



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ БИОЛОГИИ И ФИЗИОЛОГИИ

**Эмоциональное выгорание в структуре психологической безопасности
образовательной среды**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)**

**Направленность программы бакалавриата
«Биология. Безопасность жизнедеятельности»**

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

69,07 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

«25» Июля 2021 г.

И.о. зав. кафедрой общей
биологии и физиологии

Ефимова Н.В. Ефимова Н.В.

Выполнил:

Студент группы ОФ-501/066-5-1

Нуркин Арман Еркинович

Научный руководитель:

доктор биологических наук, профессор
кафедры общей биологии и физиологии

Байгужин Павел Азифович Байгужин Павел Азифович

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ.....	5
1.1. Содержание психологической безопасности образовательной среды ...	5
1.2. Причины синдрома эмоционального выгорания у участников образовательного процесса.....	12
1.3 Копинг-стратегия как вариант преодоления стресса	19
1.4. Профилактика эмоционального выгорания в образовательной организации	26
Выводы по первой главе	30
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1 Организация исследования	32
2.2 Методы исследования	32
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	38
3.1 Характеристика копинг-стратегий у студентов ЮУрГГПУ	38
3.2. Оценка уровня эмоционального выгорания у студентов ЮУрГГПУ ..	43
3.1 Особенности копинг-стратегии у лиц с различным уровнем эмоционального выгорания – студентов ЮУрГГПУ	49
Выводы по третьей главе	51
ГЛАВА 4. РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 КЛАССА	53
4.1. Содержание классного часа на тему «Выбор профессии как профилактика эмоционального выгорания».....	53
4.2. Результаты апробации классного часа (анализ результатов педагогической рефлексии)	56
Выводы по четвертой главе	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время проблема эмоционального выгорания педагогических работников остается актуальной. Личность педагогов, как ежедневно контактирующая единица общества, подвергаясь большому количеству психологических атак со стороны обучающихся, их родителей и администрации школы (Бойко В.В., 2001; Абраменко А.С., 2018). Педагоги постоянно находятся в состоянии стресса, им приходится много общаться с окружающими, приходя домой они общаются со своей семьей, а по вечерам еще и работают (Грабе М., 2008; Захарова Е.В., 2015).

Педагоги являются основой образовательной среды, состояние психологического и физиологического здоровья напрямую сказывается на качестве выполнения социального заказа общества (Лапина И.А., 2016).

Особенностью педагогической деятельности является ежедневная эмоциональная нагрузка, способность регулировать психологическое состояние находится под угрозой, т.к. нервная система неустойчива к длительному стрессу (Молокостова А.М., 2015; Мальцева С.Н., 2020). В следствии это может привести к угрозе безопасности образовательной среды, что выражается в проявлении таких признаков как срывы, истерики и применение физической агрессии в адрес оппонента (Николаева А.А., 2020).

Работа посвящена изучению структуры эмоционального выгорания в образовательной среде, это направление хорошо изучено в европейской психологии, но не достаточно хорошо известно у нас; также профилактике и преодолению стрессовых ситуаций, т.к. эмоциональное выгорание педагогов сильно сказывается на образовательном процессе и ставит под угрозу будущее нынешнего поколения (Петров С. В., 2006).

Поэтому актуальным становится изучение особенностей проявления данного синдрома, уточнение его симптомов и факторов, обуславливающих его формирование в профессиональном развитии

учителей, с целью разработки научно обоснованных оздоровительных программ, ориентированных на профилактику профессиональных деформаций и заболеваний, а также на восстановление психоэнергетического потенциала работников.

Цель работы – выявить особенности эмоционального выгорания у студентов гуманитарно-педагогического университета.

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической (практической) литературы по проблеме психологической безопасности образовательной среды.

2. Оценить проявление копинг-стратегий и эмоционального выгорания студентов ЮУрГГПУ.

3. Выявить особенности копинг-стратегии у лиц с различным уровнем эмоционального выгорания – студентов ЮУрГГПУ.

4. Разработка внеклассного мероприятия на тему: «Выбор профессии как профилактика эмоционального выгорания» для обучающихся 10 А класса.

Объект исследования: эмоциональное выгорание студентов педагогического университета.

Предмет исследования: эмоциональное выгорание студенток в структуре психологической безопасности образовательной среды.

Теоретико-практическая значимость. Результаты проведенного исследования могут быть использованы педагогами, как в учебном процессе в форме лекций и практических работ, так и на внеклассных мероприятиях при работе с обучающимися.

Апробация проходила на базе МБОУ СОШ № 106 г. Челябинска в рамках учебного процесса в период производственной практики (с 16.11.2020 по 12.12.2020 гг.).

Структура и объем работы: работа состоит из титульного листа, оглавления, введения, четырех глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА I. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

1.1. Содержание психологической безопасности образовательной среды

На сегодняшний день одним из актуальных вопросов касающихся образовательного процесс является вопрос создания безопасной психологической образовательной среды для обучающихся школ, колледжей и вузов (Баева И.А. с соавт., 2009; Барцевич В.Н., 2012). Образовательная среда и ее участники могут подвергаться внешним и внутренним угрозам (Литвинова Н.Н., 2007; Березина Т.Н., 2013).

Психологически безопасной образовательной средой, считается та образовательная среда, в которой все обучающиеся участвующие в учебно-воспитательном процессе комфортно чувствуют себя в данных условиях и положительно относятся к ней. Главными показателем является высокие показатели индекса защищенности от психологического насилия и удовлетворенности потребностей. Благоприятная образовательная среда способствует эффективному взаимодействию между участниками образовательного процесса, поддерживается благополучная эмоциональная обстановка, которая поддерживает психическое здоровье обучающихся и способствует личному росту (Долматова Н.В. с соавт., 2005; Елисеева О.Е., 2017).

Согласно высказыванию И.А. Баевой (2009) «в индивидуально-личностном аспекте психологическая безопасность образовательной среды определяется как состояние свободное от проявления психологического насилия во взаимодействии личностей, проявляется доверительное общение между субъектами, создается комфортная среда, которая обеспечивает психологическое здоровье участников образовательного процесса» (Баевой И.А., 2009).

Существует концепция психологической безопасности образовательной среды. Некоторые ученые под данной концепцией понимают: «концепция психологической безопасности образовательной среды – это система взглядов на обеспечение безопасности участников от угроз позитивному развитию и психическому здоровью в процессе педагогического взаимодействия». К основным положениям концепции относят:

1. Образование понимается и определяется как отрасль человекопроизводства. Школа выступает в роли социального института, который формирует личность, способную к самоактуализации. Школа должна обеспечить безопасную и комфортную среду, использовать современные технологии, которые могут нанести минимальный вред здоровью обучающихся и способствовать формированию и развитию полноценной личности.

2. Образовательная среда как часть образовательного пространства. Образовательное пространство имеет территориальную границу и много других качественных характеристик, она также в полном объеме удовлетворяет все потребности личности в развитии, социализации и культурной идентификации подрастающего поколения.

3. Угроза психологической безопасности образовательной среды. Основной угрозой является получение психологической травмы, в результате чего наносится вред эмоциональному состоянию личности и психологическому здоровью обучающихся. Основным источником данной травмы – это психологическое насилие в процессе взаимодействия (Молокостова А.М. с соавт., 2015).

Ученые выделяют критерии психологической безопасности в образовательной среде. И.А. Баева (2009) в своем исследовании разделил все критерии на три группы.

I группа. Референтная значимость образовательной среды. В данном случае образовательная среда выступает для индивида в качестве

источника, который формирует у него социальные нормы и ценностные ориентиры.

II группа. Удовлетворенность потребности в личностно-доверительном общении. Главная особенность заключается в том, что индивид удовлетворен / не удовлетворён общением, которое получает в образовательном учреждении. Данное общение либо снимает, либо усиливает внутриличностное и межличностное напряжение.

III группа. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии. Участнику образовательного процесса важно отстаивать свои права и интересы. Психологическое насилие является исходной формой любого насилия. В отношениях между взрослым и ребенком оно характеризуется, как преднамеренное манипулирование взрослым, игнорирование его субъектных характеристик (свободы, достоинства, прав и т.д.). Или разрушающее отношение, привязанности между взрослым и ребенком, либо, напротив, фиксирующее эти отношения и приводящее к различным деформациям и нарушениям поведенческого, интеллектуального, эмоционального, волевого, коммуникативного личностного развития (Баевский И.А., 2009).

Продолжительное воздействие любого из этих критериев в образовательной среде негативно сказывается на всех уровнях функционирования личности, снижает познавательный интерес и приводит к снижению учебной успеваемости, снижается продуктивность деятельности в целом. Данные нарушения сопровождаются повышенной тревожностью, появлением депрессии, наблюдаются изменения в поведении, повышается агрессивность по отношению к другим людям и происходят серьезные изменения в личности (Андронникова О.О., 2008; Смолова Л.В., 2010).

Главной целью педагогического обеспечения психологической безопасности участников образовательной среды является создание условий, которые направлены на защиту личности от негативных

воздействий, на доверительное отношение и формирование прогноза вероятных угроз с целью предотвращения нарушений психологической безопасности.

Для обеспечения психологической безопасности в образовательной среде необходимо опираться на следующие принципы:

1. Основное направление в образовательном процессе отводится на развивающиеся образования, главная цель которого – личностное развитие, а также развитие всех сфер жизни личности (физической, эмоциональной, интеллектуальной, духовной, социальной). Отличительная особенность данного образовательного процесса заключается в том, что акцент делается на взаимодействия, а не воздействия.

2. Проектировать психологически безопасную среду школы – принцип психологической защиты личности каждого субъекта учебно-воспитательного процесса; реализацией данного принципа является устранение психологического насилия во взаимодействии.

3. Формирование социально-психологической умелости. Данный принцип включает в себя наличие психологических программ, которые помогут развитию полноценной личности, а также осуществляет психологическую профилактику и коррекцию состояний (Петров С.В., 2006).

Основными направлениями педагогического обеспечения психологической безопасности, в отношении которых образовательной организацией могут быть сформированы и реализованы специальные программные продукты и управленческие стратегии являются:

- 1) формирование предметно-пространственной среды;
- 2) обеспечение социального компонента психологической безопасности;
- 3) поддержка дезадаптивных детей;
- 4) психологическая безопасность учителя в условиях системных изменений;

5) организация мониторинга психологической безопасности (Гаязова Л.А., 2012; Молокостова А.М., 2015).

Ряд исследователей И.А. Баева (2009), А.М. Молокостова (2015), Т.Н. Захарова (2017) выделяют следующие основные характеристики социального компонента развивающей образовательной среды:

- взаимопонимание и удовлетворенность взаимоотношениями субъектов образовательного процесса;
- преобладающее позитивное настроение субъектов образовательного процесса;
- авторитетность руководителей: директора и педагогов;
- степень участия всех субъектов в управлении образовательного процесса;
- сплоченность и сознательность субъектов образовательного процесса;
- продуктивность взаимодействия в обучающем компоненте образовательного процесса (Баева И.А., 2009; Молокостова А.М., 2015; Захарова Т.Н., 2017).

Тубельский А.П. (2000) в своей работе предлагает список, отражающий локальную структуру отношений, характеризующую степень переживания детьми психологического благополучия/неблагополучия в данной образовательной среде. Главными позициями обустройства школьной жизни является:

1. Дифференциация школьников по способностям: классы коррекции, спецклассы для одаренных детей. К современным реалиям по этой позиции отмечается межшкольная, внутришкольная и внутриклассная дифференциация обучающихся, усугубляющая социальное, цифровое, локальное школьное неравенство.

2. Структура реальной власти в школе (тоталитарная или иерархическая, демократическая или либеральная).

3. Язык класса или школы (не по формальному признаку, а по реально действующей семантике, тону, стилю и объему лексики).

4. Сложившаяся практика отвечать учителю то, что он ждет, а не то, что думает ученик.

5. Умение действовать в ситуации контрольной работы или экзамена (не культурные формы поведения в ситуации испытания, а сложившиеся правила списывания, подглядывания, угадывания и т.п.).

6. Реальное распределение учебного времени (не по учебному плану или расписанию, а время, фактически используемое учеником) (Тубельский А.П., 2000).

В зарубежных странах данный вопрос также изучается. Основная проблема, которая изучается – это социальный компонент, который связывают с понятием «школьный климат». Понятие «школьный климат» рассматривается как критерий психологической безопасности, его рассматривают как предмет психолого-педагогической экспертизы в мировом сообществе, и он входит в обязательные части международных исследований PISA, TIMSS (Рубцов В.В. с соавт., 2011).

Чиркина Т.А. с соавт. (2017) провели исследования и выделили восемь основных латентных конструкторов: чувство общности; соблюдение порядка и дисциплины; академическая поддержка учащихся; физические и материальные условия в школе; удовлетворенность учеников обучением; дискриминация/привилегированность отдельных учеников; взаимоотношения между учащимися; взаимоотношения учеников и учителей (Чиркина Т.А. с соавт., 2017).

Ученые, изучающие данную тему, рассматривают также условия и факторы, которые влияют на благополучие и безопасность образовательной среды. В исследованиях А.А. Остапенко с соавт. (2010) выделены три признака, которые косвенно влияют и указывают на психическое неблагополучие образовательной среды. Данные признаки вызывают чувство отчуждения и отстранения от школы/вуза.

Признак первый – это кабинетная система образовательного процесса. Данная система напрямую связана с чувством комфортности ученика, находящегося в образовательной организации. Уровень отчуждения ученика от школы напрямую зависит от уровня четкости и отлаженности кабинетной системы. Доказано, что чем больше ученик перемещается по разным кабинетам в течение дня/недели по школе, тем более чужим он чувствует себя в данной школе. Это приводит к тому, что у ученика появляется чувство временного пребывания в школе. Данная проблема усложняется отсутствием личного места в школе и усложняется если данного рабочего места нет и дома. Отсутствие личного места работы приводит к конфликтам и несогласованности в действиях (увеличивается количество пропусков занятий, ухудшается успеваемость, снижается мотивация).

Признак второй это наличие запущенных и пустых территорий. К данному признаку относятся пустые коридоры, туалеты, плохо оборудованные кабинеты и аудитории, в которых при нахождении возникает чувство временного пребывания. Данная проблема легко решается, если территорию облагородить (поставить диванчики, скамейки, столы и др.) то данная территория становится местом постоянных встреч и уединений во время перемен.

Признак третий это «параллельное соседство» в результате, которого параллельные классы расположены на близком расстоянии друг от друга. Равенство возраста учеников – источник невольного сравнения, конкурентности, который неизбежно приводит к ухудшению межличностных (и межклассных) отношений (Остапенко А.А. с соавт., 2010).

1.2. Причины синдрома эмоционального выгорания у участников образовательного процесса

В настоящее время российское образование проходит этап модернизации, одним из актуальных вопросов является, повышение качества образования (Савченко И.А. с соавт., 2017). Качественное развитие и улучшение образовательной среды зависит от профессиональной компетентности педагога, от его физического и психологического здоровья (Зиновьева Н.А., 2019; Джефферсон М., 2014).

В последнее время у педагогов увеличилась их профессиональная нагрузка, которая сопровождается эмоциональным напряжением, которое в последствии может привести к развитию синдрома профессионального выгорания (Филина С.О., 2003; Захарова, Е.В., 2015).

Современному педагогу в настоящее время необходимо иметь знания не только в области своего предмета, педагогике, психологии, знать нормативно-правовую базу. Но и заниматься научно-исследовательской деятельностью; подготавливать уроки и лекции; подготавливать практические и семинарские занятия; разрабатывать рабочие программы по предмету; проводить воспитательную работу с учениками и студентами, выполнять методическую работу. В результате такой информационной перегрузки, педагоги всегда находятся в состоянии эмоционального напряжения (Зеер Э.Ф., 2005; Коунтесс Д'са И.П., 2020; Панова В.Н., 2020).

Изучением вопроса профессионального выгорания и поиском путей его преодоления занимались многие ученые, в их числе: К. Маслак, С. Джексон, Т. Кокс, Г. Грабе, В.В. Бойко и др. На сегодняшний день данным вопросом занимаются В.Г. Артамонова и Н.Н. Шаталов, С.П. Безносков, А.М. Митина, А.К. Маркова, Э.Ф. Зеер.

Впервые в науку термин «эмоциональное выгорание» ввел американский ученый Х. Дж. Фрейденберг в 1974 году. Данный термин описывал, психологическое состояние здоровых людей, которые

постоянно находятся в тесном контакте с различными личностями в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи (Фрейденберг Г., 1991; Водопьянова Н.Е. с соавт., 2008; Ильин Е.П., 2011).

Сегодня «эмоциональное выгорание определяют как умственное, эмоциональное и физическое истощение организма от длительной эмоциональной нагрузки». Данное состояние возникает в результате постоянных профессиональных стрессов, которые сопровождаются чувством усталости, недостатком энергии, депрессией, а также в утрате интереса к своей работе (Ленгле А., 2008; Водопьянова Н.Е., 2015).

Кокс Т. и Грабе Г. в своей работе выделили более 150 симптомов, относящихся к эмоциональному выгоранию. Они разделили все симптомы на несколько групп. Самые известные из них: плаксивость, перемена настроения, угрюмость, эмоциональное истощение; когнитивные симптомы- ощущение безысходности, ригидность мышления, отстранённость в общении с коллегами; мотивационные: исчезновения энтузиазма в работе, потеря заинтересованности, отсутствие старания (Грабе М., 2008; Лапина И.А., 2016).

Кондо К. в своем исследовании термин «психическое выгорание» определяет как «дезадаптированность к рабочему месту в результате высокой рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений». Он выделил 3 фактора, которые влияют на эмоциональное выгорание: 1. индивидуальный; 2. социальный характер работы; 3. рабочее окружение (Форманюк Т.В., 1994).

Орел В. (2020) в своей работе выделил две группы факторов, которые способствуют появлению эмоционального выгорания: – индивидуальные (пол, возраст, семейное положение, стаж профессиональной деятельности и др.) и организационные (длительность рабочего дня, график работы, дефицит времени и др.) (Орел В.Е., 2000).

Причин возникновения эмоционального выгорания у педагогов достаточно много. Одна из основных причин – это загруженная рабочая неделя, которая сопровождается информационной перегрузкой педагогов, педагогу необходимо постоянно в рамках дефицита времени сделать большой объем работы, также ему необходимо проводить воспитательную работу с трудными подростками и общаться с родителями обучающихся (Ленге А., 2008; Смолова Л.В. 2010).

Низкое материально-техническое оснащение рабочего пространства приводят к снижению возможностей самореализации и снижает интерес к выполняемой работе (Рапацкая Л.А., 2015). Вклад в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки деятельности со стороны руководителя и коллектива (Уварина Н.В., 2013; Дибинская Е.В., 2020). Также негативно сказывается выполнение работы, которая не имеет перспективы дальнейшего карьерного роста (Джефферсон М., 2014).

Возникновение конфликтных ситуаций с обучающимися, родителями и коллегами, также эмоционально истощают педагога. Отсутствие поддержки со стороны администрации школы в период конфликтов негативно сказывается на психосоматическом состоянии педагога (Уварина Н.В., 2013; Балканова Н.К., 2014).

Педагог в течение дня общается с более ста обучающимися, а также постоянно контактирует с родителями обучающихся и коллегами (Макаренко Н.Н., 2018; Яковлева Е.С., 2019; Кирилова С.А., 2020). Каждый день педагогам приходится общаться с детьми с девиантным поведением, у которых наблюдается неуравновешенный характер. Данное общение негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии педагога (Батаршев А.В., 2005; Семенова Е.М., 2005).

Работа с низкомотивированными обучающимися, у которых не виден результат педагогической деятельности, снижает интерес педагога к работе (Самсонюк Е.Н., 2015; Макаренко Н.Н., 2018; Акимова М.О., 2020).

При выполнении какой-либо ответственной работы педагог всегда стремится получить наивысший результат, он глубоко убежден, что именно он должен выполнить эту работу (Орел В.Е., 2001; Дубинская Е.В., 2020).

В настоящее время цифровые технологии всё активнее проникают в жизнь современного человека. На сегодняшний день происходит активное внедрение цифровых образовательных технологий в российские школы. После возникновения пандемии в 2020 году каждый педагог столкнулся с новой формой преподавания – дистанционное обучение. Большинство педагогов были не готовы к переходу на дистанционное обучение и столкнувшиеся с этой проблемой были вынуждены самостоятельно разрешать сложившиеся затруднения. После такого резкого перехода на новую форму преподавания у многих педагогов возникло эмоциональное перенапряжение (Кирилова С.А., 2020).

Известно, что эмоциональное выгорание проявляется на нескольких уровнях: психофизиологическом (снижение зрительной чувствительности, хроническая усталость и апатия, нарушение в работе систем организма); эмоциональном (снижение эмоционального тонуса, депрессия, нервные срывы); поведенческом (невыполнение профессиональных обязанностей, опоздание на работу, прогулы) (Акимова М.О., 2020).

Бойко В.В. в своем исследовании разделил факторы, вызывающие эмоциональное выгорания на два блока: 1 – это внешние факторы, которые характеризуют особенности профессиональной деятельности; 2 – внутренние, которые относятся к индивидуальным характеристикам личности (Бойко В.В., 2001).

Структуру эмоционального выгорания составляют три основных компонента: эмоциональный (психоэмоциональное истощение), мотивационный, оценочный (Водопьянова Н.Е., 2009).

Ученые выделяют несколько признаков эмоционального выгорания: чувство эмоционального истощения, переживание отрицательных чувств к окружающим и негативная самооценка (Николаева А.А. с соавт., 2020).

Главный признак появления эмоционального выгорания у педагогов является постепенная утрата эмоциональной, физической и интеллектуальной энергии, также проявляется эмоциональная истощенность, которая сопровождается ощущением неудовлетворённости результатами своей профессиональной деятельности и жизненной ситуацией в целом (Бородаенко Е.А., 2012; Ланина Н.В. с соавт., 2017). После появления эмоционального выгорания у педагогов наблюдаются сильные головные боли, повышение давления, появляются заболевания желудочно-кишечного тракта и другие заболевания (Николаева А.А. с соавт., 2020).

Николаева А.А. с соавт. (2009) провели исследование, в котором определяли причины и степень эмоционального выгорания у учителей школы. Для определения эмоционального выгорания был использован опросник профессионального выгорания К. Маслача и С. Джексона, методика определения уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, а также провели опрос по выявлению причин эмоционального выгорания. В обследовании приняли участие 76 учителей в возрасте от 25 до 61 года, педагогический стаж варьирует от 2-38 лет.

По словам И.П. Коунтесса Д'са «Профессиональное выгорание – это психологическая защита организма, которая включается в ответ на воздействие травмирующего фактора и отключает эмоциональные реакции». После такого включения механизма защиты человеку необходима профессиональная помощь (Коунтесса Д'са И.П., 2020).

Результаты опросника профессионального выгорания показали, что у 29 % учителей отсутствуют признаки возникновения синдрома эмоционального выгорания. У этих учителей наблюдаются отдельные симптомы эмоционального выгорания, которые появляются на начальном

этапе. С данными симптомами учитель может справиться самостоятельно. У 37 % учителей наблюдается начальный этап формирования эмоционального выгорания, у них наблюдается спад уровня личностного участия по отношению к обучающимся и коллегам. Данная группа учителей утрачивает позитивное восприятие других участников педагогического процесса, проявляется антигуманный подход к окружающим. У 34 % выявлены стойкие признаки эмоционального выгорания. У них проявляются симптомы депрессия, апатия, низкая самооценка и т.д. Также учителя данной группы жаловались на частую головную боль, повышенное давление, низкий иммунитет, слабость и апатию, данные признаки, также указывают на эмоциональное выгорание.

Анализ результатов по методике В.В. Бойко показал, что более высокий уровень эмоционального выгорания наблюдается у учителей со стажем более 25 лет. У 45 % опрошенных учителей относятся к фазе резистентности, для них свойственна неадекватная эмоциональная реакция и состояние экономии эмоций.

Анализ опросника «Что, по Вашему мнению, является первостепенной причиной появления синдрома эмоционального выгорания у современного педагога?» были выделены основные позиции проявления синдрома. Например: плохая материально-техническая оснащенность кабинетов; большое количество документации; отсутствие свободного времени на личную жизнь; неудовлетворенность во взаимодействии с обучающимися и их родителями; отсутствие желания повышать профессиональную компетентность (Николаева А.А. с соавт., 2020).

Психолог Джордж Гринберг изучал эмоциональное выгорание и выявил пять его стадий. На первой стадии человек доволен своей работой, ему нравится в чем она заключается, как он с ней справляется. Он чувствует удовлетворенность и реализованным в профессиональной сфере, но постепенное воздействие стрессов, появление рабочих проблем начинают разрушать его уверенность в себе. На второй стадии появляются

первые признаки эмоционального истощения. Они проявляются в виде головной боли, тошноты, бессоннице, тревожности и др. На третьей стадии человек начинает работать медленнее, внимание рассеивается, падает уровень работоспособности, в результате чего ему приходится работать по ночам и выходным. После такой нагрузки у человека происходит истощение всех ресурсов организма. На четвертой стадии возникает стадия «хронической усталости». На данной стадии у человека ослабляется иммунитет, он начинает чаще болеть, возникает проблема с нарушением биоритмов, нарушается сон, повышается раздражимость и др. На пятой стадии происходят постоянные перепады настроения, проявляются хронические заболевания, происходит выраженный упадок сил и безразличное отношение к работе, человек становится инертным. Если человека не выводить из этого состояния то в следствие всего у него могут возникнуть психические расстройства (Грабе М., 2008).

Психологические исследования показали, что состояние эмоционального выгорания чаще всего встречается у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет и от 7 до 10 лет. У молодых специалистов со стажем от 1 до 3 лет эмоциональное выгорание встречается гораздо реже чем у специалистов со стажем более 15 лет. У педагогов со стажем более 10 лет уже выработан определенный механизм саморегуляции и психологической защиты который позволяет им более спокойно реагировать на сложившуюся психологическую ситуацию (Сорокин Ю.В., 2019; Акимова М.О., 2020).

Сорокин Ю.В. с соавт. (2019) провели исследование, в котором определял степень эмоционального выгорания у педагогов. В исследовании приняли участие 63 педагога. Результаты исследования показали, что у большинства обследуемых появляются симптомы эмоционального выгорания. У 55 % педагогов выражен показатель неудовлетворенности собой, повышен показатель тревоги, начинается депрессия, также проявляется эмоциональный дефицит по отношению к

окружающим. 25 % обследуемых педагогов страдают симптомом личный отстраненности или деперсонализации. У 5 % опрошенных выявлен симптом психосоматических и психовегетативных нарушений. Таким образом проведенное исследование показало, что данный коллектив не страдает выраженным симптомам эмоционального выгорания, хотя у них доминирует показатель, указывающий на снижение работоспособности педагогов. Анализ данных методики Рукавишникова показал, что у 13 % обследуемых выявлен высокий уровень психоэмоционального истощения, у 62 % наблюдается среднее значение данного показателя и лишь 25 % педагогов не имеют предрасположенности к истощению. Смотря на это, все обследуемые педагоги имеют высокую профессиональную мотивацию. (Сорокин Ю.В., 2019).

1.3 Копинг-стратегия как вариант преодоления стресса

Люди, работающие в профессиях, относящихся к социальному типу деятельности, ежедневно сталкиваются с конфликтными ситуациями и конфликтными людьми. Важной особенностью людей, работающих в данных, профессия является то, на сколько человек эффективно умеет справляться с конфликтами и избегать негативного влияния на его деятельность и психическое состояние (Гришина Н.В., 2018).

Исследователи давно изучают методы реагирования в стрессовых ситуациях. Одним из популярных методов совладением со стрессом, является копинг-стратегия. В первые данный вопрос начали изучать за рубежом Д. Амирахн, Н. Селье, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман, в отечественной литературе данным вопросом занимались Н.М. Никольская, Р.М. Грановская, С.В. Фролова, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский.

В 1962 году Л. Мэрффи ввел в психологическую науку термин «копинг-поведение». В российской психологии слово «coping» переводят как адаптивное или совладающее поведение, или поведение преодоления.

Данный термин начали применять к стрессовым ситуациям и ситуациям конфликта (Емельянов С.М., 2018). В сильных стрессовых ситуациях каждый человек использует копинг-стратегию, для того, чтобы справиться со стрессом. Другой механизм, направленный на минимизацию отрицательных переживаний – это способы психологической защиты. З. Фрейдом в 1894 году ввел термин «защитный механизм», данный термин использовался для описания борьбы против болезненных и невыносимых мыслей и аффектов (Зеркин Н.В., 2012).

Главная задача копинг-стратегий и способов психологической защиты состоит в обеспечении и поддержании благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

Оказавшись в стрессовой ситуации, человек сразу же начинает искать механизмы преодоления стресса, то есть использует копинг. Если механизмы не оказали желаемого результата, продолжаются попытки совладания. Если на стрессор невозможно повлиять объективно, то человек применяет стратегию избегания. Если это не возможно, то происходит когнитивная переоценка ситуации, придание ей другого смысла. Первичная и вторичная оценка ситуации влияет на форму проявления стресса, интенсивность и качество последующей реакции. В процессе первого этапа когнитивной оценки происходит оценивание ситуации в целом и после нее происходит как усиление, так и ослабление значимости происходящего события. Именно, в связи с этим одни и те же события могут оказывать различное влияние на стрессовую нагрузку. После произведенной оценки, человек приступает к определению механизмов преодоления стресса, т.е. к копингу. В случае неуспешного копинга, стрессор сохраняется и возникает необходимость в продолжение процесса совладания. В связи с этим выделяют следующую структуру совладающего поведения:

– восприятие стресса;

- когнитивная оценка;
- выработка стратегий преодоления;
- оценка результата действий (Норман С. с соавт., 2002).

Проведенные исследования показывают, что использование нескольких копинг-стратегий являются более эффективными, чем использование в стрессовой ситуации только одной копинг-стратегии.

Коэн и Р. Лазарус в своем исследовании выделили пять основных задач:

1. Уменьшение негативного воздействия ситуации на эмоциональное состояние.
2. Приспособление или изменение жизненной ситуации.
3. Сохранение положительного образа «Я».
4. Поддержка эмоционального равновесия.
5. Сохранение взаимосвязей с другими людьми (Педагогическая конфликтология ..., 2013).

Совладающее поведение применимо к любому этапу протекания стрессовой ситуации. Исходя из различий этих этапов и непосредственно самих стрессовых ситуаций, выделена следующая классификация копинг-поведения:

- восстанавливающее (реактивное) совладание, которое связано с испытанной угрозой и усилиями субъекта по компенсации или возмещению ущерба;
- опережающее (проактивное) – совладание с предстоящими испытаниями. Оно имеет позитивную окраску, дает возможность для роста и подчеркивает значимость накопления ресурсов, которые позволяют человеку достичь поставленных позитивных целей, связанных с развитием личности. Проактивное совладание позволит добиваться поставленных целей в связи с тем, что активность человека ориентирована на достижение и совершенствование окружающей среды, а не на реагирование на ситуацию угрозы;

– предвосхищаемое (антиадаптационное) – совладание с ситуацией, расцениваемой как угрожающая и неминуемая. Предугадывая стрессогенную ситуацию, человек стимулирует активность по ее предупреждению, уменьшению рисков возникновения, мобилизации ресурсов с целью ее преодоления;

– профилактическое (превентивное) – совладание с предвещаемым, неопределенным потенциалом угрозы в перспективе. При таком совладании индивид предварительно готовится к вероятной стрессовой ситуации, которая может и не совершиться (Селье Г., 1982; Курочкина И.А., 2013).

Наиболее известной классификацией копинг-стратегий является классификация Р. Лазаруса и С. Фолкмана:

1. Проблемно ориентированный копинг. Данный тип поведения связан с изменением когнитивной оценки ситуации, для изменения отношения «человек-среда».

2. Эмоционально ориентированный копинг. Такому поведению присущи мысли, действия, которые направлены на снижение физического или психологического влияния стресса, дают чувство облегчения. Направлен не на преодоление ситуации, а только предоставляет эмоциональную поддержку человеку. Примеры – это избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор и т.д. (Анцупов А.Я., 2014).

Исследователи выделяют восемь основных копинг-стратегий:

1. планирование действий для решения проблемы – усилия по изменению ситуации, аналитический подход к решению проблемы;

2. конфронтационный копинг (агрессивные тенденции для изменения ситуации, враждебность, готовность к риску);

3. принятие ответственности (признание своей роли в возникновении ситуации и попытки ее разрешения);

4. самоконтроль (усилия по саморегулированию эмоций и действий);

5. положительная переоценка (усилия по поиску достоинств, в сложившейся ситуации);

6. поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);

7. дистанцирование (когнитивные установки отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);

8. бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы) (Зеркин Д.П., 2012).

Тойс П. опираясь на комплексный подход, выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии подразделяются на три подгруппы в зависимости от их ориентации:

1. Ориентация на ситуацию: прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации); поиск социальной поддержки, «уход» от ситуации.

2. Ориентация на физиологические изменения: алкоголь, наркотики, тяжелая работа; другие физиологические методы (таблетки, еда, сон).

3. Ориентация на эмоционально-экспрессивное выражение: катарсис: сдерживание и контроль чувств.

Когнитивные стратегии так же делятся в зависимости от направленности:

1. На ситуацию: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия); выработка нового взгляда на ситуацию: принятие ситуации; отвлечение от ситуации; придумывание мистического разрешения ситуации.

2. На экспрессию: «фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств); молитва.

3. На эмоциональные изменения: переинтерпретация существующих чувств (Анцупов А.Я., 2014).

Копинг-стратегии, относящиеся к когнитивной сфере:

– Игнорирование. При использовании данного варианта человек убеждает себя в том, что в настоящее время существует что-то гораздо важнее, чем трудности, с которыми он столкнулся.

– Смирение. Этот вариант характеризуется принятием трудностей и поиск взаимосвязи их со своей судьбой.

– Диссимуляция. Уверенность в том, что в основном у человека все хорошо, и возникшие трудности не являются существенными.

– Сохранение самообладания. Человек сохраняет самообладание и контроль над собой в тяжелые минуты и старается не показывать свое состояние.

– Проблемный анализ. Попытки проанализировать ситуацию, взвесить, и объяснить себе, что же случилось.

– Относительность. Человек говорит себе, что те проблемы, которые возникли на его пути, являются пустяком по сравнению с проблемами других людей.

– Религиозность. Поиск связи между тем, что случилось с божественной волей.

– Растерянность. При возникновении сложной ситуации, человек не может найти выход из нее. Так же, наблюдается тенденция мыслей о том, что выйти из этой ситуации невозможно.

– Придача смысла. Человек придает сложным ситуациям особый смысл. Одновременно с преодолением ситуации происходит совершенствование.

– Установка собственной ценности. Уверенность в том, что сейчас у него нет возможности полностью справиться с этими трудностями, но со временем он сможет справиться и с ними, и с более тяжелыми.

Копинг-стратегии, относящиеся к эмоциональной сфере:

– Протест. Человек испытывает глубокое возмущение по причине несправедливости судьбы к нему и поэтому протестует.

- Эмоциональная разрядка. Стратегия характеризуется полным отчаянием, рыданием и плачем.
- Подавление эмоций. Характеризуется подавлением тех эмоций, которые вызывает сложившаяся ситуация.
- Оптимизм. Абсолютная уверенность в том, что из любой трудной ситуации есть выход.
- Пассивная кооперация. Доверие преодоления своих трудностей другим людям, которые готовы помочь.
- Покорность. Характеризуется состоянием безнадежности.
- Самообвинение. Человек считает себя виновным в случившемся.
- Агрессивность. Стратегия характеризуется агрессивным состоянием по отношению к происходящему.

Копинг-стратегии, относящиеся к поведенческой сфере:

- Отвлечение. Погружение в любимое дело, попытки забыть о трудностях.
- Альтруизм. Помощь людям и забота о них помогает забыть о сложившейся ситуации.
- Активное избегание. Попытки не думать о произошедшей ситуации, избегать упоминания о них.
- Компенсация. Отвлечение и расслабление с помощью алкоголя, вкусной еды, успокоительных средств и других способов.
- Конструктивная активность. Попытка пережить трудности с помощью осуществление давней мечты.
- Отступление. Изоляция от ситуации, попытка остаться наедине с собой.
- Сотрудничество. Использование сотрудничества со значимыми людьми для преодоления трудностей.
- Обращение. Поиск людей, способных помочь советом (Хайм Э. с соавт., 2007).

1.4. Профилактика эмоционального выгорания в образовательной организации

В настоящее время современное общество имеет высокий темп развития, в результате чего увеличивается темп жизни людей. Все большее количество людей подвергаются эмоциональным перегрузкам и страдают синдромом хронической усталости. Наибольшим нервным нагрузкам подвержены профессии, которые относятся к области «человек-человек» (Макаренко Н.Н., 2018; Мальцева С.М. с соавт., 2020). К данным профессиям относятся: педагоги, врачи, психологи, администраторы, операторы и др. Люди данных профессий постоянно находятся в коммуникации с другими людьми, они часто испытывают информационные перегрузки, которые приводят к эмоциональному истощению. Из-за постоянного напряжения и стресса они чаще подвержены риску возникновения психосоматических заболеваний (Акимова М.О., 2020; Колузаева Т.В., 2020).

Своевременная диагностика и профилактика появления синдрома эмоционального выгорания поможет снизить риск возникновения психосоматических заболеваний, повысит качество выполнения профессиональной деятельности, а также улучшит качество жизни (Бабич О.И., 2012; Акимова М.О., 2020).

Одна из общепринятых психологических профилактик синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) является разработка О.И. Бабич (2012). В своём исследовании он выделил 3 основных типа профилактики синдрома эмоционального выгорания: первичную, вторичную и третичную. Автор утверждает, что все профилактические меры должны проходить в комплексе без перерыва.

Первичная профилактика включает меры предупреждения синдрома эмоционального выгорания, в результате этой профилактики раскрываются личностные ресурсы, выстраивается траектория реализации жизненного и

профессионального роста. Вторичная профилактика проводится уже с теми педагогами, у которых выражены симптомы и признаки синдром эмоционального выгорания. Главной задачей данной профилактики является создание комплекса мероприятий, которые будут направлены на осознание и решение данной проблемы. Третичная профилактика проводится в крайних случаях. Она включает в себя реабилитацию и помощь специалистов, в результате чего снижают синдром эмоционального выгорания, а также предотвращают все негативные последствия данного синдрома. Данную профилактику проводят с лицами, у которых выявлена высокая степень синдрома эмоциональное выгорание (Бабич О.И., 2012).

Николаева А.А. с соавт. (2020) после проведенного исследования выяснили, что профилактика эмоционального выгорания должна быть направлена на снижение воздействия стрессовых факторов. Профилактика эмоционального выгорания:

1. Самоорганизация личного времени педагога – необходимо провести четкую границу между «работой и семьей». Для решения этой проблемы поможет прохождение тренингов тайм-менеджменту, в которых педагога научат грамотно распределять свое время, чтобы у него оставалось свободное время на семью и личную жизнь.

2. Развитие эмоционального интеллекта. Данная компетентность помогает управлять своими эмоциями, воспринимать эмоции и чувства других людей, а также разделять социальные роли человека. Многие ученые предлагают и рекомендуют включить данный курс развития эмоционального интеллекта в программу профессиональной подготовки педагога.

3. Развитие навыков релаксации.

4. Заниматься саморазвитием (Николаева А.А. с соавт., 2020).

Коунтесс Д'са И.П. (2020) после проведенного им исследования выдвинул несколько рекомендаций по снижению и предотвращению развития синдрома эмоционального выгорания:

1. В образовательной организации проводить мероприятия, направленные на оздоровление педагогов: создавать комнаты отдыха и психологической разгрузки, организовать спортивные секции после рабочего дня, проводить групповые психологические тренинги, обучать техникам релаксации и медитации.

2. Необходимо самостоятельно улучшать навыки борьбы со стрессом (полноценный сон, чередование режима труда-отдыха, выполнять физическую нагрузку, плавание, йога, бег).

3. Проводить тренинги по сплочению коллектива и создавать комфортную психологическую атмосферу в коллективе.

4. После возникновения конфликтов и критических ситуаций проводить дебрифинги.

5. Ситуативная разгрузка.

6. Педагогу необходимо самостоятельно ответить на следующие вопросы: «Для чего я это делаю? Что мне нравится больше: результат или процесс? Нравится ли мне то, что я делаю?» (Коунтесс Д'са И.П., 2020).

Панова В.Н. (2020) в своем исследовании предлагает следующие рекомендации: каждый педагог должен заботиться о себе, педагогу необходимо научиться расслабляться, отвлекаться от работы. Научится управлять своими эмоциями и не повышать голос на обучающихся. Как можно чаще хвалить себя и радоваться своим успехам. При возникновении чувства усталости и напряжения, научиться расслабляться, применяя методики релаксации и медитации.

Помощь при профилактике выгорания может оказать и администрация образовательного учреждения:

– создание благоприятной рабочей обстановке на рабочем месте и в коллективе;

– справедливое отношение к каждому педагогу и равномерное распределение трудовых обязанностей;

– организация регулярных курсов повышения психологической компетентности, проведение профилактических тренингов и бесед и другие виды работ психолога с коллективом школы;

– организация интересной и активной общественной жизни школы, которая будет способствовать сплочению педагогов и обучающихся (Панова В.Н., 2020).

Андреева Н.Ю. (2010) в своей работе выделила несколько направлений профилактики эмоционального выгорания. К направлению относится профилактика эмоционального состояния на уровне администрации образовательного учреждения, т.е. администрация организует работу учреждения так, что все ее действия направлены на снижение напряжения во время выполнения работы. Например: организует эффективное руководство образовательной организацией; поддерживает комфортную атмосферу во всем коллективе; четко распределяет должностные обязанности работников; проводит мероприятия, направленные на сплочение коллектива и др. (Андреева Н.Ю., 2010).

Суховой А.А. (2017) выделила несколько рекомендаций по профилактике синдрома эмоционального выгорания:

1. Научиться ставить конкретные цели и достигать их. Данная рекомендация поможет повысить и обеспечить обратную связь при решении каких-либо задач.

2. Общение. Общение человека с другими людьми помогает ему раскрыться и поделиться своими эмоциями. После обсуждения своей проблемы, у человека снижается психоэмоциональное напряжение, и он чувствует себя намного лучше. Также рекомендуется общаться на различные темы, кроме работы.

3. Рекомендуется чередовать свой режим труда и отдыха. Во время выходных, праздничных дней и отпуска не заниматься своей работой, а уделять время себе, своей семье и своим увлечениям.

4. Освоить методики саморегуляции. Данные навыки и умения помогут снизить стресс, научат человека расслабляться после тяжелого трудового дня.

5. Сохранять положительную точку зрения и мыслить оптимистично.

6. Контролировать свои эмоции после завершения запланированной работы.

7. Вести здоровый образ жизни и поддерживать свое тело в спортивной форме. Известно, что дозированная спортивная нагрузка снижает психоэмоциональное напряжение и уровень стресса. Правильное питание положительно влияет на обмен веществ и обеспечивает бесперебойную работу всего организма (Суховой А.А., 2017).

По мнению Ю.В. Сорокина (2019) для предотвращения и профилактики эмоционального выгорания нужно выполнять несколько рекомендаций: относиться к жизни с оптимизмом; чередовать режим труда и отдыха; быть внимательным к себе и своему здоровью; выполнять методики, которые помогают снижать стресс и повышать стрессоустойчивость; заботиться о себе и вести здоровый образ жизни; удовлетворять все свои биологические и социальные потребности; иметь сбалансированный режим сна и высыпаться; повышает свою самооценку и радоваться полученным результатам; находить время для себя и на свою личную жизнь; по возможности менять обстановку и постоянно искать новые впечатления (Сорокин Ю.А., 2019).

Выводы по первой главе

Вопрос обеспечения безопасной психологической среды в образовательном процессе на сегодняшний день является одним из

актуальных. Известно, что все участники образовательного процесса подвергаются внешним и внутренним угрозам.

Психологически безопасной образовательной средой является та среда, в которой все участники учебно-воспитательного процесса чувствуют себя комфортно.

Сегодня российское образование претерпевает большое количество изменений и педагоги вынуждены находиться в постоянном напряжении. Для повышения качества образования педагогам необходимо постоянно повышать свой уровень профессиональных компетенций, а это занимает много сил и времени.

У педагогических работников часто наблюдается профессиональное выгорание. Оно связано с тем, что у педагогов увеличилась профессиональная нагрузка, которая часто сопровождается эмоциональным напряжением, а данное напряжение приводит к профессиональному выгоранию.

Для того, чтобы избежать профессионального выгорания, педагогам необходимо соблюдать ряд рекомендаций, которые помогут сохранить его физическое и психическое здоровье. Многие ученые занимались изучением данной темы. Были изучены: причин появления профессионального выгорания, последствия его проявления, рекомендации и т.д. Одним из самых распространённых исследований является изучение копинг- стратегий.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проходило на базе научно-исследовательской лаборатории «Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды» Южно-уральского государственного гуманитарного-педагогического университета (ЮУрГГПУ). В обследовании на основании информационного согласия, приняли добровольное участие 213 студенток обучающихся на факультетах ЮУрГГПУ, в возрасте 19 ± 2 года. Обследование проводилось в межсессионный период, в стационарных условиях лаборатории в первой половине дня с 09:00-14:00 часов. Обследование включало в себя организационный этап и психологическое тестирование.

Организационный этап включал в себя анамнез и заполнение информированного согласия.

Психологическое тестирование включало в себя методик: «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) и «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский).

2.2 Методы исследования

Функциональную оценку психологического состояния студенток проводили с помощью методик «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой и «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский).

Методика «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Цель методики – изучение степени профессионального «выгорания». Респондентам необходимо ответить на 22 утверждения: как часто вы

испытываете чувства, перечисленные в опроснике. Для этого по каждому пункту задания есть варианты ответов: никогда, очень редко, часто, очень часто, каждый день.

Опросник имеет три шкалы: «Эмоциональное истощение» (9 утверждений), «Деперсонализация» (5 утверждений) и «Редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом:

- «никогда» – 0 баллов;
- «очень редко» – 1 балл;
- «иногда» – 3 балла;
- «часто» – 4 балла;
- «очень часто» – 5 баллов;
- «каждый день» – 6 баллов.

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

«Эмоциональное истощение» – ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский).

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).

Амирхан Дж. на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

Стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания – суицид.

Стратегия избегания – одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может

носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в-третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 11 баллов, максимальная – 33 балла.

Шкалы методики:

- Шкала «разрешение проблем».
- Шкала «поиск социальной поддержки».
- Шкала «избегание проблем».

Текст опросника диагностики копинг-стратегий Д. Амирхана в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского.

Инструкция. На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, необходимо определить, какие из предложенных вариантов обычно используются респондентом.

Респонденту необходимо вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой он столкнулся за последний год, и которая заставила его изрядно беспокоиться. Необходимо описать проблему в нескольких словах.

Читая приведенные утверждения, нужно выбирать один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения (полностью согласен; согласен; не согласен).

Обработка результатов теста диагностики копинг-стратегий.

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 11 баллов, максимальная – 33 балла.

Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

- Ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла.
- Ответ «Согласен» в 2 балла.
- Ответ «Не согласен» в 1 балл.

Интерпретация результатов.

Таблица 1– Нормы для оценки результатов теста

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 – 21	14 – 18	16 – 23
Средний	22 – 30	19 – 28	24 – 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

Подсчёт интегрального индекса выгорания производится по следующей формуле (1):

$$p = \sqrt{\frac{(EE_x / 54)^2 + (DP_x / 30)^2 + (1 - PA_x / 48)^2}{3}}, \quad (1)$$

где: EE_x – значение респондента по шкале «Эмоциональное истощение»,

значение 54 – максимальное значение по шкале «Эмоциональное истощение»,

DP_x – значение респондента по шкале «Деперсонализация»,
значение 30 – максимальное значение по шкале «Деперсонализация»,
 PA_x – значение респондента по шкале «Редукция профессиональных
достижений»,

значение 48 – максимальное значение по шкале «Редукция
профессиональных достижений»,

Итоговое значение может быть: низкий уровень $\leq 0,33$; средний
уровень $0,34 - 0,66$; высокий $\geq 0,67$.

Математико-статистическая обработка полученных данных.
Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы
Excel Microsoft Office 2016, а также программного пакета SPSS v.17.

Изучение нормальности распределения выборки проводилось с
помощью статистической функции распределения результатов
наблюдений.

Для обработки независимых данных применялся метод согласия
Пирсона (критерий согласия χ^2), предназначенный для оценки значимости
различий между относительными величинами (долями). Различия считали
значимыми при уровне $p \leq 0,05$.

На основании анализа Z-критерия Колмогорова-Смирнова,
установлено, что выборки исследуемых показателей не подчинялись
закону нормального распределения. Отсюда, значимость различий медиан
сравниваемых групп респондентов определяли с помощью
непараметрического U-критерия Манна-Уитни (для попарно несвязанных
выборок). Различия считали значимыми при уровне $p \leq 0,05$.

Полученные данные в таблицах представлены как медиана и 25-й и
75-й перцентили (Me; 25-75). Результаты графического анализа
представлены в виде графических объектов (гистограмм, таблицы).

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Характеристика копинг-стратегий у студентов ЮУрГГПУ

По методике «копинг-стратегий» мы определили, как студенты педагогического университета преодолевают стрессовые ситуации.

Амирхан Дж., изучая поведенческие реакции человека в момент преодоления стрессовых ситуаций, выделил три группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания контакта с окружающей его действительностью. «Индикатор копинг-стратегий» является одним из удачных инструментов для исследования базисных стратегий поведения человека.

Так на примере студенток ЮУрГГПУ, мы рассмотрели базисные стратегии поведенческих реакций на разных факультетах (таблица 2; рисунок 1).

Таблица 2 – Характеристика показателей опросника «Индикатор копинг-стратегий» у студенток различных факультетов ЮУрГГПУ (Me; 25–75)

Факультет, n	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
ДО (n = 28)	23,0 (22,0 – 26,0)	22,0 (19,0 – 23,5)	16,0 (14,8 – 18,3)
ЕТФ (n = 52)	24,0 (22,0 – 26,0)	21,0 (18,0 – 25,0)	19,0 (15,8 – 21,0)
ППИ (n = 28)	24,5 (22,8 – 26,0)	22,0 (18,0 – 26,0)	18,5 (16,0 – 20,3)
ПСХ (n = 19)	22,0 (19,5 – 28,0)	20,0 (18,0 – 24,5)	19,0 (16,5 – 20,0)
ФИиКО (n = 43)	25,0 (22,0 – 27,5)	22,0 (18,5 – 27,0)	17,0 (15,0 – 20,0)
ФЛ (n = 19)	23,0 (19,3 – 25,0)	21,0 (19,3 – 23,5)	19,0 (16,0 – 21,8)
ФМ (n = 24)	25,5 (23,0 – 28,3)	23,0 (22,0 – 26,3)	16,5 (14,8 – 19,3)
Всего (n = 213)	24,0 (22,0 – 27,0)	22,0 (19,0 – 26,0)	17,5 (15,0 – 20,0)

По шкале вариационного ряда «разрешение проблем» у факультета дошкольного образования показатель находится в пределах допустимой нормы, а именно нижняя граница среднего уровня. Так же, как и по шкале поиск социальной поддержки, данные не превышают минимальной

величины средних значений. Уровень избегания проблем находится на низком уровне.

Поведенческая стратегия по разрешению проблем у естественно-технологического факультета имеет показатель выше среднего, а вот поиск социальной поддержки находится в рамках допустимого и имеют средние значения. Показатели по шкале «избегание проблем» не выходит за рамки низкого уровня.

Разрешения проблем на профессионально-педагогическом факультете, как и поиск социальной поддержки не выходит за пределы средних значений, но избегания проблем имеет низкий уровень.

Показатели шкалы разрешение проблем проходит по нижней границе среднего уровня, что является допустимыми значениями, так как поиск поддержки со стороны имеет среднюю величину, а именно пограничные значения между средним и низким. Избегание проблем у данного факультета не выражено и имеет низкий уровень.

По шкале разрешение проблем ФИиКО имеет средний уровень, как и по шкале поиск социальной помощи, однако уровень избегания проблем низкий (рисунок 1).

Филологический факультет имеет пограничные значения уровня разрешения проблем между низким и средним, где медиана смещена к низкому уровню. Поиск помощи со стороны окружающих не выражен и имеет минимальные значения среднего уровня. По шкале избегание проблем нарушений не выявлено, т.к. уровень поведенческой стратегии низкий.

По шкалам разрешение проблем и поиск социальной помощи, со стороны окружающих, физико-математический факультет имеет наиболее выраженную тенденцию к росту данных показателей, т.к. имеют значения выше средних. А уровень избегания проблем минимально низкий.

По результатам исследования можно сделать вывод, что по шкале разрешение проблем ни один из факультетов не превысил средние

значения нормальности распределения, лишь у двух факультетов ФИиКО и ФМ показатели выше средних. Следовательно, по данному критерию студенты полностью реализуют свои возможности по преодолению возникающих проблем в данной структурной сфере.

Изучив данные проанализированные по критерию «поиск социальной поддержки со стороны окружающих», мы обнаружили, что ни у одного из факультетов нет показателей, превышающих и выходящих за границы значений среднего уровня. То есть студентки педагогического факультета ищут и находят помощь со стороны окружающих, это является очень хорошим показателем по данному критерию, никаких особенностей выделено не было (рисунок 1; таблица 2).

По результатам данных полученных по шкале избегания стрессовых ситуаций, мы выяснили, что ни у одного из факультетов нет проблем по данному направлению. Показатели не выходят за рамки границ шкалы низкого уровня, следовательно, не наблюдается выраженных проблем связанных с психофизиологическим состоянием здоровья исследуемых по индикатору копинг-стратегий Д. Амирхана.

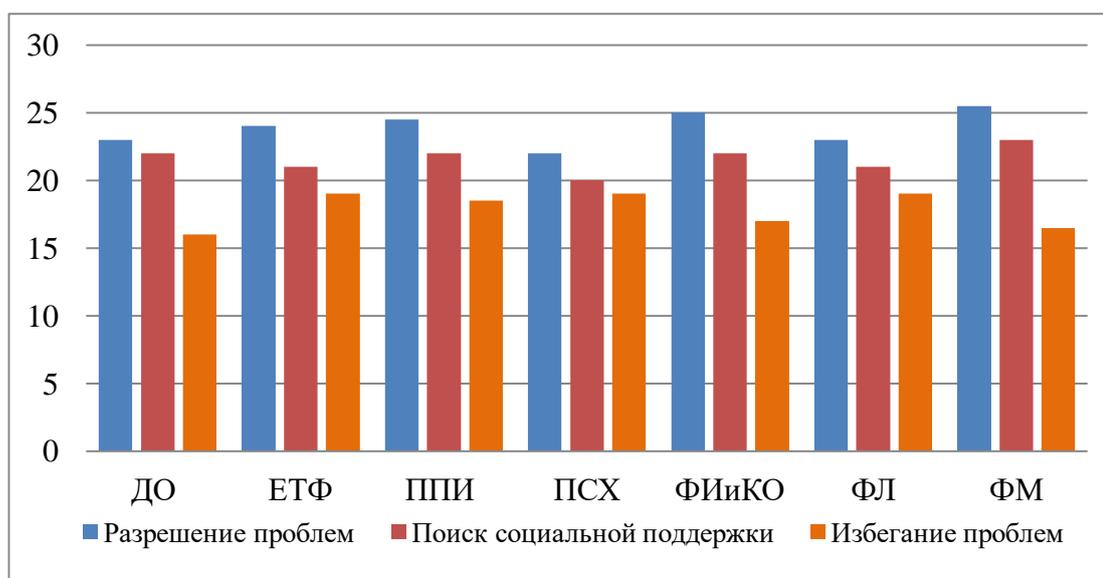


Рисунок 1 – Характеристика показателей опросника «Индикатор копинг-стратегий» у студенток различных факультетов ЮУрГГПУ (Me; 25-75)

На базе факультета дошкольного образования (рисунок 2) установили, что преобладающее большинство студентов, а именно 71,4 % ($\chi^2 = 18,50$ при $p = 0,000$) имеют средний уровень по шкале разрешение проблем, как и по шкале поиск поддержки со стороны окружающих который составил 75 % ($\chi^2 = 23,21$ при $p = 0,000$), от общего количества опрошенных студентов данного факультета. А по шкале избегание проблем вовсе имеет низкий уровень и составляет 92,8 % ($\chi^2 = 44,64$ при $p = 0,000$).

У естественно-технологического факультета у 3,8 % ($\chi^2 = 39,85$ при $p = 0,000$) высокий уровень избегания проблем, как поиск поддержки со стороны окружающих у 9,6 % ($\chi^2 = 21,50$ при $p = 0,000$), а вот избегание проблем находится на низком уровне у 86,5 % ($\chi^2 = 66,50$ при $p = 0,000$).

По трем шкалам копинг-стратегии у студентов профессионально-педагогического института (рисунок 2) имеют значимые различия: по шкале разрешение проблем доминирует средний уровень и составляет 75 % ($\chi^2 = 22,36$ при $p = 0,000$), по шкале поиск поддержки выделился высокий уровень у 7,1 % ($\chi^2 = 12,07$ при $p = 0,002$), а по шкале избегание проблем имеет низкий уровень у 92,8 % ($\chi^2 = 44,64$ при $p = 0,000$).

У студентов факультета психологии распределение уровней по шкале разрешение проблем статистически значимо у 5,2 % ($\chi^2 = 6,74$ при $p = 0,034$), но по шкале поиск поддержки не имеет значимых различий, хотя у преобладающего большинства 89,4 % ($\chi^2 = 26,95$ при $p = 0,000$) избегание проблем имеет низкий уровень (рисунок 2).

Выявлено, что у 76,7 % ($\chi^2 = 37,72$ при $p = 0,000$) студенток ФИиКО ярко выражен средний уровень по шкале избегание проблем, как и поиск социальной поддержки 62,7 % ($\chi^2 = 18,05$ при $p = 0,000$), а вот по избеганию проблем наиболее выделившимся является низкий уровень и составил 95,3 % ($\chi^2 = 74,42$ при $p = 0,000$).

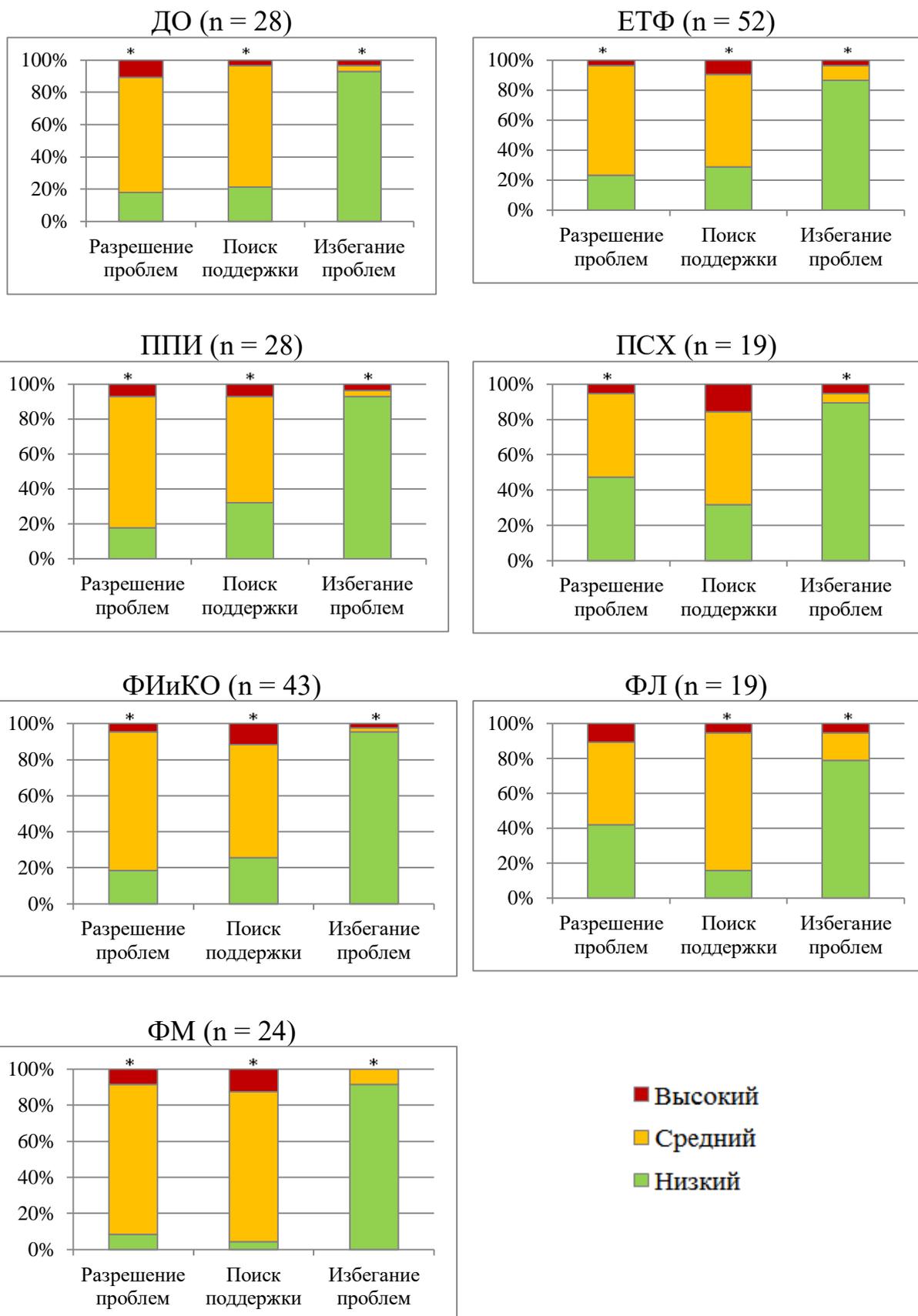


Рисунок 2 – Распределение уровней копинг-стратегий у студенток различных факультетов ЮУрГГПУ (%)

Примечание: * – статистически значимые различия распределения уровней по шкалам при $p < 0,001$

На филологическом факультете (рисунок 2) по шкале разрешение проблем нет значимых различий, а по шкале избегание средний уровень составил 62,8 % ($\chi^2 = 18,11$ при $p = 0,000$), но по избегаю проблем преобладает низкий уровень 95,3 % ($\chi^2 = 18,11$ при $p = 0,000$).

У студенток физико-математического факультета (рисунок 2) выявлено, что по разрешению проблем основную часть заняли показатели среднего уровня 83,3 % ($\chi^2 = 27,00$ при $p = 0,000$), как по критерию поиск поддержки 83,3 % ($\chi^2 = 27,25$ при $p = 0,000$), а у 91,6 % ($\chi^2 = 37,00$ при $p = 0,000$) студенток низкий уровень по шкале избегания проблем.

3.2. Оценка уровня эмоционального выгорания у студентов ЮУрГГПУ

Оценку эмоционального выгорания у студентов различных факультетов ЮУрГГПУ проводили по результатам теста «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, которая позволила оценить степени профессионального «выгорания».

В таблице 3 отмечаем, что по субшкале эмоционального истощения, филологический факультет (ФЛ) имеет средние значения, никаких особенностей и отклонений не наблюдается. Редукция профессионализма у студентов ФЛ факультета достигла очень высокого уровня, что говорит о снижении профессиональной мотивации и нарастанию негативизма в отношении своих учебных обязанностей.

У физико-математического факультета условия обучения наиболее комфортные, все три критерия в пределах нормы.

По результатам тестирования значение по шкале эмоционального истощения у естественно-технологического факультета (ЕТФ) соответствует высокой границе среднего уровня. Показатели по шкале деперсонализации достигают максимальных значений среднего уровня. А значения по субшкале редукция профессионализма достигает пиковых

значений табличных показателей и соответствует оценке высокого уровня (таблица 3).

Данные по результатам исследования факультета дошкольного образования истощения находится в пределах допустимых значений, а именно нижняя граница среднего значения, то есть в пределах нормы. Значения по шкале деперсонализация имеют низкий уровень. По данным уровня удовлетворенности собою как личностью, редукция профессионализма достигает максимальных значений.

Обобщая, можно сказать, что факультет дошкольного образования находится в комфортных условиях и не испытывает дискомфорта (таблица 3; рисунок 3).

Таблица 3 – Характеристика показателей теста «Синдром эмоционального выгорания» у студенток различных факультетов ЮУрГГПУ (Me; 25–75)

Факультет, n	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессионализма	Индекс синдрома перегорания
ДО (n = 28)	16,0 (11,0 – 18,0)	6,0 (4,0 – 8,3)	33,0 (29,8 – 38,8)	0,50 (0,39 – 0,53)
ЕТФ (n = 52)	22,5 (17,0 – 25,0)	10,0 (7,0 – 13,0)	30,0 (26,7 – 33,0)	0,67 (0,53 – 0,77)
ПШИ (n = 28)	21,5 (17,0 – 25,7)	8,0 (5,0 – 11,3)	30,0 (25,7 – 32,0)	0,67 (0,53 – 0,77)
ПСХ (n = 19)	16,0 (13,0 – 19,0)	8,0 (6,0 – 14,0)	32,0 (24,0 – 32,5)	0,59 (0,48 – 0,69)
ФИиКО (n = 43)	16,0 (12,0 – 21,0)	6,0 (3,5 – 10,5)	34,0 (26,5 – 37,5)	0,48 (0,37 – 0,73)

По результатам методики профессионального выгорания Маслач, мы выявили, что такие критерии как эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессионализма у студенток ФИиКО не отклоняются от допустимых значений (таблица 3).

Следовательно, процесс потери профессиональной эффективности, снижения коммуникативных качеств и развития нервно-психической дезадаптации не наблюдается.

Исследования по опроснику профессионального выгорания Маслач показали, что уровень эмоционального истощения профессионально педагогического института (ППИ) находится на уровне среднего значения. И по субшкале деперсонализация тоже достигает среднего уровня, следовательно, такие критерии как эмоциональное отстранение и безразличие не наблюдаются. Также, на рисунке 3 видно, что результаты редукции профессионализма находятся на высоком уровне, то есть у студентов наблюдается значительное снижение профессиональной мотивации.

ППИ по двум шкалам: эмоциональное истощение и деперсонализация находится в пределах нормы, но редукция профессионализма превысила допустимые значения, что говорит о дискомфорте, который и привел к таким результатам (таблица 3; рисунок 3).

По итогам оценки результатов, полученных в ходе исследований ЕТФ можно сделать вывод, что уровень профессионального выгорания выше среднего.

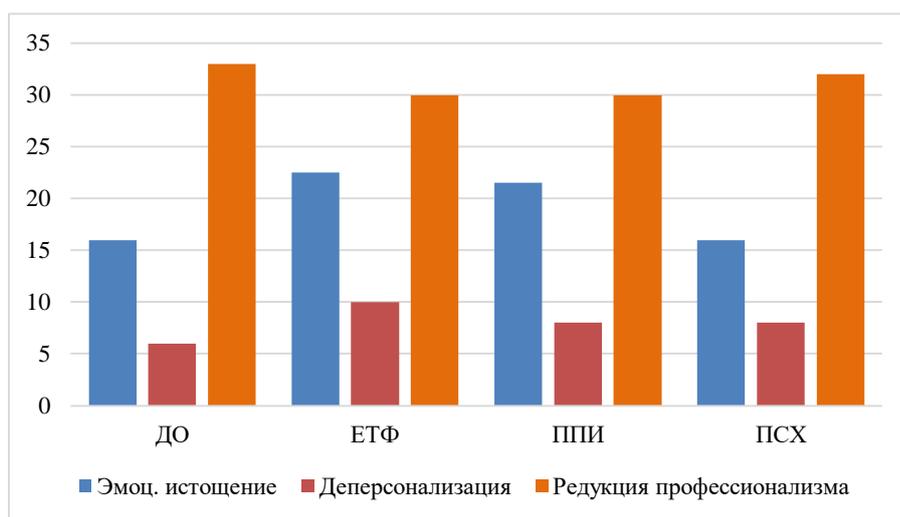


Рисунок – 3 Оценка показателей теста «Синдром эмоционального выгорания» у студенток различных факультетов ЮУрГГПУ (Me; 25-75)

Показатели эмоционального выгорания у факультета психологии (ПСХ) отображают минимальные значения: показатели проходят по

нижней границе среднего уровня, что говорит о низком уровне эмоциональной истощаемости. Уровень деперсонализации имеет допустимые значения и говорит о нормальности выполнения профессиональных обязанностей. Значения уровня редукции профессионализма говорят об удовлетворенности студента своей специальностью (таблица 3; рисунок 3).

Психологический факультет стабилен и по всем критериям отклонений не обнаружено.

Выявлено, что у 10,7 % студенток факультета дошкольного образования (рисунок 4) отмечается высокий уровень психической истощаемости ($\chi^2 = 6,50$ при $p = 0,039$). Особенно это проявляется в переживании, утрате интереса к профессиональной деятельности, к окружающей действительности, существенно повышенной нервозностью. По шкале деперсонализация и редукция профессионализма значимых различий нет. Однако, по шкале индекс системного перегорания выявлены значимые различия ($\chi^2 = 12,07$ при $p = 0,002$).

Также на рисунке 4 отмечаем, что у студенток естественно-технологического факультета (ЕТФ) по шкале эмоционального истощения значимых различий не наблюдается, а по шкале деперсонализации доминирующим является низкий уровень у 11,5 % студенток ($\chi^2 = 11,23$ при $p = 0,004$). По шкале редукция профессионализма выделяется высокий уровень у 55,7 % респондентов ($\chi^2 = 16,65$ при $p = 0,000$) от общего количества студентов. Распределение по индексу системного перегорания имеет значимые различия ($\chi^2 = 26,00$ при $p = 0,000$).

Результаты у студенток профессионально-педагогический института (ППИ) по шкале деперсонализация и эмоциональное истощение не имеют значимых различий, однако у 60,7 % студенток отмечается высокий уровень редукции профессионализма ($\chi^2 = 15,93$ при $p = 0,000$). По индексу перегорания различия уровней значимы ($\chi^2 = 14,21$ при $p = 0,001$).

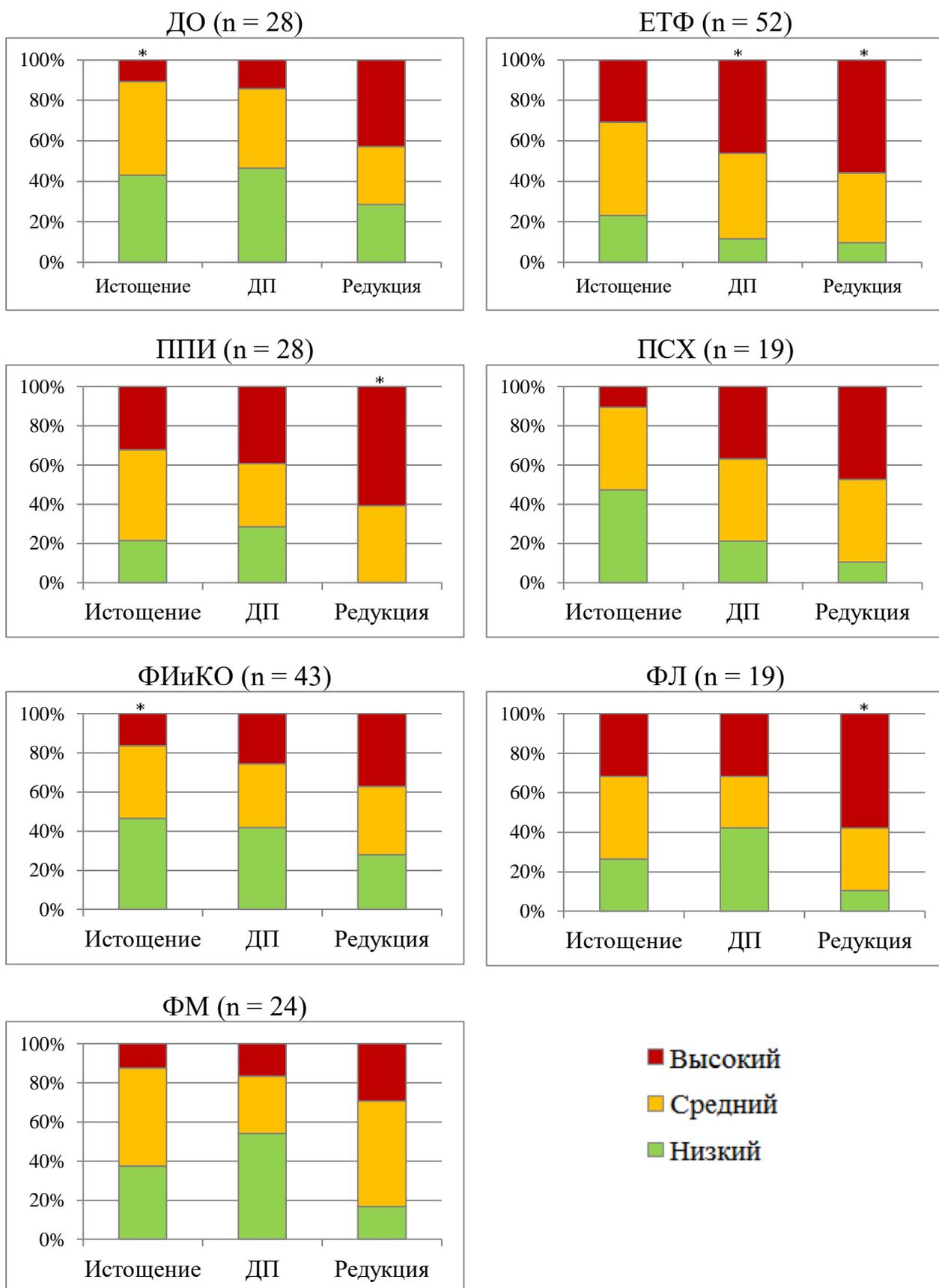


Рисунок 4 – Распределение уровней параметров эмоционального выгорания у студенток различных факультетов ЮУрГГПУ (%)
 Примечание: * – статистически значимые различия распределения уровней по шкалам при $p < 0,001$

Следует отметить, что факультет психологии (ПСХ) по всем трем критериям опросника эмоционального выгорания значимых различий не имеет (рисунок 4), кроме индекса системного перегорания ($\chi^2 = 11,79$ при $p = 0,003$).

У 16,2 % студенток факультета инклюзивного и коррекционного образования отмечается высокий уровень эмоционального истощения ($\chi^2 = 6,19$ при $p = 0,045$), а по шкале деперсонализация и редукция нет значимых различий, однако по индексу перегорания наоборот ($\chi^2 = 7,02$ при $p = 0,030$).

Филологический факультет по двум шкалам истощение и деперсонализация не имеет значимых различий между группами респондентов, однако у 57,8 % опрошенных студентов наблюдается высокий уровень редукции профессионализма ($\chi^2 = 6,42$ при $p = 0,040$). Распределение по шкале индекс синдрома перегорания имеет значимые различия ($\chi^2 = 7,05$ при $p = 0,029$).

Физико-математический факультет (рисунок 4) так же выделился отсутствием значимости различий, как и факультет психологии по трем критериям опросника эмоционального выгорания. Но индекс перегорания периодичен ($\chi^2 = 13,00$ при $p = 0,002$).

По результатам анализа факультетов по уровню эмоционального истощения можно сделать вывод, что лишь один филологический факультет находится в комфортных условиях и по всем трём критериям не превышает допустимые нормы.

Все остальные факультеты имеют по одному или двум шкалам высокие показатели выгорания, а именно это определяет как умственное, эмоциональное и физическое истощение организма. Данное состояние возникает в результате постоянных профессиональных стрессов, которые сопровождаются чувством усталости, недостатком энергии, депрессией, а также в утрате интереса к своей работе.

Наиболее выделившимся из всех факультетов является естественно-технологический факультет, у которого по шкалам деперсонализации и редукации имеют самый высокий уровень выгорания, как и уровень эмоционального выгорания.

Наиболее часто встречаемые симптомы при выраженном эмоциональном выгорании: плаксивость, перемена настроения, угрюмость, эмоциональное истощение; когнитивные симптомы – ощущение безысходности, ригидность мышления, отстранённость в общении с коллегами; мотивационные: исчезновения энтузиазма в работе, потеря заинтересованности, отсутствие старания в рабочем или образовательном процессе.

Связано это с личностным характером или его индивидуальными особенностями, т.е. социально-демографическими критериями: пол, возраст, стаж и т.д., социальным характером работы, ну и рабочим окружением. Так же причинами возникновения эмоционального выгорания может быть сильно загруженная рабочая неделя, сопровождающаяся постоянным дефицитом времени, низкой материально-технической обеспеченностью, психологическим давлением со стороны руководства и т.д.

Все вышеперечисленное на протяжении долгого времени формирует психологический фактор, воздействующий на эмоциональное здоровье студентов, что в дальнейшем находит свое отражение, как на физиологических качествах здоровья, так и на их поведении.

3.1 Особенности копинг-стратегии у лиц с различным уровнем эмоционального выгорания – студентов ЮУрГГПУ

Для решения третьей задачи исследования все студенты были разделены на две группы. В основе дифференциации лежала величина системного индекса синдрома перегорания: $СИС\text{П} \geq 0,67$ – высокий уровень; $\leq -0,33$ – низкий уровень. Особенности копинг-стратегий у

студенток ЮУрГГПУ с различным уровнем эмоционального выгорания представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Характеристика показателей теста «Копинг-стратегий» у студенток различных факультетов ЮУрГГПУ (Me; 25-75)

Уровень выгорания	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Высокий	22,0 (20,0 – 26)	21,0 (18,0 – 25,0)	20,0 (18,0 – 22,0)
Низкий	26,5 (25,3 – 29,8)*	21,5 (18,0 – 23,8)	15,0 (14, – 16,8) *

Примечание: * – статистически значимые межгрупповые различия при $p = 0,001$

Так, использование методики копинг-стратегий позволило выявить значимые различия у студенток с высоким и низким уровнем эмоционального выгорания по шкале «разрешение проблем». Студентки с низким уровнем выгорания, стремятся к активному использованию всех своих личностных ресурсов для эффективного разрешения проблем в отличие от студенток с высоким уровнем выгорания ($U = 390$ при $p = 0,001$).

Выявлено, что независимо от уровня эмоционального выгорания студентки одинаково активно прибегают к стратегии поиска социальной поддержки ($U = 914,5$ при $p = 0,874$) при которой чаще обращаются за помощью к друзьям или коллегам.

По шкале «избегание проблем» между группами с различным уровнем эмоционального выгорания выявлены значимые различия. Студентки с высоким уровнем выгорания чаще стараются избегать контакта с окружающей его действительностью, уходить от проблем, нежели их решать здесь сейчас, в то время, как студентки с низким уровнем выгорания показывают обратную ситуацию ($U = 274,5$ при $p = 0,001$). Они прибегают к активному решению проблемы, используя как упорство и упрямство, так и поиск помощи со стороны своего окружения.

По результатам исследования можно сказать, что студентки с высоким уровнем выгорания менее адаптированы к стрессовым ситуациям, их личностная оценка ситуации не дает четкого ответа на действие стресс-фактора. Возможность длительного нахождения в неблагоприятных условиях сокращается к минимуму, т.к. рабочий день может сопровождаться массой неблагоприятных воздействий, как со стороны коллектива, так и со стороны руководства, и как следствие это ведет к снижению качества выполнения своих обязанностей.

Важно отметить, что группа студенток с низким уровнем выгорания менее подвержена воздействию стрессовых факторов, активно взаимодействует внутри коллектива и более качественно выполняют свою работу. Возможно, это связано с комфортными для них условиями пребывания в рабочей среде, или же с личностными особенностями их адаптации к неблагоприятным воздействием со стороны окружающей их действительности.

Выводы по третьей главе

Установлены особенности преодоления стрессовых ситуаций в зависимости от уровня эмоционального выгорания. Студентки с низким уровнем эмоционального выгорания более адаптированы к изменению условий, а так же им свойственно быстрое и разумное решение проблем, не прибегая к нежелательным мерам решения трудных ситуаций. Они чаще используют такие методы как решение проблем сразу, по обстановке, прибегая к помощи окружающих коллег и друзей, не откладывая принятие решения на потом.

Студентки с высоким уровнем эмоционального выгорания подвержены большому риску в стрессовой ситуации, их возможность принятия решения сокращены до минимума, адаптация к трудным условиям низкая. Для них чаще свойственно избегание проблем, в некоторых случаях поиск поддержки со стороны окружающих не с целью

решения трудных ситуаций, а в большей мере для поиска «укромного уголка».

Заключаем, что концепция копинг-стратегий определяется степенью эмоционального выгорания, уровень выгорания регулирует возможность студенток справляться со стрессовой ситуацией. Выявленные особенности находят свое отражение в рабочем процессе, качестве выполнения своих обязанностей и взаимодействии с ближним окружением.

ГЛАВА 4. РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ВНЕУРОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 КЛАССА

4.1. Содержание классного часа на тему «Выбор профессии как профилактика эмоционального выгорания»

Результаты исследования внедрены в практическую деятельность в МАОУ «СОШ № 106 г. Челябинска» в рамках классного часа «Выбор профессии как профилактика эмоционального выгорания», что подтверждено актом внедрения.

Педагогическая деятельность отличается высокими требованиями, ответственностью и психоэмоциональными нагрузками. Именно поэтому педагоги наиболее подвержены возникновению эмоционального выгорания в профессиональной деятельности. Большое значение для профилактики эмоционального выгорания имеет правильный выбор профессии. Разработка данного внеклассного мероприятия направлена на помощь обучающимся определиться с «профессией-мечты», которая в дальнейшем поможет им избежать синдрома эмоционального выгорания.

Методическая разработка классного часа

Тема: «Выбор профессии как профилактика эмоционального выгорания».

Форма проведения: эвристическая беседа с элементами психологического тестирования.

Целевая аудитория: 10 класс.

Продолжительность: 1 урок (40 минут).

Место проведения: учебная аудитория МАОУ «СОШ №106».

Тип классного часа: интеллектуально-познавательный.

Цель: дать обучающимся представление об основах профессионального самоопределения.

Задачи:

1. Воспитательные:

- пробудить интерес к теме мероприятия;
- воспитывать чувство ответственности за свой выбор;
- воспитывать культуру общения в коллективе.

2. Обучающие:

- расширить знания обучающихся о профессиональной сфере;
- знакомство с профессиями разной направленности;
- знакомство с методиками, позволяющими определить темперамент

человека и его значение при выборе профессии.

3. Развивающие:

- способствовать развитию умения структурировать информацию, грамотно выражать свои мысли, воспринимать вопросы и отвечать на них.

Методическое и дидактическое сопровождение: компьютер; мультимедийный проектор; экран; листы А4; опросники.

Методы: словесный (беседа); наглядный (показ иллюстрированных материалов, мультимедийной презентации); практический (с применением тестовых методик).

Планируемые результаты:

1. Личностные:

- устойчивая мотивация к познавательной деятельности и саморазвитию;
- навыки коммуникации и сотрудничества, умение находить выход из спорных ситуаций;
- осознание взаимосвязи копинг-стратегий с психологическими особенностями личности.

2. Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цель и задачи, развивать мотивы своей познавательной деятельности;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, находить компромисс в спорных ситуациях;

– умение анализировать, соотносить пути достижения с планируемыми результатами, выстраивать логические заключения;

– умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи; обобщать и делать выводы.

3. Предметные:

– знание главных определений данной темы и умение ими оперировать, преобразовывать и использовать в дальнейшем;

– знания и умение пользоваться методиками, направленными на определение склонностей человека к определенному типу профессиональной направленности.

План мероприятия

1. Организационный момент.
2. Информационный блок.
3. Практический блок.
4. Рефлексия.

Ход классного часа:

1. Организационный момент.

Приветствие. Обеспечение интеллектуального и эмоционального настроя на классный час.

2. Информационный блок.

Создание условий для самостоятельной постановки обучающимися темы, цели и задач мероприятия путем наводящих вопросов с использованием мультимедийной презентации.

Разбор методик, направленных на выявление психологических особенностей обучающихся и на определение профессиональной ориентации. Знакомство с авторами используемых методик. Выявление причин эмоционального выгорания и необходимости правильного выбора профессии.

3. Практический блок.

Обучающимся предлагается пройти несколько тестирований:

а) Личностный опросник Айзенка, позволяющий определить тип темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а так же эмоциональной устойчивости. По результатам тестирования мы сможем установить склонности к тем или иным видам деятельности;

б) Методика по определению типа будущей профессии – дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова, предназначенные для определения предрасположенности человека к одному из пяти типов профессий (человек-человек, человек-природа, человек-техника, человек-знаковый образ; человек-художественный образ).

4. Подведение итогов. Рефлексия.

Обобщение информации по теме мероприятия. Возможность выразить свое мнение и эмоции, полученные в ходе занятия.

4.2. Результаты апробации классного часа (анализ результатов педагогической рефлексии)

Согласно поставленной цели мной было проведено внеклассное мероприятие на тему «Выбор профессии как профилактика эмоционального выгорания». При выборе темы учитывались возрастные и индивидуальные особенности учеников. Для обучающихся 10 классов выбор профессии обретает особую актуальность.

Содержание мероприятия было доступным и интересным. Это достигалось за счёт подбора занимательной информации, наличия практического блока в форме тестирования и последующего анализа результатов. Обучающиеся были увлечены подбором профессии, подходящей под их тип темперамента. Тема вызвала живой непосредственный интерес.

Ученики активно участвовали в мероприятии благодаря вопросам (побуждающим к размышлению), творческой составляющей, практико-

ориентированным заданиям, элементам дискуссии во время обсуждений результатов и оценки выступлений.

Выводы по четвертой главе

Разработанное и проведенное внеурочное мероприятие для обучающихся 10 класса сочетало в себе доступность, новизну и актуальность информации. Это было выражено в интересе к обсуждаемой теме, вовлеченности в процесс мероприятия, преобладанием положительного эмоционального фона в учебной аудитории, а также поддержанием высокого уровня активности обучающихся во время проведения классного часа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате научно-исследовательской работы были выполнены поставленные задачи, в результате, которых можно сделать следующие выводы:

– по результатам исследования, на основе опросника «Индикатор копинг-стратегий», показатели, превышающие нормальное распределение у студенток ЮУрГГПУ, не были обнаружены;

– установлены факультеты со средними и высокими показателями выгорания (%);

– высокий уровень эмоционального выгорания представлен у студентов естественно-технологического факультета, в том числе и по шкалам деперсонализации, редукции;

– использование методики копинг-стратегий позволило выявить значимые различия у студенток с высоким и низким уровнем эмоционального выгорания по шкале «разрешение проблем» ($U = 390$ при $p = 0,001$) и по шкале «избегание проблем» ($U = 274,5$ при $p = 0,001$).

– апробировано внеурочное мероприятие, позволившее познакомить обучающихся с методиками, направленными на выявление индивидуально-типологических характеристик личности и применять полученные знания в ходе последующих занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абраменко А. С. Эмоциональное выгорание педагога как аспект его педагогической культуры / А. А. Абраменко // Наука и знание : инновационные подходы к решению практических профессиональных задач по формированию конкурентоспособных специалистов: Материалы XX Международной научно-практической конференции. – Москва : Московский гуманитарно-экономический университет, 2018. – С. 10–12.
2. Андреева Н. Ю. Предупреждение эмоционального выгорания педагогов / Н. Ю. Андреева // Среднее профессиональное образование. – 2010. – № 1. – С. 56–59.
3. Андронникова О. О. Психологическая безопасность образовательной среды и ее роль в формировании и обучении личности / О. О. Андронникова // Актуальные проблемы специальной психологии образования: Материалы VII межрегиональных научно-практических конференций «Здоровьесберегающие технологии в семье и в школе (26-27 ноября 2007 г.). – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2008. – С. 19–27.
4. Анцупов А. Я. Конфликтология / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Москва : Юнити, 2014. – 552 с.
5. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов : диагностика, тренинги, упражнения / О. И. Бабич. – Волгоград : Учитель, 2009. – 122 с.
6. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании : монография / И. А. Баева. – Санкт-Петербург: Изд-во «СОЮЗ», 2002. – 271 с.
7. Баева И. А. Психологическая безопасность образования глазами учителя / И. А. Баева, Е. Лактионова // Народное образование. – 2009. – № 9. – С. 12–18.

8. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды : учебное пособие / И. А Баева, И. А Волкова, Е. Б Лактионова. – Москва : Эконом-Информ, 2009. – 144 с.
9. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды : теоретические основы и технологии создания : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / И. А Баева. – Санкт-Петербург, 2002. – 53 с.
10. Баевский Р. М. Эмоциональное выгорание педагогов / Р. М. Баевский // Вестник аритмологии. – 2009. – № 24. – С. 65–86.
11. Барцевич В. Н. Факторы психологической безопасности школьной среды / В. Н. Барцевич // Психология и Психотехника. – 2012. – № 6. – С. 61– 69.
12. Березина Т. Н. Об эмоциональной безопасности образовательной среды / Т. Н. Березина // Психология и Психотехника. – 2013. – № 9. – С. 897–902.
13. Березина Т. Н. Эмоциональная безопасность образовательной среды и подлинные эмоции / Т. Н. Березина // Вестник Московского государственного областного университета. Серия : Психологические науки. – 2013. – № 3. – С. 16–22.
14. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко // Санкт-Петербург : Изд-во Сударыня, 2001. – 434 с.
15. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – Москва : Изд-во «Филин», 1996. – 256 с.
16. Бородаенко Е. А. Роль эмоционального интеллекта в профилактике синдрома эмоционального выгорания в педагогической деятельности / Е. А. Бородаенко // Научный поиск. – 2012. – № 25. – С. 8–12.
17. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 336 с.

18. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2008. – 336 с.
19. Гаязова Л. А. Психологические основания мониторинга безопасности образовательной среды // Известия РЕПУ им. А. И. Герцена. – 2012. – № 145. – С. 64–72.
20. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени / М. Грабе. – Санкт-Петербург : Изд-во Речь, 2008. – 96 с.
21. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2018. – 576 с.
22. Демидова О. Б. Психологическая безопасность детей в образовательной среде дошкольных организаций / О. Б. Демидова // Психологически безопасная образовательная среда : проблемы проектирования и перспективы развития : материалы II Международной научно-практической конференции (10-11 октября 2019 года). – Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2019. – С. 97–99.
23. Джигоева А. Р. Проблема реализации психологической безопасности образовательной среды / А. Р. Джигоева, А. Г. Бесаева, И. М. Хадикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66-4. – С. 66–70.
24. Долматова Н. В. Мотивация выбора и инициации деятельности на этапе профессиональной подготовки ее субъекта / Н. В. Долматова, В. И. Екимова // Теоретико-методологические и технологические основы педагогики и психологии профессионального образования России : сборник Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза, 2005. – С. 192–206.
25. Елисеева О. А. Субъективное благополучие подростков и психологическая безопасность образовательной среды / О. А. Елисеева // Психологическая наука и образование. – 2017. – № 3. – С. 12–16.

26. Захарова Е. В. Профессиональная педагогическая деятельность как фактор профессиональной деформации личности учителей и преподавателей / Е. В. Захарова // Известия Самарского научного центра РАН. – 2015. – Т. 17, № 2 (2). – С. 465–473.

27. Зеер Э. Ф. Психология профессиональных деструкций / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – Москва : Изд-во Акадью Проект, 2005. – 240 с.

28. Зеркин Д. П. Основы конфликтологии : курс лекций / Д. П. Зеркин. – Ростов-н/Д : «Феникс», 2012. – 480 с.

29. Зиновьева Н. А. Характеристики «Я-образа» конфликты педагогов / Н. А. Зиновьева, А. А. Никоваева // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 3 (134). – С. 160–166.

30. Иванников В. А. Основы психологии : Курс лекций / В. А. Иванников. – Санкт-Петербург, 2010. – 76 с.

31. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм. Перфекционизм. Лень / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2011. – 224 с.

32. Коунтесс Д'са И. П. Профессиональное выгорание преподавателей / И. П. Коунтесс Д'са // Современная наука : новые подходы и актуальные исследования : Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. – Нефтекамск : Научно-издательский центр «Мир наук», 2020. – С. 288–291. Ланина Н. В. Социально-психологические факторы эмоционального выгорания педагогов / Н. В. Ланина, В. Н. Пономарева // Известия Воронежского ГПУ. – 2017. – № 4 (277). – С. 229–232.

34. Лапина И. А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия / И. А. Лапина // Молодой ученый. – 2016. – № 29. – С. 331–334.

35. Ленге А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Ленге // Вопросы психологии. – 2008. – № 1. – С. 121.

36. Литвинова Н. Н. Психологическая безопасность образовательной среды / Н. Н. Литвинова // Вузовская наука – Северо-Кавказскому

региону : Материалы XI региональной научно-технической конференции. Т. 2. Общественные науки. – Ставрополь : СевКавГТУ, 2007. – С. 168.

37. Львович В. А. Психологическая безопасность образовательной среды, ее виды и критерии / В. А. Львович // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 2-2. – С. 129–131.

38. Макаренко Н. Н. Изучение синдрома «Burnout» у педагогических работников / Н. Н. Макаренко // Право. Экономика. Психология. – 2018. – № 2 (10). – С. 74–80.

39. Мартынова А. В. Психологическая безопасность как фактор личностного развития субъектов образовательной среды / А. В. Мартынова // Образование : ресурсы, развития, вестник ЛОИРО. – 2014. – № 1. – С. 53–55.

40. Молокостова А. М. Социально-психологические аспекты безопасности образовательной среды и субъективное благополучие специалистов помогающих профессий / А. М. Молокостова, И. С. Якиманская // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2015 – № 2 (177) – С. 189–193.

41. Николаева А. А. Профилактика эмоционального выгорания в педагогическом коллективе / А. А. Николаева // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 3 (140). – С. 249–255. Норман С. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях / С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 442–444.

43. Овчаренко Л. Ю. Образовательная среда : инновации и психологическая безопасность / Л. Ю. Овчаренко // Актуальные проблемы инновационного развития образования : Тезисы научно-практической конференции. – Москва : Ритм, 2019. – С. 51–60.

44. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии / В. Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль : Мысль, 2000. – 234 с.

45. Панова В. Н. Профилактика эмоционального выгорания педагога в профессиональной деятельности / В. Н. Панова // Мастерство педагога : от вопросов к решениям : Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : «Интерактив плюс», 2020. – С. 24–27. Педагогическая конфликтология : Учебное пособие / И. А. Курочкина, О. Н. Шахматова. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – 229 с.

47. Петров С. В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения / С. В. Петров. – Москва : Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 248 с.

48. Попов Д. В. Синдром профессионального выгорания педагогических работников / Д. В. Попов // Наука 21 века : вопросы, гипотезы, ответы. – 2014. – № 2. – С. 97–101. Рапацкая Л. А. Профессиональная деградация учителя детской музыкальной школы : причины и следствия / Л. А. Рапацкая, А. А. Ивахненко // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 8. – С. 220–224. Рубцов В. В. Обеспечение безопасности образовательной среды: комплексный подход / В. В. Рубцов, И. А. Баева, Л. А. Гаязова // Психологические проблемы безопасности в образовании : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва : МГППУ, 2011. – Т. 1. – С. 3–7.

51. Савченко И. А. Актуальные проблемы управления развитием образовательной организации / И. А. Савченко, А. В. Варавкина // Экономика и предпринимательство. – 2017. – № 1 (78). – С. 1034–1036.

52. Самсонюк Е. Н. Синдром эмоционального выгорания среди преподавателей высших учебных заведений / Е. Н. Самсонюк // Исследовательская деятельность студентов : научные и прикладные аспекты общественных и гуманитарных дисциплин. – Москва, 2015. – С. 288–294. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1982. – 128 с.

54. Скорова Л. В. Деятельностные пробы в профессиональной подготовке педагогов к обеспечению психологической безопасности образовательной среды / Л. В. Скорова, А. Ю. Качимская // Иркутский государственный университет. Психологические исследования в образовании. – 2020. – № 3. – С. 656–662.

55. Смолова Л. В. Психология взаимодействия с окружающей средой. Экологическая психология / Л. В. Смолова. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2010. – С. 227–287.

56. Тубельский А. Н. Уклад жизни школы как компонент содержания образования / А. Н. Тубельский // Перемены. – 2000. – № 3. – С. 58.

57. Уварина Н. В. Проблема синдрома эмоционального выгорания в современной педагогике и психологии / Н. В. Уварина // Академия философии и права. – 2013. – № 3 (3). – С. 153–164.

58. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы / С. Филина // Школьный психолог. – 2003. – № 36. – С. 18–23.

59. Форманюк Т. В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 58–63.

60. Фрейденберг Г. Психическое выгорание / Г. Фрейденберг. – Москва : ПЕРСЭ, 1991. – 675 с.

61. Хайм Э. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход / Э. Хайм, А. Блазер, Х. Рингер. – Москва : Изд-во Независимая фирма «Класс», 1998 – 272 с. Чиркина Т. А. Школьный климат. История понятия, подходы к определению и измерение в анкетах PISA / Т. А. Чиркина, Т. Е. Хавенсон // Вопросы образования. – 2017. – № 1. – С. 207–239.