неотложного решения требуют комплексные проблемы жизни и развития педагога и преподавателя, осмысления его идеалов и ценностей.

Творческий человек — личность уникальная и универсальная одновременно. Познание такой личностью своей сущности и природы предполагает постижение закономерностей воспроизводства человеческой жизнедеятельности в единстве социальных и природно-биологических условий.

Реальные предпосылки для использования комплексного подхода к исследованию проблемы эмоционального выгорания человека наметились еще в середине XX ст.

Можно предположить, что эмоциональное выгорание личности возникает в результате социальной дезадаптации человека.

Поэтому эффективному развитию всех механизмов, предупреждающих эмоциональное выгорание преподавателя, способствует взаимодействие следующих составляющих: это и объективные социальные условия (социальное происхождение, образовательный уровень, условия непосредственной среды обитания, семья, трудовой коллектив, неформальное окружение) и, конечно, сама личность, которая формируется в зависимости от активной или пассивной позиции, способностей и творческой деятельности, природных задатков.

В работе по профилактике эмоционального выгорания личности педагога первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся человек.

Риск выгорания смягчают стабильная и привлекательная работа, представляющая возможности для творчества, профессионального и личностного роста; удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах; наличие разнообразных интересов, перспективные жизненные планы.

Предупредить эмоциональное выгорание преподавателя вуза помогут также следующие рекомендации: необходимо научиться формировать

позитивное и оптимистичное отношение к жизни и работе; уделять больше внимания себе и своему здоровью; вести здоровый образ жизни и удовлетворять потребности в общении.

«Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества», – говорил В. А. Сухомлинский. Вечно занятые педагоги редко читают бестселлеры, не смотрят «нашумевшие» актуальные и популярные фильмы, современные театральные и концертные постановки и постепенно теряют вкус к новому. Следствием этого может стать потеря уважения со стороны воспитанников. Такого преподавателя студенты считают безнадежно отставшим от жизни, а затем переносят свой вывод на предмет, который тот преподает.

Необходимо также найти себе занятие по душе (хобби). Увлечение любимым делом, которое не связано с профессиональной деятельностью, является одним из эффективных способов избежать эмоционального выгорания и стрессов.

И следует помнить психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.

В основе развития творческих способностей лежит активная деятельность человека, ключевым моментом которой является потребность в преобразовании существующей социальной действительности.

Поэтому творческий процесс формирования личности неотделим от всех видов преобразований индивида и проходит в трех основных фазах, характеризующих его социальную сущность: деятельность, общение и самосознание. В этой триаде не просто меняется внешняя действительность, но происходит и преобразование внутреннего мира человека, раскрытие и реализация его скрытых потенций, помогающих полноценно включиться в процессы творчества.

Библиографические ссылки

1. *Аникеева Н. П.* Психологический климат в коллективе. М. : Просвещение, 1989.
2. *Вишнякова Н. Ф.* Креативная акмеология: Психология развития творческой личности взрослого человека. Минск : Дэбор, 1998. Т. 1 : Теория креативной акмеологии.
3. *Вишнякова Н. Ф.* Креативная психопедагогика. Психология творческого обучения : учебник. Минск, 1995.
4. *Штерн В.* Умственная одаренность. СПб., 1997.
5. *Чечет В. В.* Советский педагог В. А. Сухомлинский о нравственном воспитании учащихся. Брест, 1978.