

Фадеева Олеся Жоржевна

студентка

Научный руководитель

Анохин Андрей Михайлович

канд. психол. наук, доцент

Стерлитамакский филиал

ФГБОУ ВО «Башкирский

государственный университет»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

КРЕАТИВНОСТЬ КАК ДЕЙСТВЕННЫЙ МЕХАНИЗМ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

***Аннотация:** статья посвящена креативности личности, профессиональной деформации и возможности коррекции синдрома эмоционального выгорания путем формирования креативности.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, креативность, деформация личности, профессиональные факторы, стресс, синдром эмоционального выгорания.*

Синдром эмоционального выгорания – это состояние, которое характеризуется постепенным истощением физических и душевных сил, моральным и телесным утомлением человека в результате хронического стресса на работе.

Синдром эмоционального выгорания в мегаполисах стал хроническим состоянием для многих женщин-предпринимателей. Иногда женщине предпринимателю нужен просто отдых, после которого она вновь с новыми силами и вдохновением приступает к работе. Но если эмоциональное выгорание запущено сильно, даже ежегодный отпуск не спасет и не поможет избавиться от этого неприятного и даже опасного состояния [2, с. 22].

Причиной эмоционального выгорания является неспособность психики справиться с нагрузками, постоянным напряжением. Эмоциональное перегорание можно сравнить с переломом кости. Как кость не выдерживает сильного удара и ломается, так и психика не выдерживает накопившегося напряжения.

Причины эмоционального выгорания у женщин предпринимателей кроются в следующем:

Отсутствие личной жизни за пределами работы. Доказано, люди, которые работают на нелюбимой работе, но имеют отдушину в виде семьи, друзей, хобби, реже подвергаются эмоциональному выгоранию. Если жизни кроме работы нет, то выгорание может произойти с большей вероятностью.

Неуверенность в завтрашнем дне. Жизнь заставляет нас быть постоянно в движении. Чтобы продержаться «на плаву», мы должны постоянно быть начеку. Наша жизнь непредсказуема, многие не уверены в завтрашнем дне, отсюда появляется беспокойство и чувство того, что ты не можешь догнать уезжающий поезд, хотя гонишься за ним изо всех сил. Люди понимают, что зарабатывать нужно больше, а для этого нельзя останавливаться.

Стресс на рабочем месте, который связан с высокой нагрузкой и требованиями, отсутствием выходных и отпусков, недостаточное вознаграждение материальное и моральное, отсутствие понимания с коллегами и начальством, риск увольнения, штрафа, выговора [3, с. 106].

Симптомы эмоционального выгорания у женщин-предпринимателей: раздражение, тревожность, снижение самооценки (неуверенность в себе), уменьшение или увеличение веса тела, расстройство сна, постоянная усталость, «эмоциональная» бедность, переходящая в цинизм и скептицизм, депрессия, чувство бессилия и бессмысленности жизни, частые заболевания, ухудшения в межличностных отношениях, нервные срывы [2, с. 23].

Уровень креативности, как один из основных способов влияния на профессиональную деформацию личности был выбран не случайно. Механизм рефлексии тесно связан с механизмами саморегуляции и самооценки. Теоретический

анализ литературы показал, что механизмы рефлексии и самооценки взаимосвязаны через самосознание, поскольку оба являются его структурными компонентами и определяют успешность деятельности. В процессе рефлексии происходит оценка человеком себя, своей деятельности. Механизмы рефлексии и самооценки выполняют регулятивную функцию, которая наиболее полное отражение находит в механизме саморегуляции. Все выделенные механизмы способствуют повышению активности человека за счет осознания, переосмысления деятельности (рефлексия), адекватной оценки своих возможностей (самооценка) и преобразования, усиления творческой активности (саморегуляция). И если отсутствие креативности способно обострить психологическую деформацию личности, у нас появилось гипотеза, что если повысить уровень креативности, то можно уменьшить или вовсе избавиться от синдрома эмоционального выгорания.

Исходя из теоретического анализа психолого-педагогической литературы, становится необходимым экспериментальное исследование креативности и эмоционального выгорания среди женщин предпринимателей. Для исследования креативности мы использовали методику «Диагностика личностной креативности» (Е.Е. Туник), а для исследования уровня эмоционального выгорания – методику «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников). Случайным образом была определена экспериментальная и контрольная группа.

Анализ результатов исследования показал, что на констатирующем этапе эксперимента женщины предприниматели контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковый уровень креативности и эмоционального выгорания. В обеих группах преобладают высокие и средний уровни креативности и средний уровень психического выгорания.

Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что необходима целенаправленная работа по формированию креативности, по профилактике и коррекции психического выгорания среди женщин предпринимателей. В связи с этим был проведен формирующий эксперимент, направленный на формирование креативности у женщин-предпринимателей как средство снижения эмоционального выгорания.

Основываясь на анализе работ различных авторов, в модели формирования креативности у женщин-предпринимателей как средства снижения эмоционального выгорания представлено четыре этапа: подготовительный, входной, формирующий, аналитический.

I. Подготовительный этап.

На данном этапе определяется содержание и структура креативной компетентности. Разрабатывается комплекс креативно-ориентированных заданий, соответствующий структуре и критериям сформированности креативной компетентности. Так же на данном этапе разрабатывается диагностический инструмент для определения уровня сформированности креативной компетентности. Отметим, что средства мониторинга должны отвечать следующим требованиям: целостность, валидность, надежность, объективность, технологичность, экономичность.

С помощью разработанных на подготовительном этапе диагностических средств осуществляется второй этап.

II. Входной этап. Его целью является установление имеющегося уровня сформированности креативной компетентности и эмоционального выгорания: низкий, средний, высокий.

III. Формирующий этап направлен на повышение уровня сформированности креативности у женщин-предпринимателей как средства снижения эмоционального выгорания.

Данный этап состоит из разработанной нами программы по формированию креативности: цель (формирование креативной компетентности), методы и формы развития креативности у женщин предпринимателей. Условно разделен на четыре этапа: побуждение к осознанию собственной креативности, импульс к развитию позиции Творца в себе, трансформация «Я-концепции» творчества опираясь на личные ресурсы и потребности, становление творческой индивидуальности. Каждый из четырех этапов состоит из трех подэтапов: разминка, процесс активного формирования креативной компетентности, рефлексия.

Критериями креативного развития в представленной модели выступают: открытость новому опыту, увеличение творческого потенциала, творческий подход к решению задач, координация ментальной, эмоциональной и телесной составляющей личности, способность к концентрации, эмпатия, низкий уровень тревожности, чувство юмора

IV. Аналитический этап посвящен оцениванию результативности использования названных выше методов, форм, содержания и средств формирования креативности у женщин-предпринимателей как средства снижения эмоционального выгорания с точки зрения всех субъектов: работодатели, работники, клиенты, поставщики и т. д.

После реализации комплекса занятий по формированию креативности, по профилактике и коррекции психического выгорания среди женщин предпринимателей с экспериментальной группой, все обследуемые были вновь продиагностированы.

Результаты сравнительной диагностики по методикам показали, что после реализации программы у испытуемых экспериментальной группы произошли статистически достоверные изменения. Зарегистрированные изменения подтверждаются критерием χ^2 -Пирсона ($p = 0,05$) по методике «Диагностика личностной креативности» и χ^2 -Пирсона ($p = 0,001$) по методике «Определение психического выгорания». В контрольной группе хоть есть небольшие изменения, но статистически достоверных изменений не обнаружено.

Чтобы выявить различия по каждой шкале мы сравнили их результаты по методикам. Мы вычислили средние значения по каждой шкале, затем сравнили результаты.

Результаты до и после реализации комплекса занятий, в экспериментальной группе по методике «Диагностика личностной креативности» (Е.Е. Туник) имеют значимые различия по следующим шкалам: «Склонность к риску» ($p = 0,01$), «Любознательность» ($p = 0,05$), «Сложность» ($p = 0,05$), «Воображение» ($p = 0,05$) и «Креативность» ($p = 0,001$); по методике «Определение психического

выгорания» (А.А. Рукавишников) имеют значимые различия по шкалам: «Психологическое истощение» ($p = 0,01$), «Личностное отдаление» ($p = 0,05$), «Профессиональная мотивация» ($p = 0,05$) и «Индекс психического выгорания» ($p = 0,01$). В контрольной группе статистически достоверных изменений не обнаружено.

Таким образом, в экспериментальной группе у женщин предпринимателей произошли следующие изменения: повысился уровень креативности, любознательности, воображения; сформирован интерес к сложным вещам и идеям; скорректированы их раздражительность и нетерпимость в ситуациях общения; понижен уровень эмоционального выгорания.

Исходя из результатов формирующего эксперимента видно, что прослеживается положительная динамика в формировании креативности у женщин-предпринимателей, следовательно, разработанный и апробированный нами комплекс занятий по формированию креативности как средства снижения эмоционального выгорания женщин-предпринимателей дал положительный результат и его можно считать эффективным, что подтверждает возможность внедрения данной программы в практику.

Анализ научной литературы и результаты экспериментального исследования подтверждают необходимость организации целенаправленной работы по формированию креативности, по профилактике и коррекции психического выгорания среди женщин предпринимателей. Следовательно, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

Список литературы

1. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. – 2-е изд. – М.: Джангар, 2012. – 3629 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.litres.ru/v-a-zhmurov/psihiatriya-enciklopediya-22197498/?track=from_all_books_my (дата обращения: 10.10.2019).
2. Осухова Н. Г. Сгоревшие на работе // Здоровье. – 2018. – №9. – С. 22–24.
3. Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление. – СПб.: Речь, 2018. – 144 с.