

**УДК 378.013.77**

**ББК 88.69**

**Я 93**

**И.Ф. Яцковская**

*Соискатель кафедры социальной работы и туризма Адыгейского государственного университета; E-mail: showplus@mail.ru*

**С.Н. Бегидова**

*Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной работы и туризма факультета социальных технологий и туризма Адыгейского государственного университета; E-mail: bsnprof@gmail.com*

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** Изложена авторская позиция по решению проблемы профилактики эмоционального выгорания у обучающихся технологического вуза – будущих инженеров. Эмоциональное выгорание является следствием высоких интеллектуальных, физических и психических нагрузок, которые имеют кумулятивный эффект у обучающихся технологических вузов. Сформированная способность управлять своим эмоциональным состоянием, контролировать и регулировать умственные и физические нагрузки, уметь своевременно переключаться на новые виды рекреационной деятельности способствует сохранению физического и психического здоровья. В связи с этим у обучающихся технологических вузов необходимо осуществлять работу по профилактике эмоционального выгорания. Одним из эффективных направлений профилактики эмоционального выгорания является искусство, в нашем случае хореографическое, а именно: танец модерн. Танец модерн – это достаточно новое направление в современной хореографии. Занятия танцем модерн не требуют специальной хореографической подготовки и поэтому доступны обучающимся. Характерной особенностью данного вида хореографического искусства является его направленность на внутренний мир человека, высокая эмоциональность, возможность движениями передать свои чувства, переживания, эмоции, что способствует снижению эмоционального напряжения и является эффективным средством профилактики.

Эффективность процесса профилактики эмоционального выгорания у обучающихся технологического вуза на занятиях танцем модерн обеспечивается созданием специальных психолого-педагогических условий. Выделены и обоснованы следующие психолого-педагогические условия: опора на индивидуально-личностный подход с учетом способностей и потенциалов обучающегося; гендерный подход; эмоциональная заряженность; творческая атмосфера в коллективе; импровизация; учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия); эмоциональные предпочтения занимающегося; готовность педагога работать с различными психотипами личности.

**Ключевые слова:** профилактика эмоционального выгорания, психолого-педагогические условия, средства хореографии, танец модерн, индивидуально-личностный подход, гендерный подход, эмоциональная заряженность, творческая атмосфера в коллективе, импровизация, экстраверсия, интроверсия, эмоциональные предпочтения.

**I.F. Yatskovskaya**

*PhD Applicant of the Department of Social Work and Tourism, Adyghe State University; E-mail: showplus@mail.ru*

**S.N. Begidova**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Social Work and Tourism of the Faculty of Social Technologies and Tourism, Adyghe State University; E-mail: bsnprof@gmail.com*

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS**

**Abstract.** The article presents the author's position on solving the problem of prevention of emotional burnout at students of technical university – future engineers. Emotional burnout is a consequence of high intellectual, physical, and mental loads that have a cumulative effect at students of technical universities. The formed ability to manage their emotional state, control and regulate mental and physical activity, to be able to switch over to new recreational activities at the appropriate times contributes to the preservation of physical and mental health. In this regard, it is necessary to carry out work on prevention of emotional burnout among students of technical universities. One of the effective directions of prevention of emotional burnout is art, in our case choreographic, namely: modern dance. Modern dance is a new direction in contemporary choreography. Modern dance classes do not require special choreographic training and are therefore available to students. A characteristic feature of this type of choreographic art is its focus on the inner world of man, high emotional intensity, the possibility to convey feelings, experiences, and emotions by movements, which contributes to the reduction of emotional tension and is an effective means of prevention of emotional burnout.

The effectiveness of prevention of emotional burnout at students of technical university at classes of modern dance is provided by creation of special psycho-pedagogical conditions. The following psychological and pedagogical conditions are identified and justified: reliance on an individual-personal approach taking into account the abilities and potentials of the student; gender approach; emotional state of charge; creative atmosphere in the collective; improvisation; consideration of individual-psychological personality types (extroversion/introversion); emotional preferences of engaged; and the teacher's willingness to work with different personality psychotypes.

**Keywords:** prevention of emotional burnout, psycho-pedagogical conditions, means of choreography, modern dance, individual-personal approach, gender approach, emotional charging, creative atmosphere in the collective, improvisation, extroversion, introversion, emotional preferences.

Успех в профессиональной деятельности, профессиональное долголетие во многом зависят от эмоциональной устойчивости специалиста, умения противостоять стрессам, адекватно реагировать на проблемные ситуации, противодействовать профессиональному выгоранию, профессиональной деформации и т.д. Обучение в вузе является предстартовым этапом подготовки к будущей самостоятельной

профессиональной деятельности. И очень важно не только сформировать необходимые профессиональные и общекультурные компетенции, но и научить управлять своим эмоциональным состоянием. Умение управлять своим эмоциональным состоянием способствует профилактике эмоционального выгорания, а в дальнейшем и профессионального. Несформированная способность контролировать свое эмоциональное

состояние, противостоять стрессам, заботиться о своем физическом и психическом здоровье может привести к снижению эффективности процессов самосохранения личности. И, как отмечает Л.А. Китаев-Смык, данный процесс развивается по определенной схеме, начиная от эмоционального выгорания, далее следует профессиональное выгорание, а затем и личностное, или, как отмечает автор, «выгорание души» [1]. Обучающиеся технологических вузов – это будущие инженеры, чья деятельность сопряжена с решением различных профессиональных задач, требующих постоянного как физического, интеллектуального, так и эмоционального напряжения.

Сегодня специальность инженера является достаточно востребованной и получила широкое распространение в связи с активным развитием постиндустрии, строительством различных широкомасштабных проектов, застройкой отдельных городов и поселков (жилого назначения), культурно-развлекательных объектов, которые являются, по существу, жизненно важными составляющими современного общества. Поэтому вполне обоснованным является выбор молодых людей своей будущей профессии – профессии инженера. Но большие умственные и психические нагрузки уже в период обучения в вузе требуют пристального внимания к изучению такого феномена, как эмоциональное выгорание студентов инженерных специальностей технологических вузов.

Исследуя роль эмоционального выгорания как социально-педагогической проблемы, ученые утверждают, что диагностика и профилактика данного феномена крайне важна и необходима, и, к сожалению, сегодня данный феномен является проблемой общенационального значения, поскольку оказывает влияние на все стороны жизнедеятельности человека. Следовательно, важной задачей выступает своевременная диагностика и

профилактика эмоционального выгорания обучающихся на ранних этапах его проявления, определение форм и методов работы, способствующих снижению или полному предупреждению его появления.

Способность к профилактике эмоционального выгорания следует формировать в процессе обучения, привлекая обучающихся к тем видам деятельности, которые помогают снять эмоциональное напряжение, восстановить психические и интеллектуальные потенции, повышают умственную и физическую работоспособность. Уже обучаясь в вузе, студенты испытывают потребность в восстановительных мероприятиях, так как учебные занятия, экзаменационные сессии, подготовка курсовых, дипломных проектов требуют большого интеллектуального, физического и эмоционального напряжения.

Исследования ученых, а также практика показывают, что одним из наиболее эффективных путей профилактики эмоционального выгорания является приобщение обучающихся к занятиям различными видами искусства. Искусство является основным средством защиты и выработки иммунитета против эмоционального выгорания. И здесь особенно следует обратить внимание на хореографические средства. К средствам хореографии в первую очередь стоит отнести музыку, танец: классический, современный, модерн. Музыкально-двигательные действия оказывают благотворное положительное влияние на опорно-двигательный аппарат человека, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствуют повышению умственной работоспособности, снижению эмоционального напряжения, снятию чувства усталости, улучшению настроения и т.д. [2]. Танец, по мнению ряда авторов, является основным средством психоэмоциональной разрядки, а также выполняет эстетическую, развлекательную, коррекционно-развивающую,

психотерапевтическую, релаксационную, воспитательную и др. функции (Э.А. Королева, С.Н. Бегидова, И.Ф. Яцковская, С.М. Хайруллина, Т.А. Шкурко и др.).

Одним из эксклюзивных средств является танец модерн как новое, актуальное и популярное танцевальное направление в мировой и отечественной хореографии сегодня. Действительно, изучая танец модерн, его техники, философскую сущность, а также телесность с сознательным и бессознательным, возможно проследить положительную динамику развития личностных качеств и способностей: сенсомоторные качества, эмоционально-ассоциативное восприятие, авторскую импровизационную интерпретированность создаваемого образа, к которым можно отнести более совершенную зрительную и моторную память, неординарность, пространственное мышление, проявление собственной самобытности, раскрепощенности, спонтанности движений и действий, быстрого реагирования на ситуацию, раскрытия лидерского потенциала.

Специфика развития личности посредством танца модерн заключается в том, чтобы применить законы природы к практическим задачам жизнедеятельности с целью формирования адаптированной, стрессоустойчивой личности. Отличительной особенностью танца модерн является его высокая эмоциональность, возможность раскрытия внутреннего мира индивида, высвобождение его чувств, эмоций, переживаний, эмоциональной саморегуляции, что очень важно для профилактики эмоционального выгорания [3, 4]. Кроме того, танец модерн, как никакой другой танец, создает «... широкие возможности не просто для самовыражения личности, а возможность освобождения от груза повседневности, увеличения рисков реальной жизни, эмоциональной тяжести забот. В XX в. возрастает необходимость в

совершенствовании механизмов регуляции поведения человека, регуляции внутренних ощущений, регуляции эмоциональной сферы» [4: 33]. Именно поэтому танец модерн выбран нами как основное средство профилактики эмоционального выгорания обучающихся технологического вуза.

Формирование способности к профилактике эмоционального выгорания у обучающихся технологического вуза на занятиях танцем модерн требует создания специальных психолого-педагогических условий, реализация которых будет способствовать повышению эффективности данного процесса.

Нами выделены следующие психолого-педагогические условия, реализация которых повышает эффективность профилактики эмоционального выгорания обучающихся технологических вузов средствами хореографии (танец модерн): опора на индивидуально-личностный подход с учетом способностей и потенциалов обучающегося; гендерный подход; эмоциональная заряженность; творческая атмосфера в коллективе; импровизация; учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия); эмоциональные предпочтения занимающегося; готовность педагога работать с различными психотипами личности.

Опора на индивидуально-личностный подход предполагает понимание личностных и индивидуальных особенностей и потребностей обучающегося, его внутренних мотивов занятия танцами, восприятия учебного материала, способность к усвоению танцевальных движений. Знание индивидуально-личностных особенностей позволяет корректно сформулировать целевые установки, подбирать методы работы с обучающимся, подбирать технические упражнения, соответствующие его физическим и координационным возможностям, выбирать музыкальные композиции в

соответствии с его индивидуальными предпочтениями.

Акцент при усвоении техники танца модерн делается не на временные рамки, а на потенциальные возможности обучающегося. Такой подход создает комфортную атмосферу на занятиях, возможность осваивать двигательные движения в собственном ритме без ограничения во времени.

Гендерный подход предполагает, прежде всего, учет индивидуальных (биологических и социальных) особенностей юношей и девушек, так «как личность, по определению Л.Н. Ожиговой, определяет, закрепляет и конструирует в собственном сознании гендерные роли и стереотипы, а также то, как это переживается, оценивается и реализуется во внешней среде самой личностью» [5: 71]. Поэтому при работе в смешанной группе требуется подбирать технические упражнения, дозировку выполнения двигательного задания, музыкальное сопровождение: его характер, ритмический рисунок, тональность и т.д. с учетом гендерных различий. Такой подход позволяет дифференцировать нагрузку, не допуская переутомления для одних и «недополучения» необходимой нагрузки у других, следовательно, у обучающихся сохраняется интерес к занятиям, удовлетворение от выполненной физической работы и, как результат, положительное эмоциональное состояние.

Эмоциональная заряженность – важная составляющая любого творческого процесса. Включение обучающихся в процесс создания нового для себя танцевального образа, выражения своих чувств, переживаний, настроения в этом образе, передачи движениями своего отношения к идее музыкального произведения позволяет эмоционально включиться в процесс сотворчества как с композитором, автором музыки, так и с самим собою как автором самого танца, его идеи, его философии. Танец модерн – это синтез искусства, науки

и философии, направленный на раскрытие внутреннего мира человека [4: 25, 33]. Эмоциональная заряженность – это состояние, позволяющее сосредоточиться на внутреннем, индивидуальном мировосприятии действительности, погрузиться в создаваемый образ, в гармоничном сочетании музыки, движения, чувств и эмоций, что позволяет обучающемуся уйти от проблем, снять напряжение, стресс, восстановиться после напряженного учебного дня.

Следующее условие – это создание творческой атмосферы в коллективе. Занятие в танцевальной группе протекает более эффективно, если все члены коллектива вовлечены в творческий процесс. Коллективное творчество объединяет занимающихся, воспитывает уважение к мнению других, формирует коммуникативные способности, умение работать в коллективе. Танец модерн – это и индивидуальный, и групповой танец, позволяющий воспроизводить идеи и замыслы свободной личности, реализация которых требует со-творчества, со-переживания, со-понимания, поэтому творческая атмосфера в коллективе – это залог успеха работы всей группы.

Импровизация – неотъемлемая составляющая танца модерн. Каждый занимающийся вовлекается в данный процесс. Импровизация в танце предполагает создание образа, рисунка танца, передачу идейного замысла без использования заученных двигательных комбинаций. Под предлагаемый музыкальный сюжет обучающийся должен создать свой образ или передать движениями идею музыкального произведения. Исполнитель посредством чувственно-образных и мысленных представлений (мыслеформ) передает свои чувства, состояние, переживания. Эти состояния могут быть предложены педагогом, например, любовь, ненависть, боль, страх, депрессия, счастье, безумие и т.д. [4: 63].

Учет индивидуально-психологических типов личности (экстра-

версия/интроверсия). Организация занятий с обучающимися, относящимися к разным психологическим типам личности, должна предусматривать выбор средств, форм и методов работы, сопряженных с конкретным типом. Так интроверты более ориентируются на свой внутренний мир, они, как правило, замкнуты, социально пассивны, имеют склонность к самоанализу, социальная адаптация затруднена. Им легче создавать образы печали, гнева, страха и т.д., поэтому возможность выразить свои чувства и переживания в образе средствами танца модерн позволяют им снять эмоциональное напряжение, в танце быть более эмоциональными и выразительными, естественными. Экстраверты наоборот импульсивны, общительны, социально адаптированы, им легче создавать образы радости, счастья, удивления, влюбленности и т.д., но в танце они не стремятся полностью «войти» в образ, раскрыть его. Педагогический инструментарий работы с обучающимися данного психологического типа должен быть другим, требуется подбор других музыкальных произведений.

Следующим психолого-педагогическим условием является эмоциональные предпочтения занимающихся. Эмоциональные предпочтения являются фактором системы интересов, потребностей, склонностей, эмоций, переживаний личности. Они детерминируют выбор человеком вида деятельности, а также определяют его социальные и эстетические предпочтения. К эстетическим следует отнести музыкальные, художественные предпочтения, восприятие и понимание прекрасного в природе, людях, художественных и музыкальных образах. Эстетические предпочтения обучающихся определяют выбор музыкального репертуара, сюжетного образа, создаваемого в танце и передаваемого движениями. Несогласованность системы потребностей личности с предлагаемыми

музыкально-художественными образами снижает эффективность занятий, что отрицательно сказывается на эмоциональном и психическом состоянии занимающегося, а следовательно, не окажет положительного влияния на нивелирование процессов эмоционального выгорания.

Здесь можно привести высказывание Э. Сарабьян и О. Лозы о том, что исполнитель «очень часто попадает в такое положение, когда ему приходится воплощать чувства, которых у него нет в душе. Его заставляют плакать, когда ему хочется смеяться; смеяться, когда ему грустно; страдать, когда ему весело» [6: 452]. Учет эмоциональных предпочтений личности позволяет избежать таких ошибок, что повышает эффективность учебно-воспитательного процесса на занятиях.

Готовность педагога работать с различными психотипами личности – еще одно важное психолого-педагогическое условие, которое повышает результативность учебного занятия, создает комфортную среду для обучающихся [7]. Педагог должен уметь адаптировать методики преподавания под личностные характеристики занимающихся, строить процесс занятия таким образом, чтобы оно было направлено в первую очередь на профилактику эмоционального выгорания обучающихся, снятие усталости, стресса, негативных эмоций, научить обучающихся механизмам саморегуляции средствами хореографического искусства, в частности, танца модерн.

Таким образом, профилактика эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей предполагает включение их в эмоционально-эстетические виды деятельности. Танец модерн как современное направление хореографии является наиболее эффективным средством профилактики эмоционального выгорания. Он создает условия для самовыражения личности, удовлетворения своих потребностей в двигательной

деятельности, так как последняя ограничена большими умственными нагрузками обучающихся, позволяет снять стресс, усталость, учит управлять своим как физическим, так и эмоциональным состоянием. Предложенные психолого-педагогические условия обеспечивают эффект повышения качества занятий и их влияния на психическое, физическое и эмоциональное состояние обучающихся, а следовательно, и эффективность профилактики эмоционального выгорания у обучающихся технологического вуза.

#### Примечания:

1. Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2007. № 4. С. 12.
2. Виленский М.Я., Бегидова С.Н. Профессионально-творческое развитие личности специалиста физической культуры и спорта в процессе обучения. М.; Иркутск, 2004.
3. Шкурко Т.А. Танец как средство диагностики и коррекции отношений в группе // Психологический вестник. 1996. Вып. 1. Ч. 1.
4. Yatskovskaya I.F. The main stages of development and formation the teaching system of modern dance in Russia. North Carolina: Lulu Press, 2017.
5. Ожигова Л.Н. Психология гендерной идентичности личности. Краснодар: Изд-во КубГУ, 2006. С. 71.
6. Сарабьян Э., Лоза О. Большая книга тренингов по системе Станиславского. М.: Астрель, 2012.
7. Бегидова С.Н., Бегидов В.С., Липилина Е.Ю. Профессиональные качества личности педагога // Инновационные направления развития в образовании, экономике, технике и технологиях: сб. ст.: в 2 ч. / ФГБОУ ВПО «Донской государственный технический университет», Технологический институт сервиса (филиал). Ставрополь: Ставролит, 2016. С. 342-346.

#### References:

1. Kitaev-Smyk L.A. Burnout of the personnel. Burnout of an individual. Burnout of the soul // Problems of Psychology of extreme situations. 2007. No. 4. P. 12.
2. Vilensky M.Ya., Begidova S.N. Professional and creative development of the personality of physical culture and sport specialist in the course of education. M.; Irkutsk, 2004.
3. Shkurko T.A. Dance as a means of diagnostic and correction of relationships in a group // Psychological Bulletin. 1996. Iss. 1. Part 1.
4. Yatskovskaya I.F. The main stages of development and formation the teaching system of modern dance in Russia. North Carolina: Lulu Press, 2017.
5. Ozhigova L.N. Psychology of gender identity of a person. Krasnodar: Publishing house of KubSU, 2006. P. 71.
6. Sarabyan E., Loza O. A big book of trainings on Stanislavsky system. M.: Astrel, 2012.
7. Begidova S.N., Begidov V.S., Lipilina E.Yu. Professional qualities of the teacher's personality // Innovative directions of development in education, economy, engineering and technologies: coll. of articles: in 2 parts / FGBOU VPO "Don State Technical University", Technological Institute of Service (a branch). Stavropol: Stavrolit, 2016. P. 342-346.