

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Бакалова Екатерина Юрьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповое консультирование как средство профилактики эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

Допущена к защите
Заведующая кафедрой
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

03.12.24 Мосина
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

03.12.24 Сафонова
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н., доцент Гордиенко Е.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

05.12.24 Гордиенко
(дата, подпись)

Магистрант
Бакалова Е.Ю.

(фамилия, инициалы)

3.12.2024 Бакалова
(дата, подпись)

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ	3
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ.....	19
1.1. Теоретический анализ проблемы эмоционального выгорания в зарубежных и отечественных исследованиях	19
1.2. Психологические предпосылки возникновения эмоционального выгорания у студентов педагогической специальности.....	33
1.3. Групповое психологическое консультирование как средство профилактики эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов.....	45
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ	50
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ.....	54
2.1. Методическая организация исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента	54
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента по профилактике эмоционального выгорания у студентов педагогической специальности.....	79
2.3. Результаты контрольного эксперимента и их обсуждение	89
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II.....	112
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	115
ПРИЛОЖЕНИЕ	129

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования по теме «Групповое консультирование как средство профилактики эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов».

Объем – 193 страницы, включая рисунки – 24, таблиц – 7, приложений – 3.
Количество использованных источников – 81.

Цель научного исследования: на основе анализа выявить теоретические аспекты проблемы эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов; научно обосновать, разработать и апробировать комплекс консультативных мер по обеспечению профилактики эмоционального выгорания.

Объект исследования – процесс эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов.

Предмет исследования – групповое консультирование как средство профилактики эмоционального выгорания.

Гипотеза исследования: групповое психологическое консультирование будет эффективным средством помощи будущим учителям, имеющим симптомы эмоционального выгорания, если:

1) будет проведена серия встреч в форме группового консультирования, в четкой последовательности, в организованное время с целью информирования об эмоциональном выгорании и важности его отслеживания;

2) будут использованы техники групповой консультации, обеспечивающие восстановление эмоционального баланса, повышающие ресурсность и мотивацию личности с учетом уровня эмоционального выгорания и запросов самих студентов;

3) будут использованы техники психологического консультирования, способствующие развитию саморегуляции, самоконтроля, отношения к учебной

деятельности, навыков психологической самопомощи, умений справляться со стрессом.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили труды отечественных и зарубежных ученых, посвященные синдрому эмоционального выгорания. Среди них ключевыми являются работы В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, А.И. Копытина, К. Маслач, Е.С. Старченковой.

Теоретическую основу исследования составили многофакторная теория выгорания С. Джексона и К. Маслач, а также концепции Б. Перлмана и Е.А.Хартмана. Идеи Х.Дж. Фройденбергера о психоэмоциональном истощении и исследования зарубежных психологов Е. Махера, С. Хобфолла, А. Широма дополнили теоретическую базу исследования.

В работе применены следующие **методы и методики исследования**: методы теоретического уровня: анализ и синтез психологической литературы по проблеме исследования; обобщение научной литературы по проблеме эмоционального выгорания у студентов педагогической специальности; моделирование программы профилактических мер эмоционального выгорания.

Методы эмпирического уровня: опрос (письменный), наблюдение, эксперимент.

Методы обработки полученных данных: качественные (интерпретация) и количественные (метод математической статистики – Т-критерий Вилкоксона).

Апробация диссертации проходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе КГА ПОУ «Канского педагогического колледжа». Всего было проведено 7 консультаций.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализирована психологическая литература и другие источники по заявленной проблематике.

2. Изучены возможные варианты консультативной работы и адаптированы к целевой группе исследования.

3. Составлен диагностический комплекс для изучения эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов.

4. Изучен и описан актуальный уровень выраженности симптомов эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов.

5. Разработана и апробирована программа групповых консультаций для студентов педагогической специальности с целью профилактики эмоционального выгорания.

6. Исследована динамика в проявлении эмоционального выгорания после опытно-экспериментальной работы.

7. Обобщены результаты исследования.

Таким образом, достигнута цель исследования: на основе анализа выявить теоретические аспекты проблемы эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов; научно обосновать, разработать и апробировать комплекс консультативных мер по обеспечению профилактики эмоционального выгорания.

Научная новизна исследования: результаты исследования дополняют данные о феномене эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов, что будет способствовать расширению профилактических мер, посредством организации психологической помощи.

Теоретическая значимость: результаты, полученные в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования у будущих учителей по вопросам эмоционального выгорания.

Практическая значимость: разработанная программа групповых психологических консультаций может быть использована штатными

психологами организации для работы со студентами педагогических специальностей.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение гипотезы: групповое психологическое консультирование будет эффективным средством помощи будущим учителям, имеющим симптомы эмоционального выгорания.

Структура диссертации: описание представляемого исследования включает введение, две главы, выводы по главам, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы эмоционального выгорания. Рассмотрено понятие «эмоциональное выгорание» в зарубежной и отечественной психологии; стадии развития эмоционального выгорания; симптомы эмоционального выгорания; особенности эмоционального выгорания у будущих учителей; специфика группового консультирования в условиях работы с эмоциональным выгоранием. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства устранения и профилактики эмоционального выгорания. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты групповых психологических консультаций.

Апробация результатов диссертационного исследования: работа апробирована в международном научном журнале «Гуманитарных и естественных наук» и представлена двумя статьями:

1. Бакалова Е.Ю., Гордиенко Е.В. Феномен эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2024. - №8-2(95). - С. 88-93.
2. Бакалова Е.Ю., Гордиенко Е.В. Результаты исследования феномена эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2024. - №10-1. - С. 110-114.

Abstract

Dissertation for a master's degree in psychological and pedagogical education «Group counseling as a means of preventing emotional burnout among future primary school teachers».

Volume: 193 pages, including figures - 24, 7 - tables, and 3 appendices.
Number of sources used: 81.

The purpose of the scientific research is to identify theoretical aspects of the problem of emotional burnout among future primary school teachers based on the analysis, and to scientifically substantiate, develop, and test a complex of consultative measures to ensure the prevention of emotional burnout.

The object: the phenomenon of emotional burnout in prospective elementary school educators.

The subject: the efficacy of group counseling in preventing emotional burnout.

Research Hypothesis: group psychological counseling is hypothesized to be an effective intervention for prospective teachers exhibiting signs of emotional burnout under the following conditions:

1. A series of group counseling sessions is conducted in a clear sequence, at scheduled times, with the goal of providing information about emotional burnout and the importance of monitoring it;
2. Group therapy techniques are used that promote the restoration of emotional balance, increase personal resources and motivation, taking into account the level of emotional burnout and the specific needs of the students;
3. Psychological counseling techniques are used that contribute to the development of self-regulation, self-control, attitudes toward academic activities, psychological self-help skills, and stress management abilities.

The theoretical and methodological foundation of the study was based on the works of domestic and foreign scientists dedicated to the syndrome of emotional burnout. Key among them is the works of V.V. Boyko, N.E. Vodopyanova, A.I.

Kopytin, C. Maslach, and E.S. Starchenkova. The theoretical basis of the study was the multifactorial theory of burnout by S. Jackson and C. Maslach, as well as the concepts of B. Perlman and E. Hartman. The ideas of G. Freudenberger on psychoemotional exhaustion and the research of foreign psychologists E. Maher, S. Hobfoll, and A. Shirom supplemented the theoretical basis of the study.

The following research methods and techniques were employed in this study: theoretical level methods: analysis and synthesis of psychological literature on the research problem; generalization of psychological experience on the problem of emotional burnout among students of pedagogical specialties; modeling of a program of preventive measures for emotional burnout syndrome. Empirical level methods: survey (written), experiment. Methods of processing the obtained data: qualitative (interpretation) and quantitative (methods of mathematical statistics).

The dissertation approval took place during the organization and conduct of group consultations at the KGA POU «Kansky Pedagogical College». A total of 7 consultations were held. As a result of the conducted research, the following results were achieved:

1. Psychological literature and other sources on the stated problem were analyzed.
2. Possible options for consultative work were studied and adapted to the target group of the study.
3. A diagnostic complex was compiled to study emotional burnout in future primary school teachers.
4. The current level of emotional burnout among future primary school teachers was studied and described.
5. A program of group consultations for students of pedagogical specialty was developed and tested with the aim of preventing emotional burnout.
6. The dynamics of emotional burnout after the experimental work was studied.

7. The results of the study were summarized.

Consequently, the primary objective of this study has been achieved: to identify the theoretical underpinnings of emotional burnout among prospective elementary school teachers through analysis; to scientifically substantiate, develop, and pilot a comprehensive set of counseling interventions to prevent emotional burnout.

Scientific Novelty: The results of the study complement the existing data on the phenomenon of emotional burnout among future elementary school teachers, which will contribute to the expansion of preventive measures through the organization of psychological assistance.

Theoretical Significance: The results obtained in the course of the study will serve as a basis for a more in-depth study of the possibilities of group counseling for future teachers on issues of emotional burnout.

Practical Significance: The developed program of group psychological counseling can be used in the work of full-time psychologists of the organization to work with students of pedagogical specialties.

The outcome of our research at this stage is confirmation of the hypothesis: group psychological counseling will be an effective method of assisting prospective teachers who are experiencing symptoms of emotional burnout.

The Introduction discusses the relevance of the study, its objectives and tasks, scientific novelty, theoretical and practical significance, and formulates the main propositions to be defended. The content of the dissertation is briefly presented.

Chapter 1 describes the theoretical foundations of emotional burnout. It examines the concept of "emotional burnout" in foreign and domestic psychology; the stages of emotional burnout development; symptoms of emotional burnout; features of emotional burnout in future teachers; and the specifics of group counseling in the context of working with emotional burnout. Conclusions are drawn.

Chapter 2 presents an experimental study on the application of group counseling as a means of preventing and eliminating emotional burnout. The methodological

organization of the study and the discussion of the results of the baseline experiment are presented. The organization and conduct of the formative experiment are described. The results of the formative experiment and their discussion are presented.

The Conclusion formulates the main results of the dissertation.

The Appendices contain tables with research data, as well as the results of mathematical data processing and transcripts of group psychological consultations.

Approval of Dissertation Research Results: The findings of this dissertation have been validated through publication in the international scientific journal «Humanities and Natural Sciences» in the form of two articles:

1. Bakalova E.Y., Gordienko E.V. The Phenomenon of Emotional Burnout Among Future Elementary School Teachers // International Journal of Humanities and Natural Sciences. - 2024. - №8-2(95). - Pp. 88-93.

2. Bakalova E.Y., Gordienko E.V. Research Results on the Phenomenon of Emotional Burnout Among Future Elementary School Teachers // International Journal of Humanities and Natural Sciences. - 2024. - №10-1. - Pp. 110-114.

Введение

Проблеме эмоционального выгорания в психологической науке посвящено большое количество исследований. Это привело к тому, что Всемирная организация здравоохранения признала эмоциональное выгорание болезнью и включила его в Международный классификатор болезней, который начал действовать с 1 января 2022 года.

Принято считать, что эмоциональному выгоранию больше других подвержены категории граждан, имеющие достаточный трудовой стаж и работающие по профессии системы «человек – человек». По классификации, предложенной Е.А. Климовым, профессия педагога относится к типу «человек–человек», но из ряда других она выделяется, прежде всего, по образу мыслей её представителей, повышенному чувству долга и ответственности. Сегодня проблема эмоционального выгорания в психологической науке становится все более актуальной, а по результатам научных зарубежных и отечественных исследований ей подвержены и будущие учителя.

Причинами возникновения эмоционального выгорания у студентов педагогической специальности, на наш взгляд, являются высокие требования к психологическому портрету будущего учителя начальных классов, к его личностным качествам, к уровню образованности и профессиональной квалификации, которые определяются прежде всего:

1. Характером педагогической профессии.
2. Модернизацией среднего профессионального образования, в том числе внедрением новых образовательных стандартов, которые предъявляют более высокие требования к компетенциям и навыкам выпускников педагогических учебных заведений.
3. Социально-экономическими и политическими факторами.

4. Современными требованиями к образованию, в том числе формирование универсальных учебных действий, развитие критического мышления, воспитание толерантности.
5. Развитием информационно-коммуникационных технологий.

Начальные этапы развития эмоционального выгорания могут появиться уже во время обучения будущих учителей и во многом связаны со специфическими факторами учебного процесса.

У студентов, подверженных учебному стрессу возникают проблемы с получением, переработкой и применением полученных знаний, что снижает академическую успеваемость и посещаемость занятий. Комплекс трудностей в учебно-профессиональной деятельности, имея устойчивый характер, дестабилизирует личность и ее внутренний мир, вызывает внутриличностные противоречия между желаниями и возможностями, требованиями общества и собственными желаниями, вызывает напряжение и дискомфорт. Все это составляет основу возникновения эмоционального выгорания.

Американский психиатр Х.Дж. Фройденбергер (1974 г.) впервые описал содержание состояния эмоционального выгорания у работников медицинских реабилитационных учреждений, испытывающих физическую и эмоциональную истощенность.

Отечественный психолог В.В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

Современные исследователи определяют эмоциональное выгорание у студентов как «комплекс психофизиологических реакций организма, возникающих в ответ на условия профессионального обучения, которые оказывают негативное влияние на здоровье, качество общения и самоощущение личности».

По мнению Н.В. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, в научной литературе имеется достаточное количество специальных мер, направленных на профилактику эмоционального выгорания, но прежде всего в профессиональной сфере. Относительно профессионального обучения проблема мало изучена, хотя ее актуальность очевидна. Существующие методы, ориентированные на индивидуальную работу (тренинговые методы, техники релаксации, тайм-менеджмент, изменение установок, обучение эффективным моделям совладающего поведения в трудных ситуациях и т.п.), не всегда позволяют эффективно решать проблему эмоционального выгорания в условиях профессионального обучения.

Групповое психологическое консультирование наиболее эффективно для профилактики симптомов эмоционального выгорания у студентов так как оно обладает рядом преимуществ по сравнению с индивидуальным консультированием:

1. Наблюдая за тем, как другие справляются со стрессом и выгоранием, студенты могут научиться новым стратегиям совладания, которые они могут применить в своей собственной жизни.
2. Групповое консультирование предоставляет студентам возможность практиковать свои навыки общения в безопасной и поддерживающей среде.
3. В группе студенты могут поделиться своими переживаниями и трудностями, связанными с учебой, отношениями или личной жизнью, и получить поддержку и понимание от других людей, которые сталкиваются с похожими проблемами. Это чувство общности может уменьшить чувство изоляции и одиночества, которое часто является одним из симптомов эмоционального выгорания.

Как отмечает Д. Кори, «групповой процесс дает преимущества перед индивидуальными формами консультирования: участники группы могут получить обратную связь; группа дает каждому внимание и поддержку.

Групповое консультирование ориентировано на рост человека, на превентивные и оздоравливающие цели, т.е. на содействие повышению уровня психологического здоровья человека и профилактике его нарушений» [35, с.14].

Все вышеизложенное говорит об актуальности исследования профилактики эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов, в том числе посредством группового психологического консультирования.

Цель научного исследования: на основе анализа выявить теоретические аспекты проблемы эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов; научно обосновать, разработать и апробировать комплекс консультативных мер по обеспечению профилактики эмоционального выгорания.

Объект исследования – процесс эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов.

Предмет исследования – групповое консультирование как средство профилактики эмоционального выгорания.

Гипотеза исследования: групповое психологическое консультирование будет эффективным средством помощи будущим учителям, испытывающим симптомы эмоционального выгорания, если:

- 1) будет проведена серия встреч в форме группового консультирования, в четкой последовательности, в организованное время с целью информирования об эмоциональном выгорании и важности его отслеживания;
- 2) будут использованы техники групповой терапии, обеспечивающие восстановление эмоционального баланса, повышающие ресурсность и мотивацию личности с учетом уровня эмоционального выгорания и запросов самих студентов;
- 3) будут использованы техники психологического консультирования, способствующие развитию саморегуляции, самоконтроля, отношения к учебной

деятельности, навыков психологической самопомощи, умений справляться со стрессом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психологическую литературу и другие источники по заявленной проблематике.
2. Изучить возможные варианты консультативной работы и адаптировать их к целевой группе исследования.
3. Составить диагностический комплекс для изучения эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов.
4. Изучить и описать актуальный уровень выраженности эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов.
5. Разработать и апробировать программу групповых консультаций для студентов педагогической специальности с целью профилактики эмоционального выгорания.
6. Исследовать динамику в проявлении эмоционального выгорания после опытно-экспериментальной работы.
7. Обобщить результаты исследования.

Методы и методики исследования:

1. Методы теоретического уровня: анализ и синтез психологической литературы по проблеме исследования; обобщение научной литературы по проблеме эмоционального выгорания у студентов педагогической специальности; моделирование программы профилактических мер синдрома эмоционального выгорания.
2. Методы эмпирического уровня: опрос (письменный), наблюдение, эксперимент.
3. Методы обработки полученных данных: качественные (интерпретация) и количественные (метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона).

Теоретико-методологические основания исследования:

- идея американского психиатра Х.Дж. Фройденбергера о нарастающем психоэмоциональном истощении;
- многофакторная теория выгорания С. Джексона, К. Маслач;
- идеи зарубежных психологов в области изучения эмоционального выгорания Е. Махер, С. Хобфолла, А. Широма;
- концепция Б. Перлмана, Е. Хартмана;
- идеи отечественных исследователей В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, А.А.Рукавишникова, Е. Старченковой, М. Штейна.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе КГА ПОУ «Канского педагогического колледжа», испытуемые – будущие учителя начальных классов. В качестве экспериментальной группы были выбраны 49 студентов, в возрасте 19-20 лет, с различными проявлениями эмоционального выгорания. Апробация результатов исследования проходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе педагогического колледжа. Всего было проведено 7 групповых консультаций.

Научная новизна исследования: результаты исследования дополняют данные о феномене эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов, что будет способствовать расширению профилактических мер, посредством организации психологической помощи.

Теоретическая значимость: результаты, полученные в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования у будущих учителей по вопросам эмоционального выгорания.

Практическая значимость: разработанная программа групповых психологических консультаций может быть использована штатными психологами организации для работы со студентами педагогических специальностей.

Структура диссертации: описание представляемого исследования включает введение, две главы, выводы по главам, заключение, список источников литературы и приложения.

Апробация результатов диссертационного исследования: работа апробирована в международном научном журнале «Гуманитарных и естественных наук» и представлена двумя статьями:

1. Бакалова Е.Ю., Гордиенко Е.В. Феномен эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2024. - №8-2(95). - С. 88-93.
2. Бакалова Е.Ю., Гордиенко Е.В. Результаты исследования феномена эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2024. - №10-1. - С. 110-114.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

1.1. Теоретический анализ проблемы эмоционального выгорания в зарубежных и отечественных исследованиях

На наш взгляд, важно дифференцировать понятия «синдром эмоционального выгорания», «профессиональное выгорание», «феномен эмоционального выгорания», «психическое выгорание» для создания более прочной теоретической основы исследования.

Концепция эмоционального выгорания была впервые введена в научный оборот американским психиатром Х.Дж. Фройденбергером в ходе его исследований [80, с.1]. Он изучал психологические состояния людей, чья профессиональная деятельность связана с интенсивным эмоциональным взаимодействием с другими людьми. Как отмечает В.В. Алимova, результатом этих исследований стало появление нового термина, отражающего специфические трудности, возникающие в таких условиях [1, с.1].

Первоначально зарубежные исследователи рассматривали эмоциональное выгорание как феномен, а позднее как синдром: Х.Дж. Фройденбергер (1974 г.), К. Маслач (1976 г.), А. Пайнсом и Е. Айронсоном (1988 г.), а Е. Махер и К. Кондо, Б. Перлман и Е.А. Хартман, А. Лэнгле и др. [41, с.82].

Ряд авторов, такие как В.Я. Мячнев, Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова отмечают тот факт, что Б. Перлман и Е.А. Хартман обобщили определения «выгорание» и выделили три его главных компонента: физическое и эмоциональное истощение, сниженная рабочая продуктивность и деперсонализация [74, с.13].

Отечественные исследователи А.В. Молокоедов, И.М. Слободчиков, С.В. Удовик, отмечают, что понятие «профессиональное выгорание» в России

появилось значительно позже, чем на Западе. Это связано с идеологическими установками советского периода, согласно которым человек, воодушевленный идеалами коммунизма, не мог испытывать подобное состояние. Вместо термина «выгорание» использовались такие эвфемизмы, как «выгорание эмоций» или «психологическое истощение». Только после 1995 года термин «эмоциональное выгорание» стал широко применяться в отечественной научной литературе [70, с.17].

Так же авторы отмечают, что «некоторые отечественные исследователи использует термин «выгорание» (Н.В. Андрущенко 2003 г.; В.В. Бойко (1996 г., 1999 г., 2004 г.); С. Иевлева 2003 г.; М.М. Скугаревская 2002 г.; Е.Г. Чугина 2003 г.; Т. Шаталова 2003 г.; и др.), часть исследователей обращается к понятию «сгорание» (В.Н. Косырев 2003 г.; О.В. Крапивина 2003 г.; И.Н. Моховиков 1999 г.; Е.С. Романова 2001 г.; Т.В. Форманюк 1985г.)» [70, с.18].

Сегодня, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) - это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям.

На основе анализа литературных источников мы пришли к выводу, что термин «профессиональное выгорание» в отечественной литературе и понятие «синдром эмоционального выгорания» тождественны между собой по набору симптомов.

В современных исследованиях все чаще встречается точка зрения, согласно которой эмоциональное выгорание следует рассматривать не как синдром, а как более широкий феномен.

Так, например, И.А. Булгаков отмечает, что в настоящее время «феномен эмоционального выгорания может проявляться в разных сферах жизни человека. Несмотря на то, что изначально феномен рассматривался и продолжает изучаться

как результат взаимодействия людей между собой, прежде всего через коммуникацию, в настоящее время феномен изучается как комплексное явление, которое затрагивает разные области жизни человека и проявляется в разных формах» [7].

А.В. Вохрина подчеркивает, что феномен эмоционального выгорания проявляется в глубоком истощении физических, когнитивных и эмоциональных резервов личности, возникающих на фоне сильного и продолжительного стресса. Оно приводит к частичному или полному игнорированию обычных рабочих задач, нежеланию действовать и эмоционально вовлекаться во взаимодействие с окружающими [13, с.222].

Подходы к определению эмоционального выгорания различны в отечественных и зарубежных исследованиях. Ниже представлено описание эмоционального выгорания в зарубежных исследованиях в таблице 1.

Таблица 1 – Взгляды зарубежных исследователей на содержание эмоционального выгорания

Зарубежные исследователи	Характеристика эмоционального выгорания и его составляющие
Х. Дж. Фройденбергер (1974 г.)	Истощение вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам [75, с.9].
К. Маслач (1978 г.)	Длительный ответ (реакции) работника на хронические межличностные стрессоры на рабочем месте [48, с.11]. Синдром физического и эмоционального истощения, включающий развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам [8, с.142].
К. Маслач, Перлман, Хартман (1982 г.)	Эмоциональное выгорание представляет собой трехфакторную модель (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений) [17, с.62].

Окончание таблицы 1

С.Т. Мейер (1983 г.)	Состояние ожидания наказания, а не вознаграждения за работу.
К. Чернис (1980 г., 1992 г.)	Процесс негативного изменения профессионального поведения в ответ на стрессовый характер рабочей среды [53, с. 33]. Потеря мотивации к работе в ответ на чрезмерные обязательства, неудовлетворенность, реализующуюся в психологическом уходе и эмоциональном истощении [75, с.9].
А. Широм (1989 г.)	Комбинация физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления, при этом главным фактором является эмоциональное истощение.
Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма (1994 г.)	Эмоциональное выгорание представляет собой двухфакторную модель (аффективный – жалобы на свое здоровье; установочный – изменение отношений к себе или к клиентам) [36, с.10].
А. Пайнз и Е. Аронсон	Признак переутомления, который может встречаться в любой профессии, а также и за пределами профессиональной деятельности (например, в работе по дому) [42, с.3].
Е. Махер, К. Кондо	Форма дезадаптации к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и нарушения межличностных отношений.
А. Лэнгле (2008 г.)	Затяжное состояние истощения, возникающее в деятельности [42, с.5].

Исходя из представленных определений в таблице, можно сделать вывод, что зарубежные исследователи рассматривают эмоциональное выгорание как психоэмоциональное состояние, возникающее в результате длительного воздействия профессиональных стрессоров.

Важно отметить, что не все исследователи выделяют одинаковые признаки эмоционального выгорания. Х.Дж. Фройденбергер (1974г.) делает акцент на истощении вследствие завышенных требований к собственным ресурсам. К. Маслач (1976г.) и К. Чернис (1980г.) подчеркивают роль хронических межличностных стрессоров на рабочем месте.

Е. Перлман и Б. Хартман рассматривают выгорание как следствие профессиональных стрессов [21, с.131].

С.Т. Мейер (1983г.) видит в эмоциональном выгорании состояние ожидания наказания, а не вознаграждения за работу. А. Широм (1989 г.) фокусируется на эмоциональном истощении как главном факторе. Д. Дирендонк

и В. Шауфели (1994г.) предлагают двухфакторную модель, включающую аффективные жалобы на здоровье и изменение отношения к себе или к клиентам.

А. Лэнгле (2008г.) рассматривает эмоциональное выгорание с позиции экзистенциально-аналитической теории мотивации как состояние истощения.

По мнению А. Лэнгле, эмоциональное выгорание часто возникает в ситуациях, когда человек занимается деятельностью исключительно из внешних побуждений, не находя в ней личностного смысла. Фокусируясь на формальных аспектах работы, индивид утрачивает внутреннюю мотивацию и эмоциональную вовлеченность [42, с.7].

Зарубежные исследователи определяли феномен эмоционального выгорания как физическое или эмоциональное истощение, возникающее вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам, и как подвид депрессии или индивидуальный механизм защиты от стресса.

Таблица 2 - Взгляды отечественных исследователей на содержание эмоционального выгорания

Отечественные исследователи	Характеристика эмоционального выгорания и его составляющие
Б.Г. Ананьев (1969г.)	Обозначение некоторого отрицательного явления, возникающего у людей профессии типа «Человек-человек», и связанного с межличностными отношениями [52, с.55]. Негативные с медицинской точки зрения порождения коммуникации в сфере профессиональной деятельности [48, с.11].
Т.В. Форманюк (1985г.)	Это «плата» не за сочувствие людям, а за свои нереализованные ожидания. Ощущение утраты смысла деятельности, обесценивание и бессмысленность своих усилий являются сильнейшим фактором переживаний [71, с.66].

Окончание таблицы 2

В.В. Бойко (1996г.)	Выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия [32, с.183]. Приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы [5, с.328].
А.А. Рукавишников (2001г.)	Психологическое явление, которое имеет устойчивый, прогрессирующий, негативно окрашенный характер и сопровождается эмоциональным и психическим истощением, развитием нерезультативных установок, отсутствием профессиональной мотивации. Проявляется только в профессиональной деятельности и только у лиц, не страдающих психопатологией.
В.Е. Орёл (2005г.)	Это сложный психофизиологический феномен эмоционального, умственного и физического истощения, возникающего из-за продолжительной эмоциональной нагрузки; выгорание формируется и проявляется в профессиональной деятельности. [76, с.332].
Н.В. Гришина (2005г.)	Особое состояния человека, оказывающегося следствием профессиональных стрессов, адекватный анализ которого нуждается в экзистенциальном уровне описания [16, с.356].
Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова (2009г.)	Синдром «профессионального выгорания» — ответная реакция па длительные рабочие стрессы межличностного общения [10, с.10].
Т.И. Ронгинская, М.М. Скугаревская (2010г.)	Результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте [75, с.10].
Г.А. Макарова (2011г.)	Состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.

Исходя из представленных определений в таблице 2, можно сделать вывод, что отечественные исследователи рассматривают эмоциональное выгорание как многогранный феномен, характеризующийся комплексом признаков, связанных с профессиональной деятельностью.

Б.Г. Ананьев (1969 г.) подчеркивает негативные последствия эмоционального выгорания для здоровья и профессиональной деятельности.

Т.В. Форманюк (1985 г.) делает акцент на ощущении утраты смысла деятельности и обесценивании своих усилий.

В.В. Бойко (1996 г.) рассматривает эмоциональное выгорание как защитный механизм психики, позволяющий дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это динамический процесс, начинающийся как адаптивная реакция на перегрузку и постепенно трансформирующийся в устойчивый стереотип поведения. Изначально, «выгорание» помогает человеку экономить ресурсы, но со временем может привести к истощению и снижению эффективности [5, с.87].

А.А. Рукавишников (2001 г.) предлагает трехкомпонентную модель, включающую психоэмоциональное, когнитивное и поведенческое истощение.

Н.В. Гришина (2005 г.) подчеркивает необходимость экзистенциального подхода к анализу эмоционального выгорания. Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова (2009 г.) рассматривают эмоциональное выгорание как реакцию психики на продолжительный стресс.

Т.И. Ронгинская и М.М. Скугаревская (2010 г.) видят в эмоциональном выгорании результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте. Г.А. Макарова (2011 г.) делает акцент на физическом утомлении, возникающем в результате хронического стресса на работе.

Таким образом, отечественные исследователи определяют эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты личности, сопровождающийся эмоциональным и психическим истощением и проявляющийся только в профессиональной деятельности, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

В своем исследовании мы будем придерживаться определения В.В. Бойко и рассматривать эмоциональное выгорание как «защитный механизм психики, позволяющий дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы».

Обобщая определения отечественных исследователей, мы предлагаем следующее рабочее определение, на которое будем опираться в исследовании: эмоциональное выгорание – это комплексная реакция организма на хронический профессиональный стресс, проявляющаяся в эмоциональном, физическом и когнитивном истощении, деперсонализации, редукции личных достижений и утрате смысла в профессиональной деятельности. Это динамический процесс, который может привести к снижению качества жизни и профессиональной эффективности.

Ю.В. Скоробогатова отмечает, что «по результатам данных ряда исследований, проведенных в различных странах мира, будущие педагоги чаще, чем остальные люди, сталкиваются с депрессией, эмоциональным выгоранием и другими психическими проблемами, при этом на протяжении образования их психическое здоровье ухудшается. Также данные проявления можно обнаружить уже у студентов педагогического вуза, например, после прохождения педагогической практики, что приводит не только к негативным последствиям при реализации профессиональных обязанностей, но и к снижению качества жизни человека в целом» [66, с. 286].

Согласно исследованиям И.В. Вачковой, В.М. Кузиной, М.М. Митиной, будущие педагоги уже во время обучения в вузе демонстрируют профессиональные качества, характерные для учителей.

В психологической литературе многими авторами подробно описаны этапы (стадии, фазы) развития эмоционального выгорания (А. Бродски; М. Буриш; Дж. Гринбер; Б. Перлман и Е.А. Хартман; Д. Эдельвич и др.).

Ниже в таблице 3 представлен сравнительный анализ стадий развития эмоционального выгорания отечественных и зарубежных исследователей.

Таблица 3 – Сравнительный анализ стадий развития эмоционального выгорания

Стадии эмоционального выгорания по Х.Дж. Фройденбергеру			
Стадия 1	Стадии 2-11		Стадия 12
Навязчивое стремление проявить себя в активной деятельности.	Пренебрежение собственными потребностями, переосмысление ценностей, отрицание наличия проблем.		Отступление, апатия, поражение, деперсонализации, пустота, о полное эмоциональное и физическое истощение [74, с.15].
Стадии эмоционального выгорания по К. Маслач			
Стадия 1	Стадия 2		Стадия 3
Произвольное поведение: забывание каких-то моментов, провалы в памяти, сбои в выполнении в двигательных действиях (3-5 лет).	Снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями), нарастание аппетита, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (5-15 лет).		Личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил (10-20 лет) [69, с.90].
Стадии эмоционального выгорания по Б. Перлману, Е.А. Хартману			
Стадия 1	Стадия 2	Стадия 3	Стадия 4
Условия адаптации вызывают напряжение.	Напряжение усиливается до стрессового.	Реакции основных трех классов (физиологические, аффективно-когнитивные, поведенческие) в индивидуальных вариациях и соответствуют соматическим проявлениям.	Многогранное переживание хронического психологического стресса [12, с.78].
Стадии эмоционального выгорания по К. Чернисс			
Стадия 1	Стадия 2		Стадия 3

Продолжение таблицы 3

Дисбаланс между ресурсами и требованиями (стресс).	Это непосредственное, краткосрочное эмоциональное напряжение, утомление и истощение	Ряд изменений в установках и поведении, таких как механическое (бездушное) обращение с клиентами и т.д. [15, с.46].	
Стадии эмоционального выгорания по Ж.Эдельвич и А.Бродски			
Стадия 1 -энтузиазм	Стадия 2 - стагнация	Стадия 3 - фрустрация	Стадия 4 - апатия
Профессионал имеет чрезмерно большие надежды и нереалистичные ожидания. Он полон энергии, и работа занимает в его жизни важное место.	Высокие ожидания значительно уменьшаются. Акцент переносится с работы на удовлетворение собственных потребностей.	Возникает из-за возрастающей беспомощности. Начальные ожидания не оправдались, личные потребности не удовлетворены.	Профессионал допускает прогулы, уменьшает количество контактов с коллегами. Появляются эмоциональная отчужденность, цинизм и безразличие
Стадии эмоционального выгорания по М. Буришу			
Стадия 1 - преду	Стадия 2	Стадия 3	Стадия 4
Это та стадия, когда нужно быть внимательным. Именно тогда человеком движет идеализм, какие-то идеи, некая восторженность. Но требования, которые он постоянно предъявляет по отношению к себе, чрезмерны.	Истощение: физическое, эмоциональное, телесная слабость.	Начинают действовать первые защитные реакции. Интуитивно человек чувствует, что ему нужен покой, и в меньшей степени поддерживает социальные отношения.	Усиление того, что происходит на третьем этапе, терминальная стадия выгорания [74, с.16].
Стадии эмоционального выгорания по В.В. Бойко			
Стадия 1 - нервное напряжение	Стадия 2- резистенция (сопротивление)		Стадия 3 - истощение

Окончание таблицы 3

Нервное напряжение запускает механизм в формировании эмоционального выгорания. Симптомы: неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку».	Стремление к психологическому комфорту, попытка снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств.	Выраженное падение энергетического тонуса и ослабление нервной системы. Психологическая защита в форме эмоционального выгорания становится неотъемлемым атрибутом личности. Симптомы «эмоционального дефицита», «эмоциональной отстраненности» и т.п.
Стадии эмоционального выгорания по Н.Е. Водопьяновой		
Стадия 1	Стадия 2	Стадия 3
Эмоциональное истощение.	Деперсонализация.	Редукция профессиональных достижений.

Анализируя стадии развития эмоционального выгорания, можно заметить определённую тенденцию:

На первом этапе развития, профессиональная деятельность является главным смыслом в жизни человека.

На втором этапе появляется чувство усталости и разочарования. Появляется осознание, что усилия не приносят желаемого результата, что в свою очередь приводит к снижению мотивации и появлению раздражения. Личность может дистанцироваться от коллег и клиентов, испытывать трудности с концентрацией внимания.

На третьем этапе симптомы эмоционального выгорания становятся более выраженными. Личность чувствует себя истощенной как физически, так и эмоционально. Снижается интерес к работе, возникают негативные мысли и чувства. Могут наблюдаться физиологические расстройства, такие как головные боли, проблемы со сном, нарушения пищеварения.

На четвертом этапе наступает полное отчаяние. Возникает чувство опустошенности и безнадежности. Пропадает смысл в работе и жизни в целом. Могут развиваться депрессивные расстройства, суицидальные мысли.

На данный момент количество симптомов, которые приписывают эмоциональному выгоранию, достаточно велико. Например, Т. Кокс и А. Гриффитс, перечисляют около 150 симптомов, которые исследователи относят к выгоранию. Среди них аффективные симптомы: угрюмость, плаксивость, пониженность и нестабильность настроения, истощение эмоциональных ресурсов, когнитивные симптомы – ощущение безысходности и безнадежности, ригидность мышления, циничность, отстраненность в общении с коллегами и клиентами, стереотипное отношение [18, с. 28].

Подробно описали симптомы эмоционального выгорания В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Е.С. Старченкова, Е. Махер, Х.Дж. Фройденбергер.

Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова описывают две группы симптомов эмоционального выгорания: физические симптомы, поведенческие и психологические симптомы [10, с. 24].

К физическим симптомам относят: усталость; чувство истощения; восприимчивость к изменениям показателей внешней среды; астенизация; частые головные боли; расстройства желудочно-кишечного тракта; избыток или недостаток веса; одышка; бессонница.

В свою очередь, к поведенческим и психологическим симптомам эмоционального выгорания относятся такие: работа становится все тяжелее и тяжелее, а способность выполнять ее – все меньше и меньше; сотрудник рано приходит на работу и поздно уходит; поздно появляется на работе и рано уходит; берет работу домой; испытывает неопределенное чувство, будто что-то не так (чувство неосознанного беспокойства); испытывает чувство скуки; снижение уровня энтузиазма; испытывает чувство обиды; переживает чувство разочарования; неуверенность; чувство вины; чувство не востребованности;

легко возникающее чувство гнева; раздражительность; обращает внимание на детали; подозрительность; чувство всемогущества (власть над судьбой пациента); ригидность; неспособность принимать решения; дистанцирование от пациентов и стремление дистанцироваться от коллег; повышенное чувство ответственности за пациентов; растущее избегание (как копинг-стратегия); общая негативная установка на жизненные перспективы; злоупотребления алкоголем и (или) наркотиками.

Многие авторы связывают появление симптомов эмоционального выгорания с несоответствием между собственным вкладом в работу и полученным или ожидаемым вознаграждением. Таким образом, чем больше человек лично включен в свою профессиональную деятельность, тем больше он подвержен эмоциональному выгоранию.

В психологической литературе не существует единой классификации факторов, детерминирующих эмоциональное выгорание. Ученые используют различные основания и соответственно выделяют несколько классификаций факторов, обуславливающих его возникновение.

Так, В.Е. Орел предлагает мультифакторный подход к структуре выгорания, выделяя три группы факторов: индивидуальные и личностные особенности; организационные и содержание труда; социально-психологические и взаимоотношения в организации, отношение к объекту труда [52, с. 58].

Г.С. Никифоров, кроме указанных факторов, выделяет статусно-ролевые и экзистенциальные [68, с. 74]. С точки зрения экзистенциального фактора, выгорание может возникнуть, когда человек занимается деятельностью, не имеющей для него личного смысла. Отсутствие внутренней согласованности между ценностями и действиями приводит к эмоциональному опустошению и профессиональному выгоранию.

Согласно А.Н. Зимоглядову и Н.И. Трубниковой синдром эмоционального выгорания тесно связан с индивидуальными особенностями личности. Молодые

специалисты, часто отличающиеся перфекционизмом и высокими требованиями к себе, особенно уязвимы перед этим явлением. Стремление к идеальному результату в сочетании с недостатком опыта может привести к хроническому стрессу и, как следствие, к эмоциональному истощению [22, с. 178].

В.И. Ковальчук отмечает роль таких личностных особенностей, как самооценка и локус контроля. Людям с низким уровнем самооценки и экстернальным локусом контроля больше угрожает напряжение, поэтому они более уязвимы и подвержены выгоранию [23, с. 129].

К. Роджерс и Д. Добсон выделяют и другие особенности: реактивность (сила и скорость эмоционального реагирования), меткость и авторитарность по отношению к другим, низкий уровень самоуважения, трудоголизм, чрезмерно высокое или низкое стремление к успеху [23, с. 128].

Согласно исследованиям Н.В. Крыжановской и Ю.В. Скоробогатой, организационные условия труда играют ключевую роль в развитии эмоционального выгорания. Авторы выделяют следующие аспекты: характеристики рабочей среды (например, повышенная нагрузка, длительный рабочий день), содержание работы (включая наличие критических ситуаций) и социально-психологические факторы, связанные с межличностным взаимодействием и организационной культурой [39, с. 2].

Ролевой фактор. К профессиональным стрессам можно отнести: вхождение в новую профессиональную среду; ситуацию нововведений и конфликтов в этой сфере; ситуации изменения требований к профессии, внутренних кризисов; ситуации, связанные с профессиональным ростом, с карьерой и др. [70, с. 41].

Так же к данному типу факторов относят возраст, пол, стаж работы, семейное положение, образование.

Следует отметить, что сам по себе ни один из факторов не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов, как на личностном, так и на профессиональном уровне [39, с. 2].

Таким образом, в результате анализа литературных источников, мы определили следующие теоретические положения об эмоциональном выгорании:

1. Эмоциональное выгорание – это реакция психики на продолжительный стресс; механизм психологической защиты личности, сопровождающийся эмоциональным и психическим истощением и проявляющийся только в профессиональной деятельности, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

2. Исследователи стадий эмоционального выгорания не пришли к единому взгляду на начальную стадию процесса выгорания, что касается последней стадии, то, по мнению многих авторов, крайней степенью выгорания может быть депрессия, и на самой последней стадии человек просто не имеет шансов восстановить интерес к своему делу, тяжело включается в какую-либо деятельность.

3. Вопрос о факторах, способствующих возникновению эмоционального выгорания, изучался разносторонне, а его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов, как на личностном, так и на профессиональном уровне.

Далее перейдем к описанию особенностей развития эмоционального выгорания у студентов педагогической специальности.

1.2. Психологические предпосылки возникновения эмоционального выгорания у студентов педагогической специальности

Студенты педагогической специальности – это особая группа, которая подвержена риску развития эмоционального выгорания по ряду причин, связанных с психологическими особенностями профессии учителя, которая является одной из стрессовых с точки зрения психологии.

Как отмечает Н.Е. Водопьянова, особенность педагогической работы заключается в постоянном взаимодействии с учениками, требующем не только передачи знаний, но и умения выстраивать эффективные межличностные отношения. Именно поэтому коммуникативные навыки играют ключевую роль в успешной педагогической деятельности [11, с. 130].

С.С. Петрова обращает внимание на то, что «способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств учителя». Автор отмечает, что, хотя эмпатия признается важным качеством учителя, существующие программы подготовки не всегда обеспечивают формирование у педагогов навыков, необходимых для эффективного управления своими эмоциями и преодоления эмоциональных трудностей в профессиональной деятельности [55, с. 3].

Начиная с первых курсов обучения, будущие педагоги погружаются в среду, где их профессиональные и личностные качества постоянно оцениваются. Такая интенсивность может привести к постепенному развитию эмоционального выгорания. Студенты испытывают нарастающий стресс, связанный с необходимостью поддерживать высокий уровень мотивации, проявлять эмпатию и эффективно взаимодействовать с окружающими. Недостаток духовно-нравственных ресурсов может ускорить этот процесс, делая будущих учителей более уязвимыми перед эмоциональным истощением и дезориентацией.

Именно эта необходимость поддерживать оптимальные межличностные отношения и является одним из ключевых факторов, способствующих профессиональному выгоранию.

Сегодня к подготовке будущих учителей обозначены новые ориентиры в профессиональной деятельности. Современному российскому пространству необходим конкурентоспособный и практико-ориентированный специалист, способный выполнять трудовые обязанности в соответствии с нормативно-

правовыми требованиями, системно осуществлять профессиональное и личностное совершенствование.

Например, в проекте «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года» отмечается необходимость достижения качественных изменений в системе воспитания, направленных на обеспечение таких личностных результатов, как мотивация к непрерывному личностному росту, коммуникативные и другие социально значимые способности, умения и навыки, обеспечивающие социальное становление личности, успешную самореализацию в жизни, обществе и профессии [64, с. 128].

Н.Т. Маматханова отмечает, что важной составляющей профессиональной подготовки является морально-психологическая подготовка, направленная на развитие у будущих учителей ценностных ориентаций, интереса к педагогической профессии и важных профессиональных и личностных качеств. Однако, на практике, эта составляющая зачастую недооценивается [44, с. 50].

Новые ориентиры в профессиональной деятельности будущих учителей, несомненно, повышают уровень требований, что в свою очередь может привести к ощущению несоответствия этим требованиям и неуверенности в своих силах, потере интереса к профессии и, как следствие, к эмоциональному выгоранию.

Недостаточная морально-психологическая подготовка может стать одним из факторов, способствующих развитию эмоционального выгорания у будущих учителей. Студенты, не имеющие четкого представления о своей профессиональной роли, не обладающие достаточной мотивацией и не развившие необходимые личностные качества, могут испытывать трудности в адаптации к педагогической деятельности и, как следствие, подвергаться риску эмоционального истощения.

На наш взгляд, современные представления об идеальном учителе, требующие от него универсальности и многогранности, противоречат природе

человеческой личности и могут стать одной из причин эмоционального выгорания будущего учителя.

Так С.Л. Рубинштейн критикует узкопрактический подход к подготовке учителя, когда педагога рассматривают исключительно как инструмент для достижения образовательных целей. Он подчеркивает, что учитель – это прежде всего личность с собственными культурными и образовательными потребностями. Пренебрежение этими потребностями не только несправедливо по отношению к самому педагогу, но и негативно сказывается на качестве образовательного процесса [61, с. 93].

Согласно теории Э. Эриксона, период отрочества и юности (12-19 лет) характеризуется кризисом идентичности и поиска своего места в жизни. Целостная идентичность личности, доверие к миру, самостоятельность, инициативность и компетентность позволяют юноше решить главную задачу, которую ставит перед ним общество, - задачу самоопределения выбора жизненного пути. Д. Супер, анализируя профессиональный путь человека, выделяет этап исследования (15-24 года), когда молодые люди активно ищут свою идентичность, в том числе и профессиональную. Неопределенность и необходимость выбора будущей профессии могут стать источником дополнительного стресса [67, с. 194].

По мнению Т.А. Сапата Руис многие студенты сталкиваются с кризисом мотивации при поступлении или в процессе обучения. Отсутствие четких целей, несоответствие ожиданий в профессии, сложности в адаптации к новой учебной среде – все это может привести к потере интереса к учебе и, как следствие, к низкой успеваемости или даже отчислению. Для сохранения мотивации важно учитывать индивидуальные особенности студента, создавать благоприятную учебную среду и помогать студентам находить свои цели в образовании [63, с. 199].

Как отмечает С.В. Чербиева в студенческом возрасте доминирующей активностью является учебная деятельность, связанная с высоким уровнем стресса. Общим условием возникновения стресса является важность самой ситуации обучения и ее отдельных элементов [73, с. 608].

Отечественный ученый Ю.В. Щербатых выделяет широкий спектр причин, вызывающих стресс у студентов. К академическим факторам относятся: высокая учебная нагрузка, проявляющаяся в большом объеме учебного материала, частоте контрольных работ и экзаменов, а также сложность учебных программ, не всегда соответствующая уровню подготовки студентов. Социальные причины связаны с особенностями студенческой жизни: проживание вдали от семьи, проблемы в межличностных отношениях с сокурсниками, конфликты в учебной группе. Психологические факторы включают в себя: повышенную тревожность, связанную с будущим, нереалистичные ожидания от учебы, неуверенность в себе, а также проблемы в личной жизни. Финансовые трудности, связанные с ограниченными финансовыми ресурсами и необходимостью совмещать учебу с работой, также оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние студентов [78].

Например, первокурсники могут испытывать стресс из-за больших изменений в жизни. Это самый сложный этап обучения в профессиональном учреждении. На первом курсе студент приобретает новый статус, приспосабливается к новым отношениям, новому окружению и новой среде.

Второй курс – это начало специализации, которое повышает внимание к научным трудам, к научной работе как отражение углубления профессиональных интересов обучающегося.

Третий курс можно охарактеризовать началом формирования ясных указаний для практики будущего вида деятельности; у студента «прорастают» новые материальные и гражданские ценности, связанные с финансами, будущей занятостью, местом работы [73, с. 609].

К предпосылкам появления симптомов эмоционального выгорания можно отнести как особенности организации учебной деятельности, так и личностные факторы.

Ю.В. Скоробогатова обращает внимание на то, что интенсивность учебного процесса является одним из ключевых факторов, негативно сказывающихся на психическом здоровье студентов. Сочетание большой учебной нагрузки, высоких требований преподавателей и необходимости постоянной самостоятельной работы создает условия для развития психологического напряжения. Стремление к хорошей успеваемости и внешние стимулы, такие как получение повышенной стипендии, дополнительно повышают уровень стресса [66, с. 286].

А.Г. Илюхин, ссылаясь на исследование Р. Мэя, указывает на то, что выгорание может негативно влиять на академическую успешность не только опосредованно, через изменение личностных характеристик и мотивации, но и напрямую, ухудшая когнитивные функции, необходимые для успешного обучения. В частности, авторы отмечают снижение способности к концентрации внимания и выполнению сложных мыслительных операций [24].

Е.Н. Кузнецова отмечает, что современные студенты сталкиваются с высоким уровнем эмоционального и информационного напряжения, что приводит к развитию стресса и, как следствие, к психоэмоциональному истощению. Это выражается в снижении интереса к учебному процессу, формальном подходе к выполнению заданий и стремлении сократить время, проводимое в учебном заведении. Подобные поведенческие реакции могут быть обусловлены как внешними факторами (высокая учебная нагрузка, недостаток времени для отдыха), так и внутренними (низкая самооценка, неуверенность в себе, отсутствие четких целей). Отсутствие мотивации к обучению в педагогическом колледже и, в частности, к изучаемым предметам, является одной из ключевых причин возникновения подобных проблем [40, с. 367].

Появление эмоционального выгорания у будущих учителей может быть вызвано и из-за сильной перегруженности режима дня. При высокой умственной нагрузке и длительной учебной деятельности студенты не всегда могут адаптироваться. Конечным результатом этих процессов является переутомление, которое характеризуется ухудшением стандартного режима и снижением учебных достижений. Чрезмерное давление, однообразие и изнеможение – характерные причины возникновения состояния «выгорания».

И.В. Половодов указывает на значимость фактора самооценки. Из-за сниженного самоуважения может повыситься мотивация успеха вплоть до перфекционизма, что может привести к постоянному желанию сделать всё лучше других. Любое снижение продуктивности, даже по объективным причинам, может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в депрессию до поиска виноватого и направления в его адрес резких и даже агрессивных вспышек [59, с. 173].

Физиологические и психологические признаки дезадаптации соответствуют признакам стресса. Студенты не могут полноценно реализовать накопившуюся энергию, вызванную физиологическими механизмами стресса, и тогда эта энергия, по мнению С.А. Бабанова, начинает разрушать самого человека [65, с. 112].

И.В. Кондратов отмечает, что эмоциональное выгорание у студентов представляет собой комплекс психофизиологических реакций организма, возникающих в ответ на условия профессионального обучения и способствующие негативным изменениям в здоровье, общении и самоощущении личности [34, с. 355].

С.М. Мальцева описывает пять групп симптомов, которые явно указывают на наличие у человека вообще и студента в частности эмоционального выгорания:

Физические проявления. Характерны выраженная астения (слабость, утомляемость), нарушения сна (бессонница или гиперсомния), изменения аппетита и веса. Соматические жалобы могут включать хронические головные боли, сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные расстройства. Учебная активность резко снижается, наблюдается выраженная пассивность и избегание физических нагрузок.

Эмоциональные нарушения. Преобладают апатия, сниженная эмоциональная реактивность, пессимистические установки, чувство вины и безнадежности. Эмоциональная сфера характеризуется лабильностью, склонностью к плаксивости и раздражительности. Наблюдается утрата интереса к жизни, снижение самооценки и мотивации.

Поведенческие изменения. Отмечается снижение социальной активности, изоляция, избегание контактов. Характерны нарушения концентрации внимания, трудности с выполнением учебных заданий, прокрастинация. Наблюдается пренебрежение внешним видом, снижение интереса к хобби и другим видам деятельности.

Когнитивные нарушения. Нарушения когнитивных функций проявляются в снижении способности к концентрации внимания, памяти, мышлению. Наблюдается затруднение в принятии решений, замедленность мышления. Учебная деятельность становится формальной, отсутствует творческий подход к решению задач.

Социальные последствия. Социальная дезадаптация проявляется в снижении социального контакта, изоляции, утрате интереса к общению. Наблюдается отказ от участия во внеурочных мероприятиях и совместной групповой деятельности [43, с. 285].

Т.В. Форманюк обращает внимание на факторы, способствующие возникновению эмоционального выгорания: личностный, ролевой, организационный [71].

Л.В. Новикова анализирует личностные факторы развития профессионального выгорания: личностные факторы (мотивация, стрессоустойчивость, индивидуальные особенности) играют ключевую роль в развитии выгорания. Люди с низкой оценкой работы, неудовлетворенные профессиональным ростом и склонные к перфекционизму быстрее «сгорают». Особенно уязвимы личности типа А (агрессивные, несдержанные) и трудоголики [49, с. 1].

Д.Н. Погорелов отмечает, что поведение типа «А», характеризующееся повышенной тревожностью, нетерпеливостью и стремлением к достижению, часто сопровождается чувством подавленности и разочарования в ответ на стресс. Такая реакция может быть связана с внутренним локусом контроля, когда человек склонен винить себя в неудачах. Подобная установка способствует развитию психофизического выгорания, поскольку постоянное напряжение и чувство вины истощают эмоциональные и физические ресурсы личности [58, с. 81].

Среди индивидуальных факторов В.Е. Орел описывает социально-демографические характеристики (возраст, пол, уровень образования, стаж работы и т.д.) и личностные особенности профессионала (выносливость, «локус-контроль», стиль преодоления фрустрирующей ситуации, самооценка и т.д.) [53, с. 34].

Ролевой фактор связан с противоречивыми ожиданиями и неопределенностью в работе.

Организационные факторы включают особенности задач, стиль руководства и уровень ответственности.

Помимо описанных факторов на возникновение эмоционального выгорания может влиять низкий уровень коммуникативных навыков, способствуя возникновению не только отчуждения в межличностных отношениях, но и других признаков профессионального истощения [11, с. 130].

Сегодня исследователи отмечают влияние и таких факторов на развитие эмоционального выгорания как: эмоциональный интеллект, эмоциональный труд, социальная идентичность [7].

В отечественной психологии понятие эмоционального интеллекта, как способности понимать и управлять эмоциями, впервые было использовано Г.Г. Гарсковой. Она определила эмоциональный интеллект как способность понимать отношения личности, репрезентуемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального синтеза и анализа [77, с. 25].

И.А. Булгаков подчеркивает, что длительное и повторяющееся сопереживание негативным эмоциональным состояниям других людей создает благоприятную почву для развития эмоционального выгорания. При этом он выдвигает гипотезу о том, что сопереживание позитивным эмоциям, напротив, может выступать в качестве защитного фактора, способствующего снижению уровня профессионального выгорания и даже его профилактике [7].

На наш взгляд, будущие учителя наиболее подвержены влиянию следующих факторов: недостаточно сформированные навыки коммуникации; низкая способность противостоять стрессовым ситуациям, склонность к перфекционизму; личностный фактор – семейные трудности, неудовлетворенность; низкий уровень эмоционального интеллекта, затрудняющий понимание и управление своими и чужими эмоциями; несоответствие между ожиданиями и реальностью, низкая оценка собственной работы, неудовлетворенность профессиональным ростом.

Зарубежные исследования все чаще фокусируются на связи между эмоциональным выгоранием и эмоциональным трудом [25, с. 6].

Под эмоциональным трудом И.А. Булгаков понимает осознанное управление своими эмоциями и чувствами для достижения целей в работе, которые требуют эмоционального взаимодействия с другими людьми, «...а также

создание благоприятной эмоциональной обстановки для партнера по общению за счет демонстрации или подавления человеком своих истинных эмоций» [7].

Отмечается, что эмоциональный труд, характерный для профессии учителя, может стать одной из причин развития эмоционального выгорания. При этом негативные последствия выгорания распространяются не только на самого педагога, но и на всю образовательную организацию.

Исследование китайских студентов (2021г.) показало, что профессиональная идентичность человека зависит от его призвания и влияет на его эмоциональное выгорание. Авторы предположили, что учителя с «сильными чертами характера», которые считают работу призванием и больше идентифицируют себя со своей работой, будут менее склонны к возникновению эмоционального выгорания. В ходе исследования было обнаружено, что связь между призванием и эмоциональным выгоранием опосредована уровнем развития профессиональной идентичности. Чем сильнее человек отождествляет себя со своей профессией, тем меньше он подвержен выгоранию, даже если его работа не полностью соответствует его призванию [81].

В.Е. Орел также подчеркивает значимость соответствия между личными ценностями и профессиональной деятельностью. Исследователь указывает на то, что, когда ценности, которые человек считает важными, не находят реализации в работе, риск эмоционального выгорания существенно возрастает. Это подтверждается многочисленными исследованиями, в том числе и теми, которые изучали взаимосвязь между содержательными аспектами ценностно-мотивационной сферы личности и синдромом выгорания [52, с. 55].

Современные отечественные исследования демонстрируют, что студенты педагогических специальностей все чаще сталкиваются с симптомами эмоционального выгорания. Интенсивная учебная нагрузка, постоянный стресс, связанный с экзаменами и выбором профессионального пути, приводят к физическому и эмоциональному истощению будущих педагогов. Как отмечает

Т.В. Зайчикова, особенно подвержены риску выгорания студенты в возрасте от 17 до 24 лет [51, с. 268].

Согласно исследованию А.В. Гришиной, эмоциональное выгорание у будущих педагогов, проявляющееся в утрате интереса к обучению и разочаровании в профессии, может серьезно подорвать их мотивацию и сформировать негативное отношение к педагогической деятельности еще до начала профессиональной карьеры. Такое явление несет в себе риски формирования профессиональной деформации у молодых учителей и снижает качество образования [16, с. 356].

Таким образом, проанализировав научные статьи, посвященные факторам, обуславливающим возникновение симптомов эмоционального выгорания у будущих учителей, мы пришли к выводу, что данное состояние оказывает значительное негативное влияние на личность студента. Эмоциональное выгорание подрывает здоровье будущего педагога, снижает его мотивацию к учебе и, в перспективе, может привести к утрате интереса к профессии.

К основным факторам, способствующим этому явлению, относятся: высокая учебная нагрузка, постоянный стресс, связанные с экзаменами и выбором профессионального пути, несоответствие между ожиданиями и реальностью, низкая оценка собственной работы, неудовлетворенность профессиональным ростом, недостаточно сформированные навыки коммуникации, низкий уровень эмоционального интеллекта, затрудняющий понимание и управление своими и чужими эмоциями.

Понимание причин и механизмов развития эмоционального выгорания у будущих учителей является важным шагом для разработки эффективных мер профилактики и коррекции этого состояния.

1.3. Групповое психологическое консультирование как средство профилактики эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов

Проблема эмоционального выгорания широко обсуждается в научной литературе. Однако, поиск наиболее эффективных методов профилактики, особенно для будущих учителей, остается актуальной задачей. Поэтому при подборе наиболее эффективного способа помощи в преодолении эмоционального выгорания у будущих учителей мы остановили свой выбор на групповом психологическом консультировании.

Как отмечает Дж. Кори, консультативные группы предоставляют студентам возможность для всестороннего развития личности, позволяя им не только реализовать свой интеллектуальный потенциал, но и работать над эмоциональной зрелостью и социальными навыками [35, с. 16].

И.С. Якиманская говорит о том, что ключевой целью психологического консультирования является содействие клиенту в раскрытии его личностного потенциала. Этот процесс предполагает глубокое осознание собственных ресурсов, что позволяет клиенту идентифицировать в себе те качества, которые могут служить надежной основой для личностного роста и изменений [26, с. 13].

В контексте группового консультирования, направленного на профилактику эмоционального выгорания, участники получают уникальную возможность обнаружить и развить свои внутренние ресурсы, которые помогут им справиться с профессиональными трудностями и стрессом. Осознавая свои сильные стороны, участники могут найти опору в себе, что способствует повышению самооценки, укреплению уверенности в своих силах и развитию адаптивных стратегий поведения.

А.А. Киселева утверждает, что применение метода группового психологического консультирования в развитии продуктивных копинг-стратегий

личности позволяет эффективно разрешить трудности в адаптации и разрешению стрессовых событий [29, с. 62].

Групповое психологическое консультирование позволяет выявить факторы риска и признаки эмоционального выгорания на ранних стадиях, до того, как они начнут негативно влиять на работу и личную жизнь будущих учителей. Такая работа повышает осведомленность студентов о проблеме эмоционального выгорания, его симптомах и последствиях. Это дает возможность своевременно вмешаться и предотвратить развитие более серьезных проблем, таких как хронический стресс, депрессия и тревожность.

Р. Кочюнас определяет психологическое консультирование как комплекс взаимодействий, направленных на содействие клиенту в преодолении жизненных трудностей и достижении личностного роста. Этот процесс включает в себя оказание поддержки в решении проблем, связанных с профессиональной ориентацией, межличностными отношениями, семейной жизнью, а также в развитии самопознания и самореализации [38, с. 7].

В.А. Манина характеризует психологическое консультирование как динамический процесс взаимодействия, в ходе которого клиент активно участвует в создании изменений. В процессе консультирования клиент получает поддержку и инструменты для самостоятельного поиска решений и преодоления жизненных трудностей. Содержание и цели группового психологического консультирования формируются в процессе взаимодействия участников группы, каждый из которых вносит свой уникальный опыт и потребности. Основная задача группы – исследование межличностных отношений и создание безопасной среды для личностного роста. Через актуализацию внутренних ресурсов участники получают возможность более эффективно справляться с жизненными трудностями [45, с. 18].

На основе анализа психологической литературы мы пришли к выводу, что групповое консультирование – это форма оказания психологической помощи

группе людей со сходными проблемами, где главным механизмом является воздействие группы на отдельную личность, не исключая воздействие консультанта, главная задача которого – обеспечение безопасной и комфортной среды.

Консультативные группы сконцентрированы на росте, развитии, расширении, предупреждении, самоосознании и освобождении от всего, что препятствует росту личности.

О.В. Хухлаева отмечает, что групповая психологическая консультация отличается от индивидуальной консультации более гибким подходом к конфиденциальности. Участники группы обладают свободой выбора в том, какую информацию они готовы раскрыть. Такой подход стимулирует процесс самораскрытия и создает условия для более глубокой проработки проблем [72, с. 15].

Т.М. Панкратова обращает внимание на то, что в зависимости от целей групповое консультирование может проводиться в форме информационного сообщения психолога-консультанта, беседы, дискуссии на актуальную для аудитории тему, проблемного интерактивного семинара, тренинга. В последние годы различные формы групповой психологической работы психотерапевтической направленности стали весьма популярными в силу эффективности и большей экономичности по сравнению индивидуальной работой [54, с. 90].

Дж. Кори описывает преимущества группового консультирования перед индивидуальным: группа предоставляет уникальную возможность для глубокой рефлексии и осознания собственных особенностей, что способствует повышению самопринятия и личностного роста; в группе каждый участник получает необходимое эмоциональное внимание и поддержку, что помогает ему справиться с внутренними конфликтами и повысить свою психологическую устойчивость [35, с. 14].

Для того, чтобы работа в группе была более эффективной, необходимо соблюдение следующих правил:

1. Минимальное количество участников – 4-5 человек, максимальное - 15-17.
2. Необходимо создание таких физических условий, чтобы каждый участник: чувствовал себя комфортно и безопасно; мог слышать и видеть других участников и руководители группы; сам мог выбрать себе место.
3. Для обеспечения безопасности участники не рассаживаются в круг, как в социально-психологическом тренинге. Они сидят в комнате так, как им удобно.
4. От участников не требуется обязательный рассказ или самоотчет о выполнении того или иного задания. Они имеют право на внутреннюю работу без вынесения ее вовне. Это важное условие, поскольку часто групповое психологическое консультирование проводится в группах, в которых люди останутся учиться или работать после окончания консультирования.

Ш.А. Журавлева подчеркивает значительную схожесть стадий и приемов, применяемых в групповом и индивидуальном консультировании. Оба подхода предполагают использование таких техник, как активное слушание (выслушивание, перефразирование, резюмирование), эмпатическое отражение чувств. Однако, отмечается необходимость адаптации этих приемов с учетом специфики групповой динамики и межличностных взаимодействий [20, с. 55].

Предполагается, что групповое консультирование как форма работы может быть наполнена разнообразными техниками и приемами.

Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова рекомендуют использовать дыхательные упражнения, предполагающие длительную задержку дыхания. Они выполняются сидя или стоя. Например, «Дыхание по кругу». Для снятия напряженности можно также использовать сжимание и разжимание пальцев, вращение расслабленными кистями, стопами, плечами, головой, микронапряжение отдельных мышечных групп, всевозможные упражнения на расслабление мышц лица.

Приемы активизации приятных воспоминаний, например - «Репродукция положительных эмоций». Однако, чтобы использовать данные ресурсы, сначала нужно накопить в своей памяти как можно больше «ресурсных» сюжетных представлений, связанных с положительными эмоциями, ощущениями хорошего настроения, высокой работоспособности и комфортности. А также упражнения, на переключение внимания «Прожектор», «Ритмичное созерцание», «Мысленное созерцание» [10, с. 251-256].

Л.С. Чутко предлагает релаксационные техники, например, «Океан», цель данной техники заключается в преодолении чувств безысходности, безнадежности жизненных обстоятельств; «Волшебный мешочек», цель техники заключается в формировании оптимистичного восприятия жизненных событий [75, с. 227]. Упражнения, направленные на поддержание хорошего настроения (по В.П. Некрасову): «Внутреннее зеркало», «Контроль дыхания», «Психологическая разрядка» [36, с. 90].

Эффективная профилактическая работа с симптомами эмоционального выгорания в рамках групповой консультации должна вестись по нескольким направлениям:

1. Восстановление эмоционального баланса личности и профилактика его нарушения.
2. Восстановление утраченных жизненных ресурсов в процессе выгорания.
3. Работа с мотивацией личности и профилактика ее потери.
4. Развитие навыков самоконтроля и управления физическими функциями.
5. Формирование навыков самодиагностики для определения актуального психофизиологического состояния, развитие навыков самоподдержки.

Т.С. Яковлева обращает внимание на то, что О.И. Бабиц выделяет три уровня профилактики эмоционального выгорания. Он считает, что профилактическая деятельность должна осуществляться на комплексной основе, совместными усилиями специалистов (психологами, медицинскими и

социальными работниками т.д.). Первичная психопрофилактика включает мероприятия, предупреждающие симптомы эмоционального выгорания. Главной задачей является раскрытие и освоение ресурсов личности, ориентировка на создание позитивной системы профилактики, помощь в реализации жизненного и профессионального предназначения. Вторичная психопрофилактика затрагивает только тех специалистов, которые уже испытывают симптомы и признаки эмоционального выгорания. Важной задачей является создание комплекса мероприятий, направленных на принятие и осознание проблемы, а также на ее решение. Третичная профилактика включает в себя реабилитацию специалистов с высокой степенью эмоционального выгорания и предотвращение всех негативных последствий [79, с. 24].

Нас особенно интересует первичная профилактика, направленная на предотвращение появления симптомов выгорания. Групповое консультирование как раз и является эффективным инструментом первичной профилактики.

Таким образом, анализ научной психологической литературы свидетельствует о том, что групповое психологическое консультирование представляет собой перспективный подход к профилактике эмоционального выгорания у будущих учителей. Эффективность группового консультирования обусловлена рядом факторов. Во-первых, участники группы могут открыто выражать свои чувства и переживания, получать поддержку и обратную связь от других членов группы. Во-вторых, групповое консультирование позволяет участникам осознать свои сильные стороны, развить межличностные навыки и приобрести новые стратегии совладания со стрессом. В-третьих, благодаря взаимодействию с другими людьми, участники могут получить ценные инсайты о себе и своих проблемах, что способствует личностному росту и развитию.

Для повышения эффективности группового консультирования рекомендуется использовать разнообразные методы и техники, такие как ролевые игры, дискуссии, а также упражнения, направленные на релаксацию.

Важно также создавать условия для активного участия всех членов группы и обеспечивать их конфиденциальность. Групповое психологическое консультирование может стать эффективным инструментом профилактики эмоционального выгорания у будущих учителей. Регулярные групповые занятия позволяют участникам развить необходимые навыки и ресурсы для успешной профессиональной деятельности и поддержания психологического благополучия.

Выводы по I главе

Теоретический анализ психологической литературы показал, что подходы к описанию эмоционального выгорания представлены полно и разнообразно. Зарубежные исследователи определяли феномен эмоционального выгорания как физическое или эмоциональное истощение, возникающее вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам и как подвид депрессии или индивидуальный механизм защиты от стресса.

Отечественные исследователи определяют феномен эмоционального выгорания как психологическое явление, реакцию психики на продолжительный стресс. Обобщив некоторые определения отечественных исследователей, мы предлагаем следующее рабочее определение, на которое будем опираться в исследовании: эмоциональное выгорание – это комплексная реакция организма на хронический профессиональный стресс, проявляющаяся в эмоциональном, физическом и когнитивном истощении, деперсонализации, редукции личных достижений и утрате смысла в профессиональной деятельности. Это динамический процесс, который может привести к снижению качества жизни и профессиональной эффективности.

Исследователи стадий эмоционального выгорания не пришли к единому взгляду на начальную стадию процесса выгорания, что касается последней стадии, то, по мнению многих авторов крайней степенью выгорания может быть депрессия, и на самой последней стадии человек просто не имеет шансов восстановить интерес к своему делу, тяжело включается в какую-либо деятельность. Анализируя стадии развития синдрома, была замечена определённая тенденция, которая заключается в сильной зависимости от работы и приводит к полному отчаянию.

При рассмотрении симптомов эмоционального выгорания целесообразно рассматривать все точки зрения в совокупности (труды В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орел, Е.С. Старченковой, Е. Махер, Х.Дж. Фройденбергера).

Вопрос о факторах, способствующих возникновению эмоционального выгорания, изучался разносторонне, а возникновение симптомов – это результат действия совокупности всех факторов, как на личностном, так и на профессиональном уровне; чем больше человек личностно включен в свою профессиональную деятельность, тем больше он подвержен эмоциональному выгоранию. К основным факторам, способствующим развитию эмоционального выгорания, исследователи относят особенности организации учебной деятельности, личностные характеристики и социальные роли. В последние годы зарубежными исследователями особое внимание уделяется влиянию таких факторов, как эмоциональный интеллект, эмоциональный труд и социальная идентичность.

Эмоциональное выгорание сильно влияет на личность студента, подрывая его здоровье и желание успешно учиться и представляет собой комплекс психофизиологических реакций организма, возникающих в ответ на условия профессионального обучения и способствующие негативным изменениям в здоровье, общении и самоощущении личности.

Появление эмоционального выгорания у будущих педагогов может быть вызвано из-за сильной перегруженности режима дня, при высокой умственной нагрузке и длительной учебной деятельности.

Проблема эмоционального выгорания достаточно освещена с теоретической точки зрения, но научных работ касаясь группового консультирования студентов с целью профилактики симптомов выгорания очень мало. Так как эмоциональное выгорание развивается постепенно, его профилактику следует проводить своевременно на ранних этапах. Этому может помочь организация групповых психологически консультаций.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

2.1. Методическая организация исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента

На основании теоретической базы исследований эмоционального выгорания, нами был организован констатирующий эксперимент.

Цель эксперимента: определить показатели выраженности симптомов эмоционального выгорания у студентов по специальности «Преподавание в начальных классах».

В эксперименте приняли участие 49 студентов 2 курса 19-20 лет на базе КГА ПОУ «Канского педагогического колледжа» в период с 15.01.2024-8.02.2024 учебного года. Все испытуемые согласились добровольно принять участие в исследовании и предоставили личные данные, необходимые для обобщений и общему представлению о респондентах.

Для реализации цели эксперимента мы ставим следующие задачи:

1. Оценить психоэмоциональное состояние студентов в исследуемой группе;
2. Выявить симптомы эмоционального выгорания у исследуемой категории студентов;
3. Проанализировать результаты по данным исследования и сделать соответствующие выводы.

На основе анализа психологической литературы мы определили критерии выявления эмоционального выгорания. Для каждого критерия выделено 3 уровня: низкий, средний и высокий. Описание каждого уровня приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Критерии и уровни проявления эмоционального выгорания

Критерии	Уровни проявления синдрома эмоционального выгорания			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Мотивация к профессиональной деятельности и	Устойчивый интерес к профессиональной деятельности, к изучаемым предметам.	Частичная потеря интереса к профессиональной деятельности и к изучаемым предметам.	Полная потеря мотивации к профессиональной деятельности, эмоциональное безразличие, формальное выполнение заданий.	Методика В.Г.Каташева; Методика К.Замфира, Реан.
Выраженность симптомов эмоционального выгорания	Не сложившиеся симптомы эмоционального истощения: деперсонализации, напряжения, резистенция.	Складывающиеся симптомы эмоционального истощения: деперсонализации, напряжения, резистенция.	Сложившиеся симптомы эмоционального истощения: деперсонализации, напряжения, резистенция.	Опросник психического выгорания С.Джексона, К.Маслач в адаптации Н.Е Водопьяновой Методика В.В. Бойко.
Стратегии преодоления стрессовых ситуаций	Поддержание социальных отношений. Наличие контактов с будущими коллегами. Отсутствие конфликтов.	Поддержание социальных отношений выражено в меньшей степени. Сокращение времени пребывания в учебном учреждении. Отказ от участия во внеучебных мероприятиях.	Частые прогулы с занятий. Уменьшение контактов с будущими коллегами. Конфликты.	Опросник Р. Лазаруса Опросник С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптации Т.А.Крюковой

Для проведения констатирующего этапа исследования, нами были выбраны соответствующие методики, которые описаны ниже.

Методика В.Г. Каташева «Определение мотивации учения у студентов». Целесообразность применения данной методики обусловлена тем,

что на сегодняшний день она является одной из немногих методик, направленных на измерение учебной мотивации студентов вузов и колледжей.

Опросник методики состоит из 6 вопросов и 44 утверждений. Каждый ответ оценивается студентами баллом от 1 до 5 (1 - уверенно «нет»; 2 - больше «нет», чем «да»; 3 – «не уверен, не знаю»; 4 - больше «да», чем «нет»; 5 - уверенно «да».

Результаты оцениваются по четырем шкалам (четыре строки). В каждой шкале 11 вопросов, следовательно, минимальной суммой баллов может быть 11 единиц, максимальной – 55.

Каждая шкала соответствует своему уровню мотивации. Шкала, по которой будет набрано максимальное количество баллов, обозначит уровень мотивации обучения в колледже или в университете. При одинаковом количестве баллов по нескольким шкалам, приоритет отдается номинально более высокому уровню мотивации. При этом автор подчеркивает, что высокие уровни мотивации (3-4) значимы от 33 баллов и более.

Автор методики также отмечает, что поскольку первый уровень отнесен к нехарактерным для студентов, интерпретации подвергаются только второй, третий и четвертый уровни (2, 3, 4 строки). Таким образом, получается, что средний уровень мотивации соответствует первому уровню и второй строке таблицы; нормальный уровень мотивации соответствует второму уровню и третьей строке таблицы; высокий уровень мотивации соответствует третьему уровню и четвертой строке таблицы.

Поскольку мотивация личности складывается из волевой и эмоциональной сфер, то вопросы как бы разделены на две части. Половина вопросов (24) предполагает выявить уровень сознательного отношения к проблемам учения, а вторая половина вопросов (20) направлена на выявление эмоционально физиологического восприятия различных видов деятельности в меняющихся ситуациях.

Методика К. Замфир в модификации А.А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности». Методика может применяться для диагностики мотивации профессиональной деятельности, в том числе мотивации профессионально-педагогической деятельности. В основу методики положена концепция о внутренней и внешней мотивации.

Подсчитываются показатели внутренней мотивации (ВМ), внешней положительной (ВПМ) и внешней отрицательной (ВОМ) в соответствии со следующими ключами: $ВМ = (оценка\ пункта\ 6 + оценка\ пункта\ 7)/2$. $ВПМ = (оценка\ п.1 + оценка\ п.2 + оценка\ п.5)/3$. $ВОМ = (оценка\ п. 3 + оценка\ п. 4)/2$. Показателем выраженности каждого типа мотивации будет число, заключенное в пределах от 1 до 5 (в том числе возможно и дробное).

На основании полученных результатов определяется мотивационный комплекс личности. Мотивационный комплекс представляет собой тип соотношения между собой трех видов мотивации: ВМ, ВПМ и ВОМ.

К наилучшим, оптимальным, мотивационным комплексам следует относить следующие два типа сочетания: $ВМ > ВПМ > ВОМ$ и $ВМ = ВПМ > ВОМ$. Наихудшим мотивационным комплексом является тип $ВОМ > ВПМ > ВМ$. Между этими комплексами заключены промежуточные с точки зрения их эффективности иные мотивационные комплексы.

При интерпретации следует учитывать не только тип мотивационного комплекса, но и то, насколько сильно один тип мотивации превосходит другой по степени выраженности.

«Опросник психического выгорания» С. Джексона, К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой позволяет уточнить степень выраженности симптомов эмоционального выгорания. Для его проведения необходимо ответить на 12 вопросов. Для этого на бланке для ответов нужно отметить по каждому пункту вариант ответа: «никогда»; «очень редко»; «иногда»; «часто»; «очень часто»; «каждый день».

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (5 утверждений); «деперсонализация» (3 утверждения); «редукция личных достижений» (4 утверждения). 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 В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» дает подробное представление о выраженности симптомов эмоционального выгорания, так как позволяет оценить как фазу (стадию) выгорания, так и выраженность симптомов в этой стадии. Исследуются следующие фазы: напряжение, резистентность, истощение. В каждой из них выделяется по четыре ведущих симптома.

Фаза напряжения. Симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия. **Фаза резистенции.** Симптомы: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей. **Фаза истощения.** Симптомы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность (деперсонализация), психосоматические и психовегетативные нарушения.

При интерпретации результатов методики рассматриваются следующие параметры: насколько сформировалась каждая фаза; доминирование того или иного симптома; какими сложившимися симптомами характеризуется та или иная фаза; каким образом можно повлиять на выгорание.

Опросник Р. Лазаруса «Копинг-стратегии». Целесообразность выбора объясняется тем, что данный опросник позволяет идентифицировать предпочитаемые студентами копинг-стратегии в различных стрессовых ситуациях; потенциально неэффективные или деструктивные стратегии преодоления, которые могут усугубить симптомы эмоционального выгорания.

Опросник предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности - копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации, чтобы оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Опросник С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптированный Т.А. Крюковой - «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях». Целесообразность выбора данного опросника определена необходимостью выявления индивидуальных особенностей совладания со стрессом у будущих учителей. Мы предполагаем, что данный опросник поможет определить, насколько эффективны используемые студентами копинг-стратегии в борьбе с эмоциональным выгоранием. Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

Опросник позволяет определить доминирующие копинг-стратегии по шкалам: ориентация на задачу или проблему; эмоционально-ориентированная стратегия; избегание; социальное отвлечение; поиск социальной поддержки. Чем выше значение, тем чаще избирается копинг-стратегия.

Результаты констатирующего эксперимента и его обсуждение

Результаты исследования по методике В.Г. Каташева

«Определение мотивации учения»

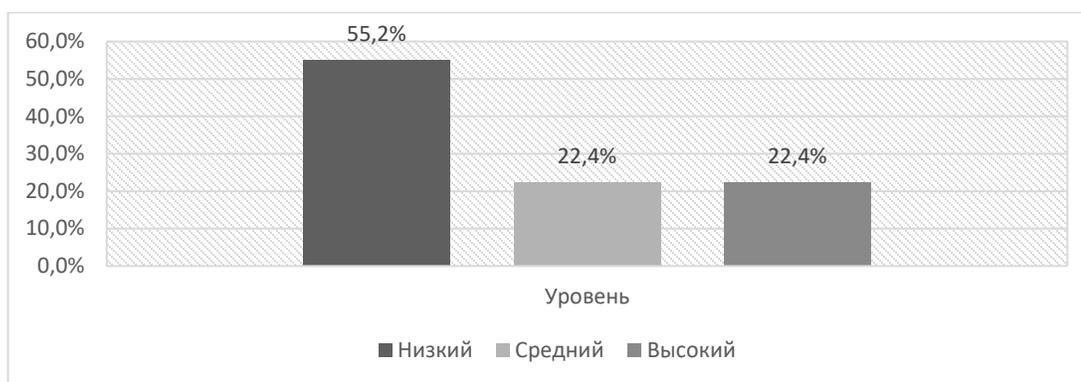


Рисунок 1. Распределение студентов по степени выраженности уровня мотивации к учебной деятельности в %

Из приведенного рисунка видно, что у 55,2% (27 чел.) выявлен низкий уровень мотивации. Студенты, имеющие низкий уровень мотивации к процессу обучения относятся индифферентно, т.е. без интереса. В лучшем случае проявляют познавательную активность на уровне предупреждения претензий со стороны учебной части. В худшем – поиском пути замены материальным эквивалентом собственному проявлению знаний. Именно эта часть студентов в большей степени озабочена проведением своего досуга, который доминирует в распределении времени.

Средний уровень мотивации наблюдается у 22,4% (11 чел.) и 22,4% (11 чел.) имеют высокий уровень мотивации к учебной деятельности. Студенты нормального и высокого уровня социально устойчивы, имеют профессиональную целеустремленность, желание освоить сопряженную дополнительную профессию.

Сознательное отношение к проблемам учения выявлено у 71,4% (35 чел.), а эмоционально физиологическое восприятие различных видов деятельности в меняющихся ситуациях у 28,6% (14 чел.).

Результаты исследования по методике «Мотивация профессиональной деятельности»

(К. Замфир) в модификации А.А. Реана

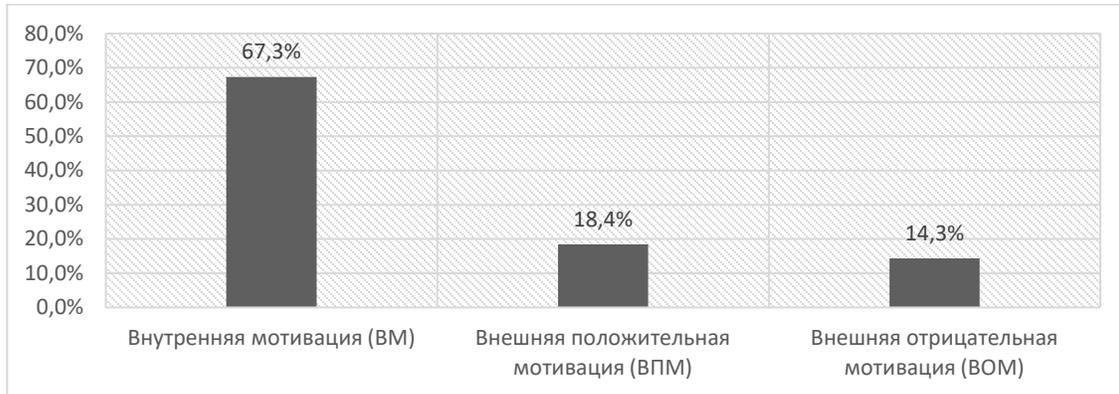


Рисунок 2. Распределение студентов по степени выраженности внутренней и внешней мотивации к учебной деятельности в %

Из приведенного рисунка видно, что у 67,3% (33 чел.) преобладает внутренний тип мотивации. Это означает, что для личности деятельность сама по себе является ценной и приносит удовлетворение.

Внешняя положительная мотивация (ВПМ) наблюдается у 18,4% (9 чел.) и характеризуется тем, что человек мотивирован положительными факторами извне, такими как награды, одобрение, признание.

Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ) выявлена у 14,3% (7 чел.). Такая мотивация характеризуется тем, что личность мотивирована избеганием негативных последствий, таких как наказание, критика, осуждение.

На основании полученных результатов можно определить мотивационный комплекс личности. Мотивационный комплекс представляет собой тип соотношения между собой трех видов мотивации: ВМ, ВПМ и ВОМ. К наилучшим, оптимальным, мотивационным комплексам следует относить следующие два типа сочетания: $ВМ > ВПМ > ВОМ$ и $ВМ = ВПМ > ВОМ$. Наихудшим мотивационным комплексом является тип $ВОМ > ВПМ > ВМ$.

Из приведенной сводной таблицы приложения А видно, что наилучший мотивационный комплекс личности наблюдается у 21 (43%) из 49 испытуемых. Это означает, что внутренняя мотивация является доминирующей. Личность

находит интерес и удовольствие в самой деятельности. Внешние факторы, как положительные, так и отрицательные, играют второстепенную роль.

Наихудший мотивационный комплекс выявлен у 3 (6,2%) испытуемых из 49. Это говорит о том, что внешняя отрицательная мотивация является доминирующей. Личность мотивирована в основном страхом наказания, критики или осуждения.

Важно отметить, что мотивационные комплексы не являются статичными, они могут меняться под влиянием различных факторов, таких как жизненный опыт, образование, окружение.

На основании результатов проведенных диагностик можно сделать вывод, о том, что у большинства будущих учителей преобладает средний уровень мотивации к учебной деятельности. Необходимо работать над повышением мотивации студентов и формированием у них устойчивого интереса к учебе, для этого следует минимизировать использование внешней отрицательной мотивации, основанной на страхе наказания или критики.

Результаты исследования по «Опроснику психического выгорания» (С. Джексона, К. Маслач) в адаптации Н.Е Водопьяновой

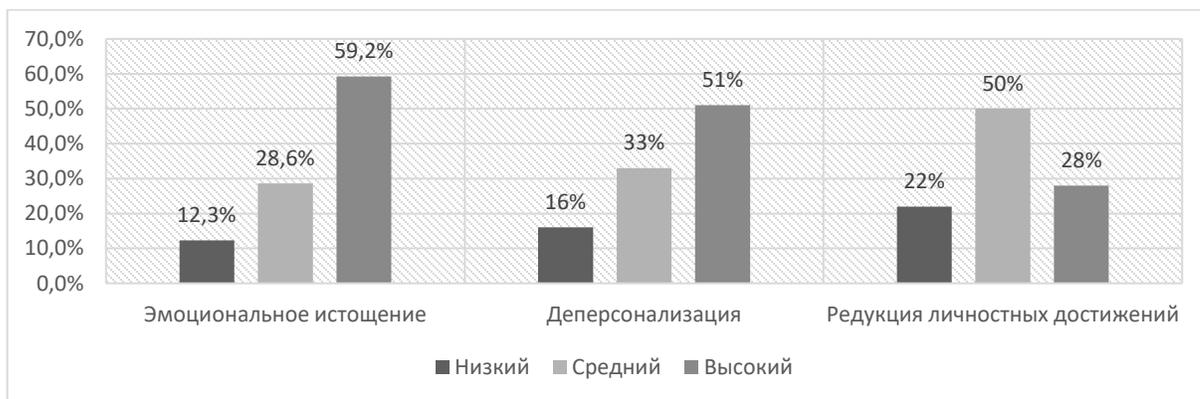


Рисунок 3. Распределение студентов по степени выраженности симптомов эмоционального выгорания в %

Сформированные симптомы эмоционального выгорания у будущих учителей представлены следующим образом:

Наиболее выражен симптом «эмоциональное истощение». Он характеризуется чувством опустошенности, утомления, апатии, безразличия к работе или учебе и наблюдается у 59,2% (29 чел.). Это указывает на то, что больше половины студентов испытывают значительные трудности в эмоциональной сфере, связанные с их учебно-профессиональной деятельностью.

Высока степень выраженности симптома «деперсонализация» у 51% (25 чел.). Данный симптом проявляется в цинизме, негативном отношении к людям, чувстве отстраненности от происходящего. Испытуемые могут ощущать чувство недоверия или враждебности к окружающим. Это может привести к проблемам в общении, как в личной, так и в профессиональной сфере. Студентам может быть сложно поддерживать здоровые отношения с друзьями, семьей и преподавателями.

Симптом «редукция личностных достижений» относительно менее распространен, чем первые два симптома, но все же встречается у 50% (24 чел.). Может проявляться в занижении оценки своих достижений и способностей; снижении мотивации и интереса к учебе или в пессимистичном взгляде на будущее.

Рассмотрим показатели по каждому симптому отдельно. Высокий уровень симптома «эмоциональное истощение» имеют 59,2% (29 чел.); средний уровень 28,6% (14 чел.); низкий уровень выявлен у 12,3% (6 чел.). Эти данные свидетельствуют о том, что симптом «эмоциональное истощение» является наиболее распространенным и выраженным среди исследуемых студентов.

Высокий уровень симптома «деперсонализация» определен у 51% (25 чел.); средний уровень у 33% (16 чел.); низкий уровень у 16% (8 чел.). Данные

свидетельствуют о том, что симптом является достаточно распространенным среди исследуемых лиц.

Высокий уровень симптома «редукция личностных достижений» имеют 28% (14 чел.); средний уровень у 50% (24 чел.); низкий уровень у 22% (11 чел.). Это говорит о том, что большинство испытуемых в некоторой степени недооценивают свои достижения и способности.

Если говорить об общей выраженности симптомов эмоционального выгорания по опроснику К. Маслач, то процентное соотношение по уровням распределилось следующим образом: высокий уровень эмоционального выгорания выражен у 39% (19 чел.); средний уровень имеют 53% (26 чел.); низкий уровень 8% (4 чел.).

В целом, полученные результаты свидетельствуют о том, что проблема эмоционального выгорания является актуальной для данной группы студентов.

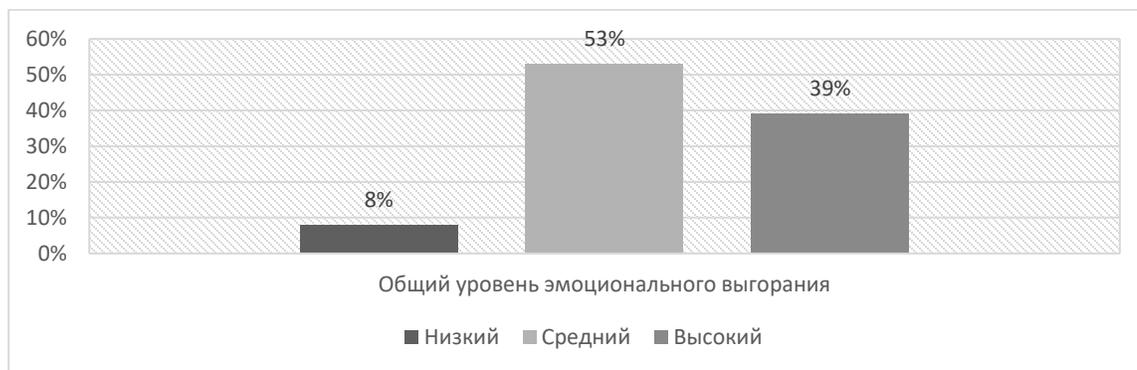


Рисунок 4. Распределение студентов по уровням эмоционального выгорания на основании анализа результата по трем компонентам, в %

Результаты исследования показывают необходимость разработки программ профилактики симптомов эмоционального выгорания. Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении А.

Результаты исследования по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания»

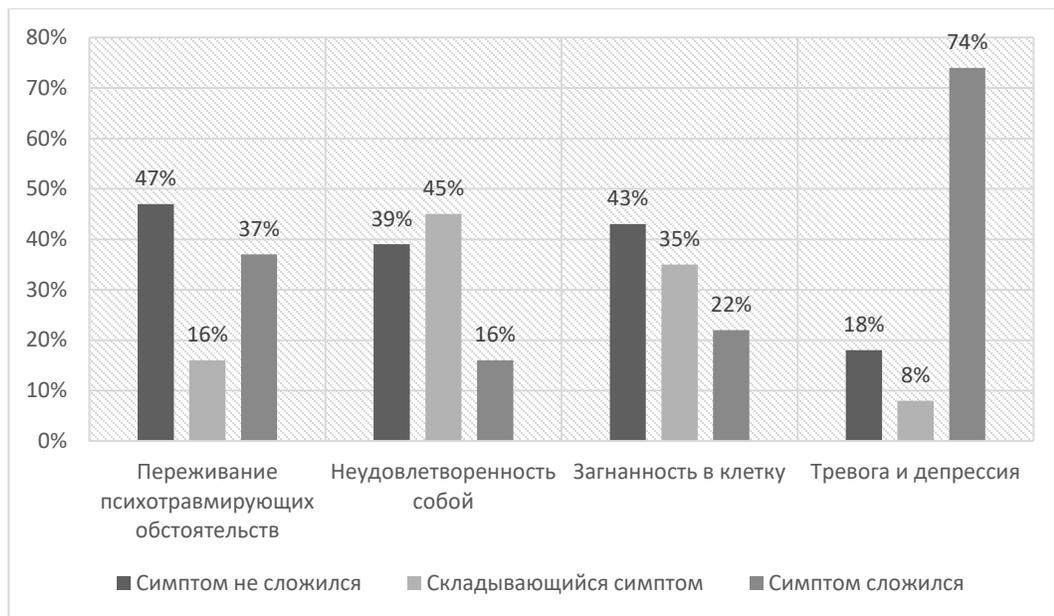


Рисунок 5. Распределение студентов по уровням выраженности симптомов эмоционального выгорания в фазе «Напряжение», (частота встречаемости в %)

Сформированные симптомы фазы «Напряжение» у будущих учителей представлены следующим образом:

Не сложились симптомы «переживание психотравмирующих обстоятельств» у 47% (23 чел.) и «загнанность в клетку» у 43% (21 чел.) Низкие показатели по данным симптомам могут означать, что не все студенты в полной мере ощущают себя «загнанными в угол» или переживают психотравмирующие ситуации в учебно-профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы.

Что касается параметра «складывающийся симптом», то наблюдается выраженность симптома «неудовлетворенность собой» у 45% (22 чел.) Этот симптом может проявляться в самокритике, низкой самооценке, сомнениях в своих способностях и профессиональной пригодности.

По параметру «сложившийся симптом» наиболее высокое значение имеет «тревога и депрессия» у 74% (36 чел.). У данной группы испытуемых наблюдается высокий уровень тревожности и депрессивных настроений, которые могут проявляться в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в выбранной профессии. Они могут испытывать чувство беспокойства, подавленности, апатии, пессимизма, потери интереса к учебной и внеурочной деятельности.

Рассмотрим каждый симптом по отдельности. По симптому «переживание психотравмирующих обстоятельств» выявлена следующая картина: не сложился у 47% (23 чел.), начал складываться у 16% (8 чел.), сложился у 37% (18 чел.). Можно сделать вывод, что по этому симптому студенты нуждаются больше в профилактике, чем в коррекции.

Данные по симптому «неудовлетворенность собой»: не сложился у 39% (19 чел.), начал складываться у 45% (22 чел.), сложился у 16% (8 чел.). В данном случае нужна профилактическая помощь.

Следующий фактор – «загнанность в клетку», выражен как не сложившийся у 43% (21 чел.), складывающийся у 35% (17 чел.), сложившийся у 22% (11 чел.), что говорит о потребности профилактической работы по этому параметру.

Последний фактор – «тревога и депрессия», выражен как сложившийся у 74% (36 чел.), не сложился у (9 чел.) - 18%, складывающийся у 8% (4 чел.), что также свидетельствует о необходимости коррекции данного симптома.

Таким образом, студенты исследуемой группы нуждаются в профилактике по двум симптомам: «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку», а в коррекционной работе по симптому «тревога и депрессия».



Рисунок 6. Распределение студентов по уровням выраженности симптомов эмоционального выгорания в фазе «Резистентность», (частота встречаемости в %)

Сформированные симптомы фазы «Резистенция» у будущих учителей представлены следующим образом:

Симптом «неадекватное эмоциональное реагирование» выявлен у 86% (42 чел.) и проявляется в неадекватном ограничении диапазона, и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение. Это означает, что исследуемая группа студентов испытывает трудности в правильном выражении своих чувств и эмоций в процессе учебно-профессиональной деятельности.

Симптом «расширение сферы экономии эмоций» сложился у 57% (28 чел.) и проявляется в эмоциональной отстраненности, снижении социальной активности. Студенты могут казаться замкнутыми, неконтактными, избегать общения со сверстниками и преподавателями. В некоторых случаях может наблюдаться эмоциональная холодность и равнодушие к окружающим. Они могут начать отказываться от участия в мероприятиях внеурочной деятельности.

Симптом «редукция профессиональных обязанностей» выявлен у 76% (37 чел.) и проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Так же, важно отметить, что симптом «эмоционально-нравственная дезориентация» самооправдание циничного, равнодушного отношения к учебным обязанностям не сложился у 49% (24 чел.).

Рассмотрим каждый симптом по отдельности. По симптому «неадекватное эмоциональное реагирование» выявлена следующая картина: не сложился у 8% (4 чел.), начал складываться у 6% (3 чел.), сложился у 86% (42 чел.). Данные свидетельствуют о необходимости коррекционной работы с целью преодоления этого симптома.

Данные по симптому «эмоционально-нравственная дезориентация»: не сложился у 49% (24 чел.), начал складываться у 16% (8 чел.), сложился у 35% (17 чел.). В данном случае рекомендуется провести профилактические мероприятия, направленные на предотвращение развития данного симптома.

Следующий фактор – «расширение сферы экономии эмоций», выражен как не сложившийся у 29% (14 чел.), складывающийся у 14% (7 чел.), сложившийся у 57% (28 чел.). В целях преодоления этого симптома необходима коррекционная работа со студентами.

Последний фактор – «редукция профессиональных обязанностей», выражен как сложившийся у 76% (37 чел.), не сложился у 14% (7 чел.), складывающийся у 10% (5 чел.). Что также свидетельствует о необходимости коррекции данного симптома.

Таким образом, студенты исследуемой группы нуждаются в коррекционной работе по трем симптомам: «неадекватное эмоциональное реагирование», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», а профилактике – по симптому «эмоционально-нравственная дезориентация».

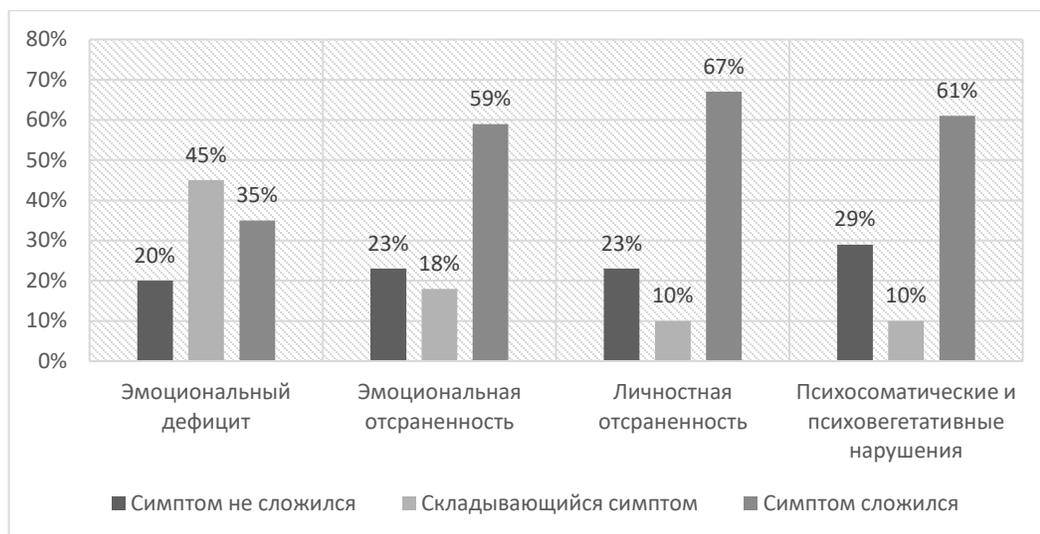


Рисунок 7. Распределение студентов по уровням выраженности симптомов эмоционального выгорания в фазе «Истощение», (частота встречаемости в %)

Сформированные симптомы фазы «Истощение» у будущих учителей представлены следующим образом:

Симптом «эмоциональная отстраненность» сложился у 59% (29 чел.) и характеризуется почти полным исключением эмоций из сферы учебно-профессиональной деятельности. Студенты могут казаться эмоционально замкнутыми, могут испытывать сложности в проявлении эмпатии, а в некоторых случаях может наблюдаться враждебность и агрессия по отношению к окружающим.

Симптом «личностная отстраненность» сложился у 67% (33 чел.) и проявляется в снижении социальных контактов, утрате интереса к учебе и профессиональной деятельности, в возникающем чувстве усталости и опустошенности. Студенты могут избегать общения со сверстниками и преподавателями, отдавать предпочтение одиночеству. В некоторых случаях может наблюдаться апатия и безразличие к своей будущей профессии.

Симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» сложился у 61% (30 чел.) могут наблюдаться психосоматические проявления (головные

боли, нарушения сна, снижение аппетита или переедание) или психовегетативные проявления (утомляемость, слабость, чувство тревоги и беспокойства).

Рассмотрим каждый симптом по отдельности. По симптому «эмоциональный дефицит» выявлена следующая картина: не сложился у 20% (10 чел.), начал складываться у 45% (22 чел.), сложился у 35% (17 чел.). Можно сделать вывод, что по этому симптому студенты нуждаются в профилактике.

Данные по симптому «эмоциональная отстраненность»: не сложился у 23% (11 чел.), начал складываться у 18% (9 чел.), сложился у 59% (29 чел.). В данном случае необходима коррекция симптома.

Следующий симптом «личностная отстранённость» не сложился у 23% (11 чел.), складывающийся у 10% (5 чел.), сложившийся у 67% (33 чел.), что говорит о необходимости в коррекционной работе уже сформировавшегося симптома.

Симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» не сложился у 29% (14 чел.), складывающийся у 10% (5 чел.), сложился у 61% (30 чел.), что также свидетельствует о необходимости коррекции данного симптома.

Таким образом, студенты исследуемой группы нуждаются в коррекционной работе по трем симптомам: «эмоциональная отстраненность», «личностная отстранённость», «психосоматические и психовегетативные нарушения», а в профилактике по симптому «эмоциональный дефицит».

Далее рассмотрим фазы эмоционального выгорания в целом, то есть, какая фаза и каким образом выражена.

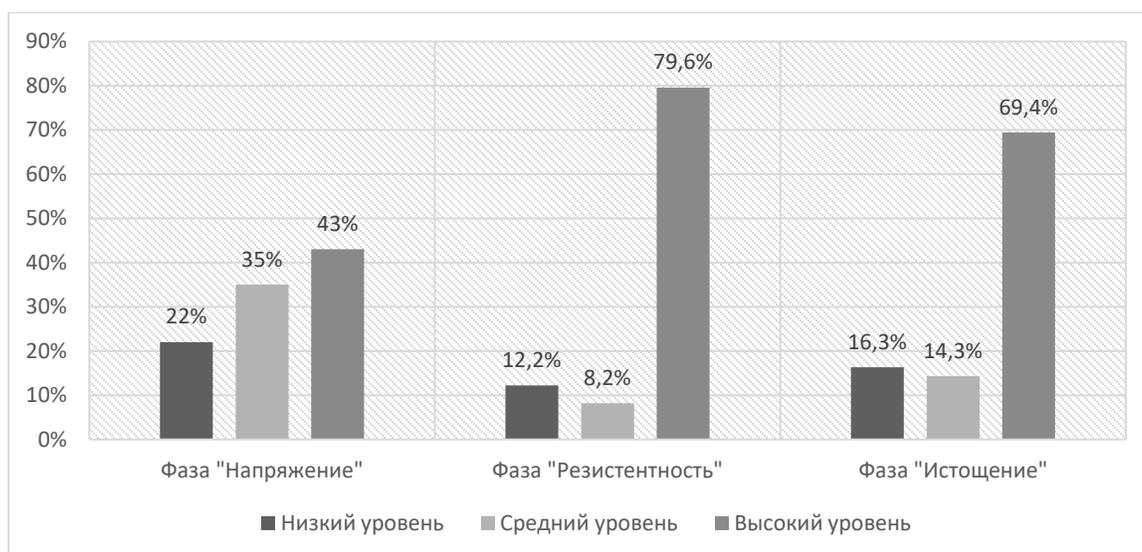


Рисунок 8. Распределение студентов по уровням выраженности факторов эмоционального, (частота встречаемости в %)

Сформированные фазы у будущих учителей представлены следующим образом:

Фаза «Напряжение» сформирована у 43% (21 чел.) это указывает на то, что половина испытуемых испытывает значительный уровень стресса в связи с учебно-профессиональной деятельностью. Это может быть обусловлено высокой учебной нагрузкой, например, необходимостью усваивать большой объем информации, справляться с экзаменами и зачетами. Так и личностными особенностями: некоторые студенты более чувствительны к стрессу, чем другие и им сложнее адаптироваться к напряженным условиям учебы.

Фаза «Резистентность» сформирована у 79,6% (39 чел.) это указывает на то, что больше половины испытуемых испытывают значительное эмоциональное истощение; чувствуют себя раздраженными, апатичными, усталыми; теряют интерес к учебе; снижается их мотивация и продуктивность и им сложно концентрироваться на заданиях и принимать решения. Эти эмоции могут негативно влиять на отношения студентов с преподавателями, одногруппниками и близкими.

Фаза «Истощение» сформирована у 69,4% (34 чел.). Это самая тяжелая фаза эмоционального выгорания, для которой характерны следующие проявления: полное эмоциональное и физическое истощение; чувство безнадежности и беспомощности; отчуждение от окружающих людей; снижение самооценки и уверенности в себе; ухудшение состояния здоровья.

Рассмотрим каждую фазу по отдельности. Фаза «Напряжение» сформирована у 43% (21 чел.), в стадии формирования у 35% (17 чел.), не сформировалась у 22% (11 чел.).

Фаза «Резистентность» сформирована у 79,6% (39 чел.), в стадии формирования у 8,2% (4 чел.), не сформировалась у 12,2% (6 чел.).

Фаза «Истощение» сформирована у 69,4% (34 чел.), средний уровень имеют 14,3% (7 чел.), низкий уровень 16,3% (8 чел.).

Во всех трех случаях необходима коррекция симптома.

Если говорить об общей выраженности симптомов эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко, то процентное соотношение по уровням распределилось следующим образом: высокий уровень эмоционального выгорания выражен у 34,7% (17 чел.); средний уровень имеют 49% (24 чел.); низкий уровень 16,3% (8 чел.).

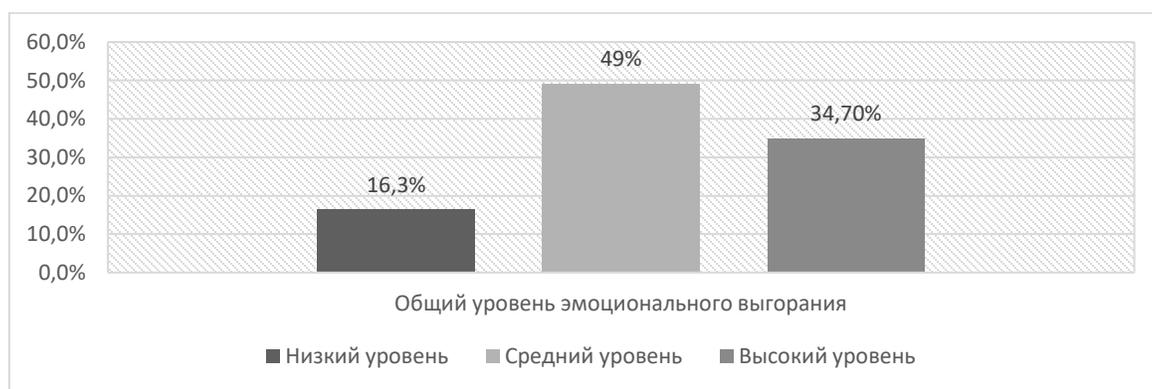


Рисунок 9. Распределение студентов по уровням эмоционального выгорания на основании анализа результата по трем компонентам, в %

Необходимо отметить, что по симптомам «Эмоциональное истощение» в методиках К. Маслач и В.В. Бойко преобладают высокие уровни (59,2% и 69,4%).

Это означает, что полученные данные свидетельствуют о том, что проблема эмоционального выгорания актуальна для исследуемой группы студентов. Необходимо разрабатывать и реализовывать программу профилактики симптомов эмоционального выгорания, чтобы помочь студентам сохранить свое психоэмоциональное здоровье и успешно учиться. Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении А.

Результаты исследования по опроснику Р. Лазаруса «Копинг-стратегии»

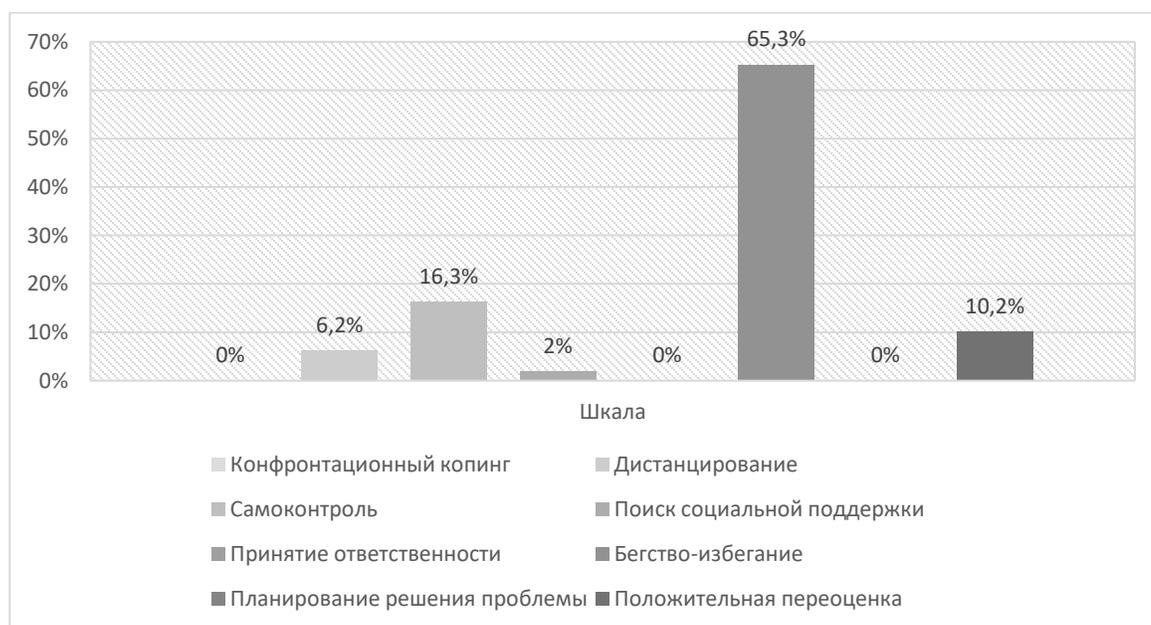


Рисунок 10. Распределение студентов по уровням выраженности копинг-стратегий в стрессовых ситуациях (частота встречаемости в %)

По результатам опроса в группе будущих учителей можно выделить преобладание такой копинг-стратегии как «бегство-избегание» 65,3% (32 чел.) - это указывает на широкое распространение дезадаптивной копинг-стратегии. Данная стратегия предполагает отказ от решения проблем и попытки избежать

стрессовых ситуаций; использования таких механизмов защиты, как отрицание, вытеснение, прокрастинация. Преобладание этой стратегии может говорить о низком уровне стрессоустойчивости будущих учителей; трудностей в адаптации к учебной нагрузке и профессиональным обязанностям; несформированности навыков саморегуляции и эмоционального контроля.

Копинг-стратегия «самоконтроль» выявлена у 16,3% (8 чел.) - это говорит о способности контролировать свои эмоции и поведение. Студенты, использующие эту стратегию, способны контролировать свои импульсы, реакции и поступки.

Копинг-стратегия «положительная переоценка» выявлена у 10,2% (5 чел.). Положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Студенты, использующие данную стратегию при стрессовой ситуации способны найти положительные стороны в сложившейся ситуации, получить опыт.

Копинг-стратегия «дистанцирование» выявлена у 6,2% (3 чел.). Выбор данной стратегии у студентов может заключаться в отсутствии желания или ресурсов для решения проблемы; склонности к интроверсии; сниженной мотивации к учебно-профессиональной деятельности.

Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» наблюдается у 2% (1 чел.). В данном случае низкий показатель использования стратегии может означать, что будущие учителя предпочитают справляться с трудностями самостоятельно, полагаясь на свои силы и внутренние ресурсы. Так же это может быть признаком стигматизация обращения за помощью, т.е. обращение за помощью может считаться признаком слабости.

Не определены такие копинг-стратегии как «конфронтационный копинг»; «принятие ответственности»; «планирование решения проблемы».

**Результаты исследования по опроснику (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер) в адаптации Т.А. Крюковой
«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»**

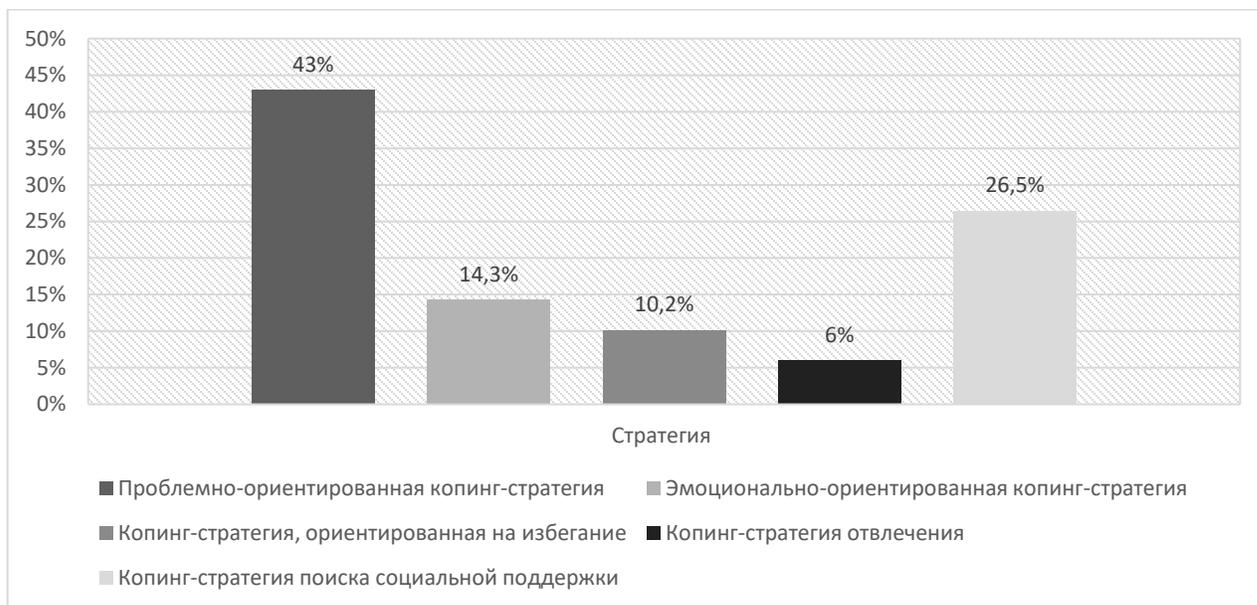


Рисунок 11. Распределение студентов по уровням выраженности копинг-стратегий в стрессовых ситуациях, (частота встречаемости в %)

По результатам опросника в группе будущих учителей можно выделить преобладание такой копинг-стратегии как «проблемно-ориентированная» 43% (21 чел.). Это проявляется в том, что студенты, использующие эту стратегию, фокусируются на поиске решения проблем; они способны предпринимать активные действия для изменения ситуации или устранения ее причин.

Копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» наблюдается у 26,5% (13 чел.). Она предполагает обращение за советом или помощью к другим людям. Эта стратегия направлена на получение эмоциональной поддержки, информационной или практической помощи от окружающих людей. Она считается эффективной в смягчении воздействия стресса и помогает улучшить психологическое состояние.

«Эмоционально-ориентированная» копинг-стратегия выявлена у 14,3% (7 чел.). Эмоционально-ориентированный копинг подразумевает эмоциональное дистанцирование и самоконтроль. При наличии симптомов эмоционального выгорания выявленная группа студентов может сознательно отделять себя от своих эмоций и переживаний; контролировать свои эмоции и поведение; избегать импульсивных реакций.

«Копинг-стратегия, ориентированная на избегание» наблюдается у 10,2% (5 чел.). Такая копинг-стратегия является деструктивной, у студентов может проявляться в отказе от участия в учебных мероприятиях, пропуске занятий; игнорировании проблем и попытке сделать вид, что проблем не существует; в чрезмерном увлечении интернетом как способа ухода от реальности; негативным мышлением, например, в чувстве беспомощности и отчаяния.

«Копинг-стратегия отвлечения» наблюдается у 6% (3 чел.). Такая стратегия предполагает отвлечение от проблем с помощью занятий, не связанных с учебной; избегание социальных контактов; злоупотребление вредными привычками.

Исследование с использованием опросников Р. Лазаруса и С. Норман показало следующую выраженность копинг-стратегий у будущих учителей:

1. Преобладают дезадаптивные копинг-стратегии «бегство-избегание». Это говорит о широком распространении способов среди будущих учителей справляться со стрессом путем избегания проблем и использования защитных механизмов (отрицание, вытеснение, прокрастинация). Такой подход может свидетельствовать о низкой стрессоустойчивости, трудностях в адаптации к учебной нагрузке и профессиональным обязанностям, а также о несформированности навыков саморегуляции и эмоционального контроля.

2. Незначительное использование адаптивных стратегий: «самоконтроль» 16% (8 чел.) - способность контролировать эмоции и поведение; «положительная переоценка» 10,2% (5 чел.) - поиск позитивных сторон в сложной ситуации и восприятие ее как возможности для роста; «поиск социальной поддержки» 2% (1

чел.) – обращение за помощью к другим людям; «дистанцирование» 6% (3 чел.) – отделение себя от проблемы и снижение ее значимости.

3. Отсутствует применение таких стратегий, как «конфронтационный копинг», «принятие ответственности» и «планирование решения проблемы».

Важно отметить, что результаты методики В.В. Бойко и опросника Р. Лазаруса имеют схожие значения. В сформированном симптоме фазы «Резистентность» - неадекватное эмоциональное реагирование и стратегии «бегство-избегание» наблюдается совпадение 79,6% (39 чел.) и 65,3% (32 чел.) с разностью в 14,3%. Использование избегания усугубляет неадекватные реакции в межличностных отношениях.

Данное совпадение свидетельствует о высокой степени надежности обеих методик в выявлении неадекватного эмоционального реагирования как стратегии совладания в фазе «Резистентность». Разница в 14,3% может быть обусловлена спецификой каждой методики, а также индивидуальными особенностями испытуемых. Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении А.

Результаты исследования общего уровня выгорания по совокупности шести методик

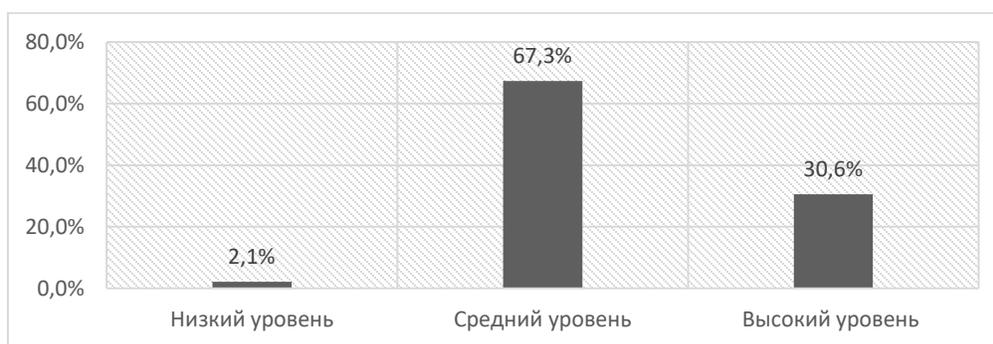


Рисунок 12. Распределение будущих учителей по уровням выгорания на

основании проведенных исследований, в %

Испытуемые, которые участвовали в исследовании, имеют разный уровень симптомов эмоционального выгорания.

Высокий уровень выгорания характерен для 30,6% (15 чел.), у них наблюдается психоэмоциональное истощение, дисгармония личности, ухудшение когнитивных процессов, бессонница, отсутствие мотивации и ресурсов для осуществления учебно-профессиональной деятельности.

Эмоциональный дисбаланс, мнительность, затрудненность коммуникации, уступчивость, неуверенность в себе, снижение энергетического потенциала и приоритетности личных интересов – все это соответствует среднему уровню выгорания, который наблюдается у 67,3% (33 чел.) испытуемых.

Это те студенты, которые в большинстве своем уже находятся на начальных этапах развития эмоционального выгорания и нуждаются, также как и испытуемые с высоким уровнем в профилактике.

Оставшиеся 2,1% (1 чел.) имеет низкий уровень выгорания. Наблюдается стабильный баланс жизненных ресурсов, отличное психоэмоциональное и физическое состояние, заинтересованность в собственном развитии и учебно-профессиональной деятельности.

Сводная таблица результатов представлена в приложении А.

Так как выраженность проблемы эмоционального выгорания достаточно яркая, связи с этим, следующим шагом нашей работы станет разработка программы, направленной на профилактику симптомов эмоционального выгорания и развитие адаптивных копинг-стратегий у будущих учителей с

посредством организации группового психологического консультирования.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента по профилактике эмоционального выгорания у студентов педагогической специальности

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа студентов, нуждающихся в психологической помощи в преодолении симптомов эмоционального выгорания. Для того, чтобы избежать предвзятого отношения к групповым консультациям были приглашены только мотивированные студенты, то есть те, кто выразил желание.

Данная консультативная группа – студенты второго курса педагогического колледжа, обучающиеся по специальности «Преподавание в начальных классах». В то же время консультативная группа – это образец отдельной социальной группы, где участникам представлена возможность обучения необходимым в учебно-профессиональной деятельности умениям и навыкам.

Групповое консультирование было выбрано в качестве наиболее эффективного метода, поскольку оно предоставляет участникам возможность обмениваться опытом, получать поддержку и развивать навыки совладания со стрессом, эмоциональным выгоранием в безопасной, и доверительной атмосфере.

Такая форма работы является эффективным средством профилактики эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов. Групповое психологическое консультирование позволяет создать поддерживающую среду, где участники получают не только эмоциональную поддержку, но и практические инструменты для развития адаптивных копинг-стратегий. Групповая динамика способствует коррекции самовосприятия, обучению новым моделям поведения и развитию навыков психологической самопомощи.

Кроме того, использование разнообразных техник, упражнений и приемов в рамках группового консультирования обогатит процесс взаимодействия участников, способствуя более эффективной профилактике и преодолению симптомов эмоционального выгорания.

На первом этапе работы над программой была сформулирована её цель и задачи. Задачи программы направлены на профилактику симптомов эмоционального выгорания: «эмоциональное истощение», «тревога и депрессия», «неадекватное эмоциональное реагирование», а также на формирование адаптивных копинг-стратегий в стрессовых ситуациях.

Цель программы: профилактика симптомов эмоционального выгорания и развитие адаптивных копинг-стратегий у будущих учителей посредством организации группового психологического консультирования.

Задачи программы:

1. Повысить психологическую компетентность будущих учителей в вопросах профилактики и преодоления симптомов эмоционального выгорания.
2. Оказать психологическую помощь в развитии адаптивных копинг-стратегий у будущих учителей путем работы с различными техниками снятия стресса и эмоционального напряжения.
3. Оказать будущим учителям помощь в формировании навыков эффективной коммуникации и разрешения конфликтов.
4. Оказать будущим учителям помощь в обучении психологическим техникам повышения стрессоустойчивости.
5. Создать условия для осознания будущими учителями своих учебно-профессиональных и личных достижений с целью поддержания позитивной мотивации будущих учителей к профессиональной деятельности.
6. Стабилизация эмоционального состояния будущих учителей через групповые техники и упражнения.

Второй шаг работы заключается в выделении основных этапов реализации программы, определении содержания консультаций, определении форм работы, подборе упражнений, техник, приемов группового консультирования.

Программа групповых консультаций включает в себя 7 тематических встреч. Длительность встречи: 80 минут. Частота встреч: 1 раз в неделю, на протяжении 7 недель. Встречи проводились на базе КГА ПОУ «Канского педагогического колледжа» в просторном учебном кабинете.

Программа реализуется в три этапа:

1. Вводный (вступительный) (1 встреча).
2. Основной (5 встреч).
3. Заключительный (1 встреча).

Задачи вводного (вступительного) этапа:

1. Провести вводную консультацию для понимания актуальности темы эмоционального выгорания и адаптивных копинг-стратегий для участников, а также корректировка методов работы с учетом их потребностей.
2. Создать атмосферу безопасности, конфиденциальности и взаимного уважения, необходимые для эффективной работы группы.
3. Определить общие и индивидуальные цели участников группы, согласовать их с целями программы.
4. Обеспечить комфортную и безопасную среду для работы группы, способствующую открытому общению, самораскрытию и личностному росту участников.
5. Сформировать у студентов интерес к участию в групповых консультациях.
6. Установить правила и принципы групповых консультаций, согласовать их с участниками.

Задачи основного этапа:

1. Создать благоприятную психологическую обстановку для каждой консультации путем обеспечения конфиденциальности информации, полученной в ходе консультаций.
2. Разработать темы и их содержание для каждой консультации.
3. Ознакомить участников с теоретическими основами профилактики эмоционального выгорания и развития адаптивных копинг- стратегий.
4. Выявить индивидуальные переживания участников, оказать психологическую помощь.
5. Обучить практическим техникам снятия стресса и эмоционального напряжения, повышения стрессоустойчивости; способствовать формированию навыков эффективной коммуникации и разрешения конфликтов.

Задачи заключительного этапа:

1. Обобщить полученные знания о преодолении и профилактики эмоционального выгорания.
2. Отрефлексировать изменения, произошедшие с каждым участником.
3. Получить обратную связь от участников об актуальности предложенной формы работы.

Все консультативные встречи имеют общую структуру, которая представлена в таблице 5.

Таблица 5 – Схема-структура консультативных встреч

Схема	Структура
1. Организационный этап	1. Приветствие. Упражнения на знакомство. Самопрезентация настроения участников.
2. Основной этап	2. Консультативная беседа по теме занятия. 3. Практика: выполнение упражнений, техник и их вербализация.
3. Заключительный этап	4. Домашнее задание (если требуется). 5. Итоговая беседа. Рефлексия.

При выборе тем групповых консультаций, мы опирались на выделенные при исследовании критерии проявления симптомов эмоционального выгорания. Темы представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Тематический план групповых консультаций

№	Тематика консультаций
Раздел 1. Работа с симптомами эмоционального выгорания.	
1	Что нужно знать будущему учителю об эмоциональном выгорании?
2	Мои эмоции и чувства. Эффективные стратегии поведения при стрессе.
3	Навыки эффективной коммуникации и разрешения конфликтов: инструменты для будущего учителя.
4	Антистресс: техники повышения стрессоустойчивости для будущего учителя.
5	Даем выход эмоциям правильно.
Раздел 2. Работа над удовлетворенностью учебно-профессиональной деятельностью	
6	Мои учебно-профессиональные достижения.
Раздел 3. Работа над способностью сопротивляться эмоциональному выгоранию.	
7	Забота будущего учителя о своем здоровье.

В соответствии с тематическим планом групповых консультаций составлены сценарии встреч, которые представлены в приложении.

Третьим этапом практической работы стало формирование экспериментальной и контрольной групп. Всем участникам эксперимента было предложено посещать групповые занятия, но некоторые из них отказались. Поэтому в экспериментальную группу вошли те студенты, которым было предложено посещать консультации, и они добровольно согласились, а в контрольную группу вошли студенты, которые приняли решение не участвовать в работе консультативной группы.

Четвертым этапом работы стала реализация программы групповых консультаций для будущих учителей начальных классов. В состав экспериментальной группы вошли 14 испытуемых, из них 4 человека с высоким уровнем проявления симптомов эмоционального выгорания, 10 человек со средним уровнем. Остальные участники от посещения консультаций отказались. Состав участников экспериментальной группы представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Уровень проявления симптомов эмоционального выгорания в экспериментальной группе до формирующего эксперимента

№	Ф.И.	Возраст	Итоговый уровень проявления симптомов эмоционального выгорания
1	А. С.	20	Высокий уровень
2	А. П.	20	Средний уровень
3	А. Р.	20	Высокий уровень
4	А. Л.	20	Средний уровень
5	А. Н.	19	Высокий уровень
6	В. Х.	20	Средний уровень
7	А. Б.	20	Средний уровень
8	З. С.	19	Средний уровень
9	И. Ш.	20	Средний уровень
10	К. Д.	20	Средний уровень
11	М.З.	20	Средний уровень
12	П. А.	20	Средний уровень
13	Е. Ф.	20	Средний уровень
14	Я. Ф.	20	Высокий уровень

Следующим этапом нашей работы стала реализация программы групповых консультаций для будущих учителей.

На вводном этапе программы особое внимание было уделено формированию внутренней мотивации студентов к посещению консультаций.

В целях повышения осведомленности о проблеме эмоционального выгорания было проведено собрание, где будущие учителя были ознакомлены с обобщенными и индивидуальными результатами первого констатирующего среза, а также получили базовую теоретическую информацию о данном феномене.

Для привлечения внимания студентов формулировки тем были сделаны максимально интересными и актуальными. При общении вместо термина «групповая консультация» использовалось слово «беседа», что позволило

создать более неформальную и непринужденную атмосферу. По итогам первого этапа участники самостоятельно определяли, необходима ли им групповая консультация.

Первая встреча в группе по теме «Что нужно знать будущему учителю об эмоциональном выгорании?» было направлено на создание атмосферы безопасности, конфиденциальности и взаимного уважения, необходимых для эффективной работы группы; определение общих и индивидуальных целей участников группы; обеспечение комфортной и безопасной среды для работы группы, способствующей открытому общению, самораскрытию и личностному росту участников.

Стоит отметить, что во время беседы многие участники чувствовали себя свободно, уверенно, активно участвовали в обсуждении, «примеряли» обсуждаемое на себя, на свою учебно-профессиональную деятельность.

Например, отвечая на вопрос: «Что мешает вам получить удовлетворение от учебно-профессиональной деятельности?» были получены следующие ответы: непонятно зачем нужно выполнять предложенное преподавателем задание; неумение аргументировать свою точку зрения при ответе; объем домашних заданий; стрессовые факторы (накопленные задолженности, экзамены, оформление отчетной документации по результатам производственной практики; защита курсовой работы).

В процессе обсуждения предложенных способов профилактики стресса участники группы предлагали и свои варианты такие как: прогулки, шоппинг, употребление шоколада.

Обратная связь, полученная в конце встречи, дала понимание о том, что будущие учителя осознали актуальность проблемы эмоционального выгорания конкретно для своей жизни, определились с необходимостью работы над собой, получили эмоциональную разрядку.

Вторая встреча по теме «Мои эмоции и чувства. Эффективные стратегии поведения при стрессе» прошла с тем же составом участников.

На организационном этапе обсуждались результаты предыдущего домашнего задания. Некоторые студенты поделились изменениями в своем поведении. Е.Б., например, в течение недели старалась не ложиться спать сразу после прихода домой, а посвящала время выполнению учебных задач. Благодаря этому, ей удалось уменьшить количество задолженностей, что, по ее словам, положительно сказалось на ее общем состоянии.

Так же на данном этапе было проведено упражнение «Треугольник ожиданий». Отвечая на вопрос «Чего я жду от себя?», студенты отметили следующее: понять, как организовать жизнь продуктивно; раскрыться перед группой; лучше понять себя; разобраться в себе и в своих поступках; жду изменений в своем поведении, привычках.

При ответе на вопрос «Чего я жду от группы участников?» наиболее частыми ответами стали: узнать от других как они справляются с выгоранием; поддержку от участников группы; идей для изменений; спокойной реакции без критики и понимания.

При ответе на вопрос «Чего я жду от руководителя группы?» наиболее частыми ответами стали: профессиональных советов, рекомендаций, помощи в борьбе с выгоранием.

В целом, упражнение показало, что студенты мотивированы на саморазвитие и готовы к работе над собой. Они хотят получить поддержку и помощь от группы и руководителя, а также поделиться своим опытом с другими.

На основном этапе, в ходе выполнения упражнения с колесом эмоций Р. Плутчика большинству участников откликнулась ситуация № 3 - «Во время групповой работы вы не можете договориться с одноклассником о выполнении задания». При помощи колеса Р. Плутчика, участники озвучили свои эмоции и ответили на вопрос: «Как вы реагируете в подобной ситуации?». Студенты

отметили следующее: «Злюсь, затем у меня портится мнение о человеке»; «Чувствую обиду, досаду, несправедливость»; «Начинаю конфликтовать, так как считаю, что одноклассник поступает так намеренно».

Активно обсуждались варианты реагирования, если кто-то из одноклассников отказывается выполнять свою часть работы, во избежание конфликтов и снижения уровня стресса. В результате совместной работы участниками был выработан единый алгоритм действий при возникновении похожей ситуации:

- 1) обсудить, кто за какую часть работы отвечает;
- 2) обозначить сроки выполнения задания;
- 3) в случае, если кто-то из участников микрогруппы не выходит на связь и не выполняет свою часть задания, то он несет персональную ответственность перед преподавателем и исключается из нее.

Третья встреча в целом показала качественную динамику в работе участников: каждый студент внешне проявлял себя более уверенно, спокойно, заинтересованно, в той или иной степени активности принимал участие в беседе. В группе наблюдались две выраженные модели поведения. Одни участники были более эмоциональны и открыты, активно делились своими мыслями и эмоциями, иногда перебивая друг друга. Другие же демонстрировали более сдержанный подход, тщательно выбирая слова и четко формулируя свои мысли. При этом все участники были вовлечены в общение. Примечательно, что ни один из участников не воздержался от участия.

Стоит отметить общее сплочение группы к четвертой встрече: студенты стали больше общаться в перерывах между занятиями. Это, несомненно, оказывало влияние на такой фактор как удовлетворенность коллективом.

Пятая встреча была посвящена работе со своими эмоциями. Студенты были проинформированы о функциях эмоций для человека. Учились измерять интенсивность эмоции, при помощи техники «Шкалирование эмоций».

Некоторые студенты отмечали трудности с описанием своих чувств и эмоций, наблюдалось стеснение и застенчивость. Особенно сложными оказались упражнения, связанные с выражением негативных эмоций и обсуждением личных переживаний, так как у каждого участника были свои особенности: кто-то с трудом находил слова для описания своих ощущений, а кто-то стеснялся делиться своими эмоциями с группой.

Шестая встреча была направлена на то, чтобы помочь будущим учителям осознать и оценить свои успехи в учебе и будущей профессии. При помощи упражнений «Признание своих достоинств», «10 причин похвалить себя», «Сам себе друг» участники формировали навык самоподдержки, необходимый для развития личности, т.е. способность похвалить и поддержать себя.

Заключительная, седьмая встреча была посвящена здоровью будущего учителя. Участникам предлагалось поочередно выполнить дыхательные упражнения и обсудить в группе, какие из этих упражнений наиболее подходящие.

Подводя итоги, можно отметить, что на протяжении всей программы наблюдалось увеличение мотивации студентов к саморазвитию и работе над собой. Изначальная тревожность и беспокойство по поводу эмоционального выгорания постепенно сменились на более конструктивное отношение и готовность к преодолению трудностей.

Таким образом, в ходе проведения групповых консультаций участники не только получили теоретические знания о природе эмоционального выгорания и его последствиях, но и осваивали практические навыки управления стрессом, эффективной коммуникации и саморегуляции. Созданная в группе атмосфера доверия и поддержки способствовала открытому выражению эмоций и переживаний, что позволило участникам лучше понять свои потребности и найти способы их удовлетворения. В ходе организации и проведения формирующего эксперимента наблюдалась положительная динамика в эмоциональном

состоянии участников. Студенты стали менее тревожными и более уверенными в себе. Кроме того, у студентов наблюдалось увеличение мотивации к профессиональной деятельности.

Однако, стоит так же отметить и недостатки разработанной программы групповых консультаций. На наш взгляд, семь встреч могут быть недостаточными для глубокой проработки проблем и закрепления новых навыков. А эффективность программы может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей участников. Необходимо учитывать разнообразие личностных характеристик и потребностей при планировании и проведении занятий.

2.3. Результаты контрольного эксперимента и их обсуждение

В данном параграфе представлены результаты исследования, проведённого после формирующего эксперимента. В рамках второго среза среди 14 студентов из экспериментальной группы вновь была проведена диагностическая работа по следующим методикам и опросникам:

1. Методика В.Г. Каташева «Определение мотивации учения у студентов».
2. Методика К. Замфир в модификации А.А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности».
3. «Опросник психического выгорания» С. Джексона, К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой.
4. Методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания».
5. Опросник Р. Лазаруса «Копинг-стратегии».
6. Опросник (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер) в адаптации Т.А. Крюковой «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».

Результаты контрольного эксперимента и его обсуждение

Результаты исследования по методике В.Г. Каташева

«Определение мотивации учения»

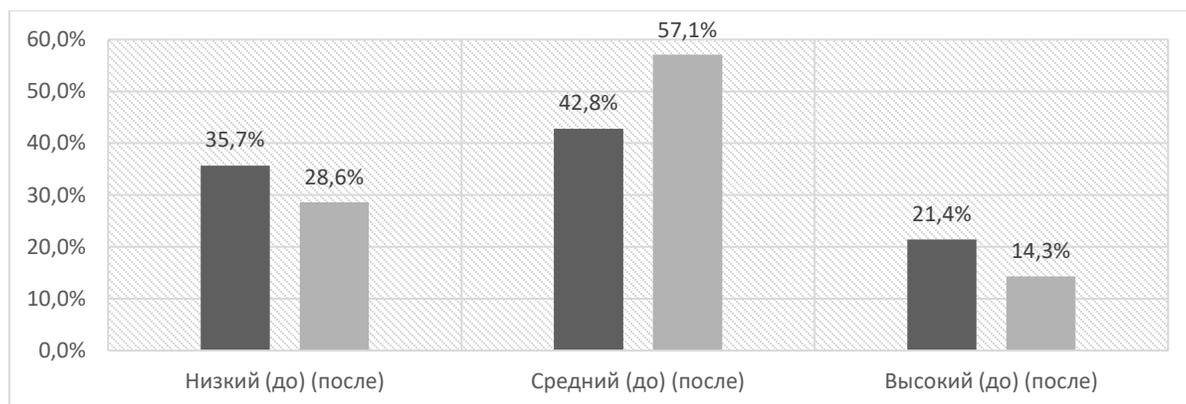


Рисунок 13. Динамика распределения студентов по степени выраженности уровня мотивации к учебной деятельности в % (в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента)

По результатам рисунка 13 видно, что после проведенного эксперимента количество студентов с низкой мотивацией уменьшилось с 35,7% (5 чел.) до 28,6% (4 чел.). Это может свидетельствовать о том, что применяемые упражнения способствовали повышению интереса к учебному процессу.

Наиболее заметное изменение наблюдается в группе студентов со средним уровнем мотивации. Их доля увеличилась с 42,8% (6 чел.) до 57,1% (8 чел.). Это может указывать на то, что упражнения, используемые в программе групповых консультаций, позволяют вовлечь в активную деятельность большую часть испытуемых.

Высокий уровень мотивации сократился с 21,4% (3 чел.) до 14,3% (2 чел.). Небольшое снижение доли студентов с высоким уровнем мотивации может быть связано с тем, что формирующий эксперимент был направлен в первую очередь на повышение мотивации студентов со средним и низким уровнем.

Сознательное отношение к проблемам учения выявлено у 11 студентов, когда ранее было выявлено у 10, а эмоционально физиологическое восприятие

различных видов деятельности в меняющихся ситуациях у 3 из 14, а до формирующего эксперимента у 4 из 10.

**Результаты исследования по методике
«Мотивация профессиональной деятельности»
(К. Замфир) в модификации А. Реана**

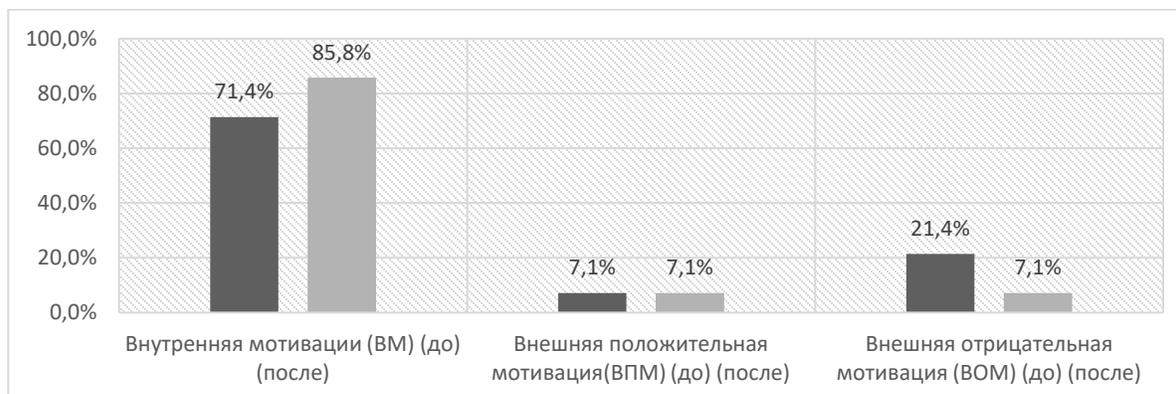


Рисунок 14. Динамика распределения студентов по степени выраженности внутренней и внешней мотивации к учебной деятельности в % (в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента)

Результаты рисунка 14 показывают, что внутренний тип мотивации (ВМ) изменился с 71,4% (10 чел.) до 85,8% (12 чел.). Это может свидетельствовать об эффективности проведенных упражнений, направленных на повышение интереса студентов к своим учебно-профессиональным достижениям.

Показатель «Внешняя положительная мотивация» (ВПМ) остался без изменений с 7,1% (1 чел.). Это может говорить о том, что внешние факторы не играли значительной роли в мотивации студентов и не были существенно изменены в результате формирующего эксперимента.

Показатель «Внешней отрицательной мотивации» (ВОМ) так же снизился с 21,4% (3 чел.) до 7,1% (1 чел.). Это говорит о позитивных изменениях в мотивационной сфере студентов.

На основании полученных результатов можно определить мотивационный комплекс личности. Мотивационный комплекс представляет собой тип соотношения между собой трех видов мотивации: VM, ВПМ и WOM.

К наилучшим, оптимальным, мотивационным комплексам следует относить следующие два типа сочетания: $VM > ВПМ > WOM$ и $VM = ВПМ > WOM$. Наихудшим мотивационным комплексом является тип $WOM > ВПМ > VM$.

Из приведенной сводной таблицы приложения В видно, что наилучший мотивационный комплекс личности наблюдается у 85,8% (12 чел.). Ранее этот показатель наблюдался у 57,1% (8 чел.).

Это означает, что внутренняя мотивация является доминирующей. Личность находит интерес и удовольствие в самой деятельности. Внешние факторы, как положительные, так и отрицательные, играют второстепенную роль.

Наихудший мотивационный комплекс выявлен у 14,3% (2 чел.). Ранее этот показатель наблюдался у 42,8% (6 чел.).

На основании результатов проведенных диагностик можно сделать вывод, о том, что у большинства будущих учителей преобладает средний уровень мотивации к учебной деятельности.

Результаты исследования по «Опроснику психического выгорания» (С. Джексона, К. Маслач) в адаптации Н.Е Водопьяновой

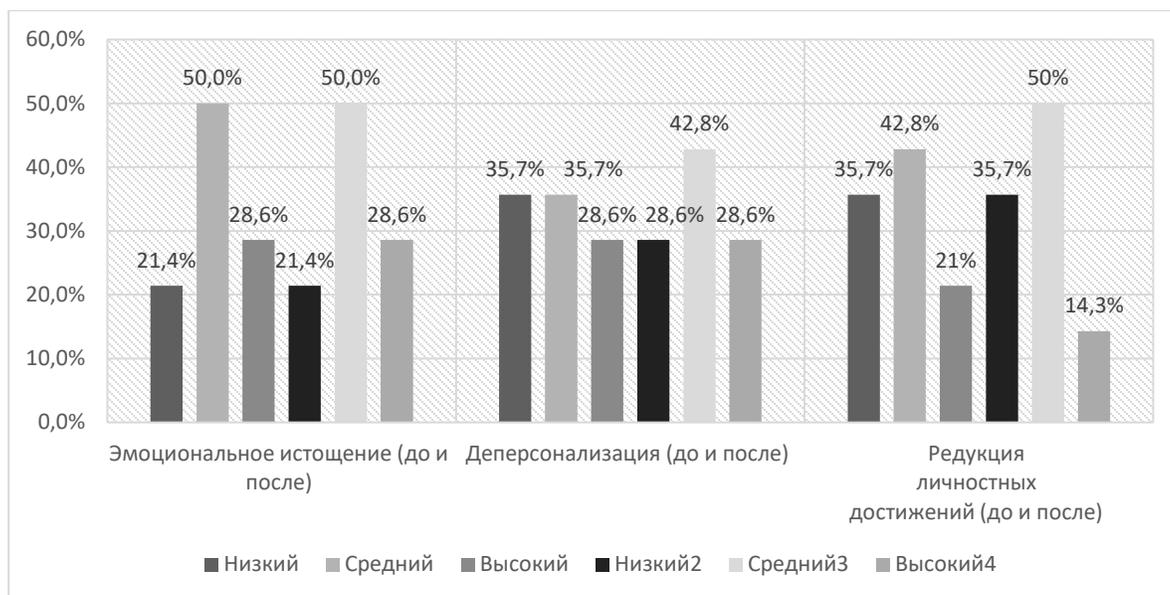


Рисунок 15. Динамика распределения студентов по степени выраженности симптомов эмоционального выгорания в % (в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента)

Рисунок 15 показывает, что процент испытуемых до и после формирующего эксперимента в симптоме «эмоциональное истощение» по всем трем уровням не изменился.

Это может говорить о том, что проведенные групповые консультации не оказали существенного влияния на эту конкретную составляющую выгорания.

Причины могут быть различными: возможно, выбранные упражнения были недостаточно эффективны для борьбы с эмоциональным истощением, или же другие факторы, такие как внешние стрессоры (подготовка к защите курсовой работы, квалификационному экзамену), продолжали оказывать сильное влияние на студентов.

В симптоме «деперсонализация» низкий уровень изменился с 35,7% (5 чел.) до 28,6% (4 чел.) за счет повышения среднего уровня 42,8% (6 чел.). Возможно, это связано с особенностями эксперимента или индивидуальными особенностями студентов.

В симптоме «редукция личностных достижений» низкий уровень остался без изменений, а средний уровень увеличился с 42,8% до 50% (7 чел.) за счет распределения высокого уровня 14,3% (2 чел.).

Это может указывать на повышение самооценки у студентов и уверенности в своих силах. Групповые консультации могли способствовать развитию у студентов более позитивного отношения к себе и своим возможностям.

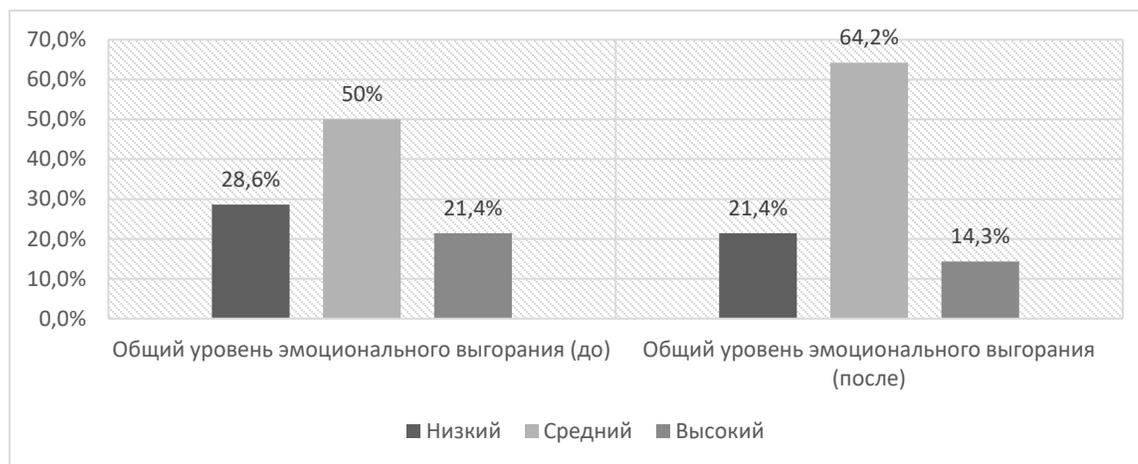


Рисунок 16. Динамика распределения студентов по уровням эмоционального выгорания на основании анализа результата по трем компонентам, в % (в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента)

Результаты проведенного эксперимента демонстрируют небольшую динамику в области изменения уровня эмоционального выгорания.

Снижение доли студентов с низким уровнем эмоционального выгорания с 28,6% (4 чел.) до 21,4% (3 чел.) после эксперимента может свидетельствовать о таких факторах как:

Увеличение общего уровня стресса. Снижение доли студентов с низким уровнем выгорания может означать, что общий уровень стресса в группе повысился. Возможно, в ходе формирующего эксперимента или после него

студенты столкнулись с дополнительными стрессорами, которые привели к ухудшению их эмоционального состояния. Это могут быть экзамены, зачеты.

Изменения в социальной среде. Изменения в межличностных отношениях в группе или конфликты могли негативно сказаться на эмоциональном состоянии студентов.

Средний уровень эмоционального выгорания изменился с 50% (7 чел.) до 64,2% (9 чел.), за счет распределения числа испытуемых низкого и высокого уровня.

Снижение высокого уровня эмоционального выгорания с 21,4% (3 чел.) до 14,3% (2 чел.) после эксперимента, хотя и незначительное, но является положительной динамикой. Это свидетельствует о том, что проведенные групповые консультации, вероятно, оказали некоторое положительное влияние на психологическое состояние студентов.

На основании представленных данных можно сделать вывод о том, что студенты, скорее, нуждаются в коррекции уже существующего эмоционального выгорания, нежели в профилактике. Для коррекции эмоционального выгорания часто требуется индивидуальный подход, учитывающий особенности каждого студента. Осуществленные профилактические меры, носили более общий характер. Так же необходимо разработать индивидуальные программы коррекции для студентов с различными уровнями эмоционального выгорания.

**Результаты исследования по методике В.В. Бойко
«Диагностика уровня эмоционального выгорания»**

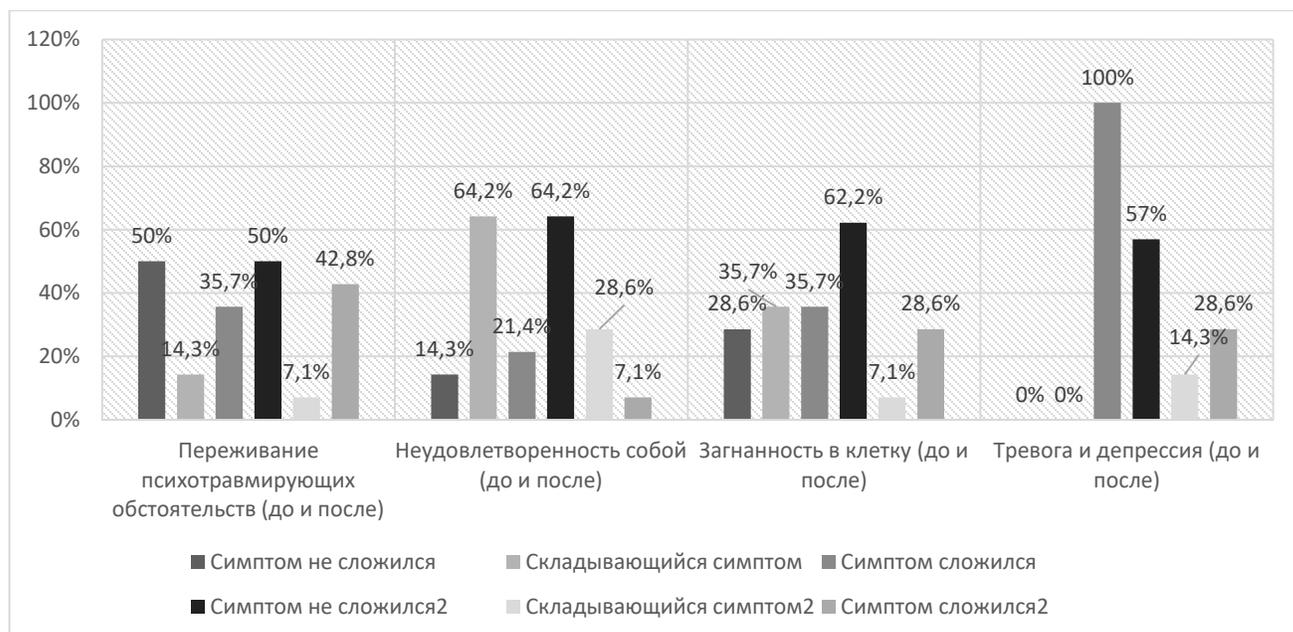


Рисунок 17. Динамика распределения студентов по уровням выраженности симптомов эмоционального выгорания в фазе «Напряжение» (частота встречаемости в %) в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

Сформированные симптомы фазы «напряжение» у будущих учителей до и после формирующего эксперимента представлены следующим образом:

В симптоме «переживание психотравмирующих обстоятельств» наблюдается отрицательная динамика. Высокий уровень симптома изменился с 35,7% (5 чел.) до 42,8% (6 чел.) за счет распределения среднего уровня. Виден рост числа студентов, испытывающих высокий уровень переживаний. Это свидетельствует о том, что, несмотря на проводимые консультации, уровень стресса, связанный с внешними факторами, у студентов не снизился, а усилился.

В симптоме «неудовлетворенность собой» наблюдается резкое увеличение доли студентов с низким уровнем неудовлетворенности собой с 14,3% (2 чел.) до 64,2% (9 чел.). Это говорит о том, что проведенные консультации положительно повлияли на самооценку студентов. Так как в рамках программы были

использованы техники и упражнения, направленные на повышение самооффективности и принятия себя.

Средний уровень понизился с 64,2% (9 чел.) до 28,6% (4 чел.) за счет повышения низкого уровня. Такая динамика среднего уровня указывает на то, что большинство студентов, ранее испытывающих умеренную степень неудовлетворенности собой, смогли преодолеть этот барьер и перейти в категорию с низким уровнем неудовлетворенности.

Высокий уровень изменился с 21,4% (3 чел.) до 7,1% (1 чел.). Это небольшое снижение свидетельствует о положительной динамике в самооценке испытуемых. Такое изменение может быть вызвано различными факторами, как внутренними, так и внешними. Например, изменение жизненных обстоятельств (положительные изменения в личной жизни, учебе или работе, что повлияло на их самооценку); социальная поддержка усиление социальной поддержки со стороны друзей, семьи или одноклассников.

В симптоме «загнанность в клетку» наблюдается значительное перераспределение испытуемых. Увеличилось число испытуемых с низким уровнем чувства безысходности, ограниченности и невозможности выбраться из сложившейся ситуации с 28,6% (4 чел.) до 64,2% (9 чел.). Наблюдается снижение числа испытуемых со средним уровнем с 35,7% (5 чел.) до 7,1% (1 чел.) и высоким уровнем с 35,7% (5 чел.) до 28,6% (4 чел.). Это может свидетельствовать о том, что испытуемые стали чувствовать себя менее ограниченными и более свободными в своей учебно-профессиональной деятельности.

В симптоме «тревога и депрессия» наблюдается значительное снижение уровня тревоги и депрессии у испытуемых. До формирующего эксперимента все испытуемые 100% (14 чел.) демонстрировали высокий уровень, после эксперимента этот показатель снизился до 28,6% (4 чел.).

Одновременно увеличилось число испытуемых со средним уровнем симптома тревоги и депрессии с 0% до 14,3% (2 чел.) и низким уровнем 0% до 57% (8 чел.). Это свидетельствует об эффективности проведенных мероприятий в части снижения эмоционального напряжения и улучшения психологического состояния студентов.

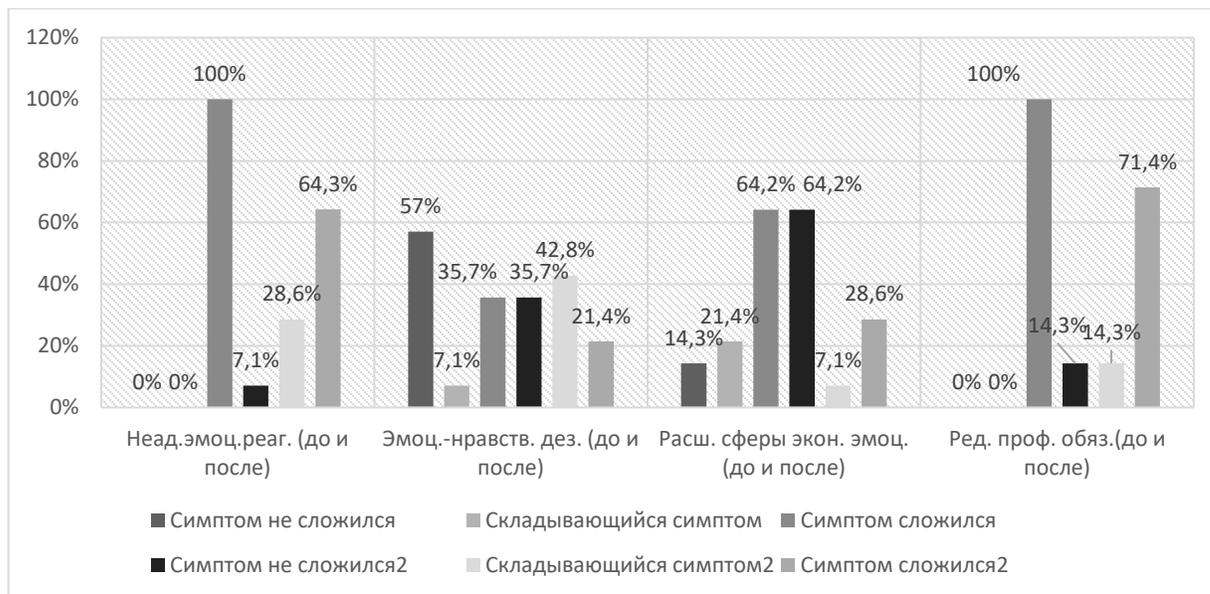


Рисунок 18. Динамика распределения студентов по уровням выраженности симптомов эмоционального выгорания в фазе «Резистентность» (частота встречаемости в %) в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

В симптоме «неадекватное эмоциональное реагирование» высокий уровень изменился со 100% (14 чел.) до 64,3% (9 чел.). Это говорит о том, что у этих испытуемых удалось снизить выраженность данного симптома. В рамках групповых консультаций студенты учились лучше контролировать свои эмоции и реагировать на ситуации более адекватно.

Средний уровень изменился с 0% до 28,6% (4 чел.). Появление среднего уровня говорит о том, что у части испытуемых наблюдается улучшение, но проблема полностью не решена. Вероятно, требуется дальнейшее наблюдение и

более индивидуальный подход.

Появление низкого уровня 7,1% (1 чел.) свидетельствует о том, что проблема неадекватного эмоционального реагирования практически отсутствует или проявляется очень редко.

Низкий уровень симптома «эмоционально-нравственная дезориентация» изменился с 57% (8 чел.) до 35,7% (5 чел.). Такое снижение симптома может указывать на то, что у части испытуемых проблема эмоционально-нравственной дезориентации стала более выраженной. Это может свидетельствовать о том, что либо программа вмешательства оказала негативное влияние на эту группу, либо внешние факторы привели к ухудшению состояния.

Рост числа испытуемых со средним уровнем дезориентации может указывать на то, что программа групповых консультаций не смогла кардинально решить проблему для большинства участников. Так как, она была кратковременной и не была адаптирована к индивидуальным потребностям каждого участника.

Количество испытуемых высокого уровня снизилось с 35,7% (5 чел.) до 21,4% (3 чел.). Это может свидетельствовать о том, что для части испытуемых проблема стала менее выраженной, однако для значительной группы она остается актуальной. С одной стороны, это положительный результат, который говорит об эффективности программы для некоторых участников. С другой стороны, сохранение высокого уровня дезориентации у значительной части испытуемых указывает на необходимость совершенствования программы и расширения методов консультативной работы.

Низкий уровень симптома «расширение сферы экономики эмоций» изменился с 14,3% (2 чел.) до 64,2% (9 чел.). Увеличение числа испытуемых произошло за счет перераспределения высокого уровня. Такая положительная динамика, может говорить о том, что участники исследования стали более эффективно справляться с эмоциональной нагрузкой. А усиление социальной

поддержки могло помочь студентам эффективнее справиться с эмоциональными трудностями.

Средний уровень симптома изменился с 21,4% (3 чел.) до 7,1% (1 чел.). Это говорит о том, что группа испытуемых с умеренной выраженностью симптома существенно сократилась. Это может быть связано с тем, что упражнения и техники, включенные в программу, позволили участникам с умеренными проблемами перейти на более низкий уровень выраженности симптома.

Высокий уровень симптома изменился с 64,2% (9 чел.) до 28,6% (4 чел.) это может указывать на то, что программа групповых консультаций оказалась эффективной для значительной части участников с выраженными проблемами в сфере эмоциональной регуляции.

Положительная динамика симптома «редукция профессиональных обязанностей» свидетельствует о том, что участники исследования стали более ответственно относиться к своим профессиональным обязанностям.

Рост низкого уровня симптома с 0% до 14,3% (2 чел.) указывает на то, что часть испытуемых стала более ответственно выполнять свои профессиональные обязанности. Это может быть связано с повышением мотивации, улучшением рабочего климата.

Появление среднего уровня 14,3 (2 чел.) говорит о том, что у испытуемых наблюдается некоторая неопределенность в выполнении профессиональных обязанностей.

Снижение высокого уровня симптома с 100% (14 чел.) до 71,4% (10 чел.) свидетельствует о том, что некоторые испытуемые перестали уклоняться от своих учебно-профессиональных обязанностей. Это может быть результатом проведенных мероприятий, направленных на повышение мотивации и ответственности.

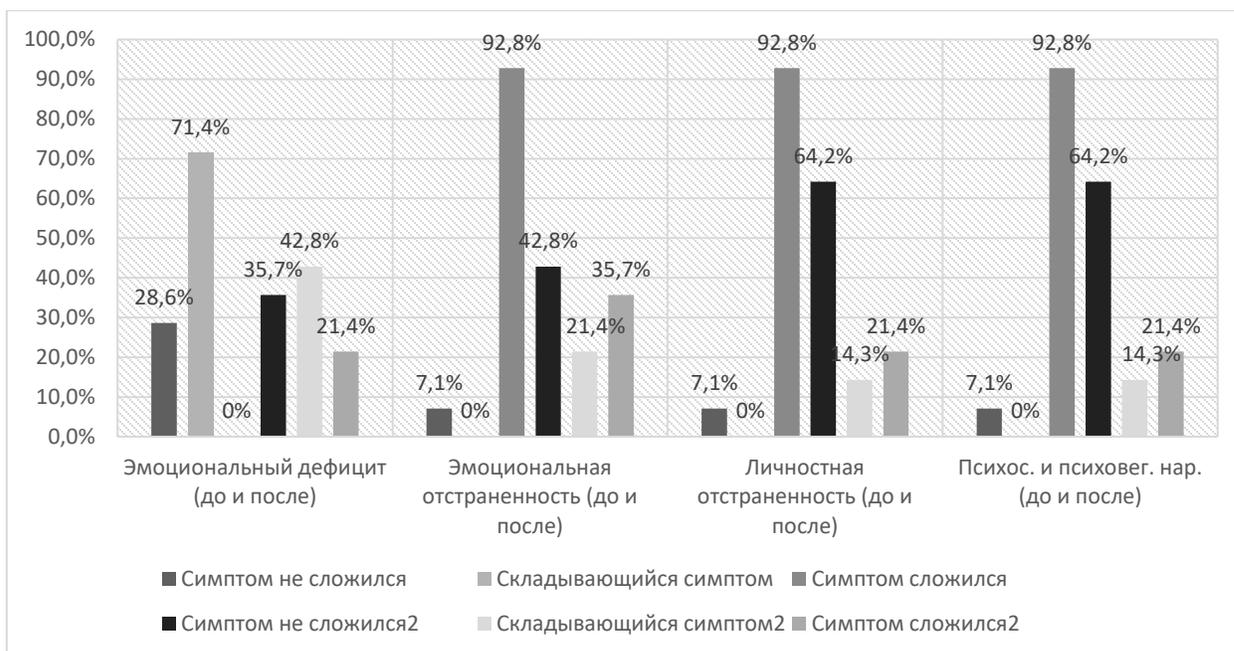


Рисунок 19. Динамика распределения студентов по уровням выраженности симптомов эмоционального выгорания в фазе «Истощение» (частота встречаемости в %). В экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

В целом изменения симптома «эмоциональный дефицит» имеет отрицательную динамику.

Из рисунка 19 видно, что низкий уровень симптома увеличился с 28,6% (4 чел.) до 35,7% (5 чел.), что указывает на небольшие положительные изменения означает, что один испытуемый стал более чувствительным к своим собственным чувствам и чувствам других людей. Такая положительная тенденция, может быть связана с эффективностью некоторых упражнений программы.

Средний уровень симптома сократился с 71,4% (10 чел.) до 42,8% (6 чел.). Часть испытуемых с умеренной выраженностью эмоционального дефицита перешла в группу с более низким уровнем, либо с более высоким уровнем выраженности этого симптома.

Появление высокого уровня с 0% до 21,4% (2 чел.) свидетельствует о том, что у двух испытуемых после проведенных консультаций усугубились проблемы в эмоциональной сфере.

Изменение симптома «эмоциональная отстраненность» имеет положительную динамику. Рост низкого уровня симптома с 7,1% (1 чел.) до 42,8% (6 чел.) указывает на увеличение числа испытуемых, которые демонстрируют более здоровую эмоциональную реакцию.

Средний уровень изменился с 0% до 21,4% (2 чел.). Появление среднего уровня может говорить о том, что у этих испытуемых возникает своеобразная защитная реакция психики на постоянный стресс и перегрузку, они начинают отдаляться от своих чувств, отношений и интересов.

Снижение высокого уровня симптома с 92,8% (13 чел.) до 35,7% (5 чел.) свидетельствует об эффективности некоторых упражнений программы. Это может быть связано с развитием у данных испытуемых навыков эмоциональной регуляции и улучшения самооценки.

Симптом «личностная отстраненность» имеет положительную динамику. Низкий уровень изменился с 7,1% (1 чел.) до 64,2% (9 чел.). Это указывает на то, что большинству испытуемых удалось значительно улучшить состояние и снизить уровень отстранённости от своих учебно-профессиональных обязанностей, будущих коллег.

Средний уровень симптома изменился с 0% до 14,3% (2 чел.). Такая динамика может быть связана с перераспределением испытуемых из группы с высоким уровнем в группу со средним, что указывает на частичное преодоление проблемы.

Высокий уровень понизился с 92,8% (13 чел.) до 21,4% (3 чел.). Это может быть связано с тем, что проводимые групповые консультации позволили участникам исследования развить навыки социального взаимодействия и преодолеть чувство изоляции.

Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» имеет положительную динамику. В целом, наблюдается тенденция к снижению выраженности этого симптома и увеличению числа испытуемых с низким и средним уровнем.

Низкий уровень симптома изменился с 7,1% (1 чел.) до 64,2% (9 чел.). Это свидетельствует о том, что более чем в 9 раз выросло число испытуемых, у которых данный симптом практически отсутствует или проявляется в минимальной степени.

Средний уровень изменился с 0% до 14,3% (2 чел.) за счет перераспределения испытуемых из группы с высоким уровнем в группу со средним. Это означает, что хотя общее количество испытуемых с выраженными нарушениями снизилось, часть из них перешла в категорию со средним уровнем выраженности симптома.

Высокий уровень снизился с 92,8% (13 чел.) до 21,4% (3 чел.). Это указывает на то, что большинство испытуемых с первоначально высоким уровнем симптома продемонстрировали улучшение.

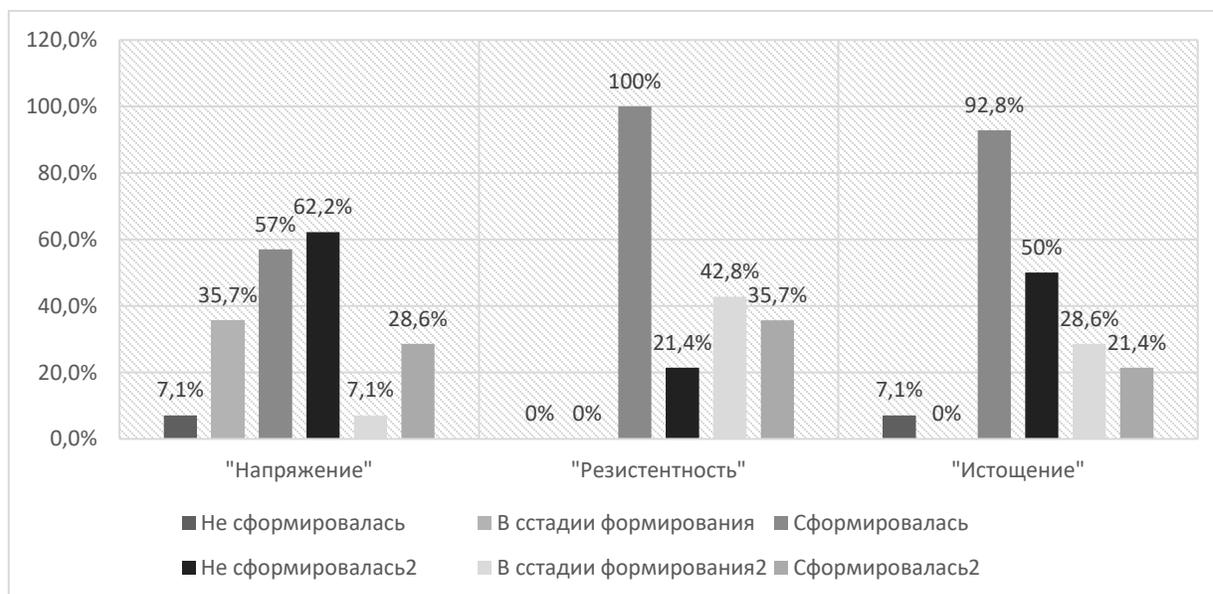


Рисунок 20. Динамика распределения студентов по уровням выраженности фаз эмоционального (частота встречаемости в %). В экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

В фазе «напряжение» заметна положительная динамика. Низкий уровень фазы до формирующего эксперимента составлял 7,1% (1 чел.) после 62,2% (9 чел.). Это может говорить о снижении уровня тревоги, депрессии и чувства неудовлетворенности у значительной части испытуемых.

Средний уровень составлял 35,7% (5 чел.) после эксперимента 7,1% (1 чел.). Это указывает на то, что испытуемые с изначально умеренным уровнем напряжения также ощутили положительный эффект от эксперимента и перешли в группу с более низким уровнем напряжения.

Высокий уровень до эксперимента составлял 57% (8 чел.) после 28,6% (4 чел.) Это подтверждает общую тенденцию к снижению уровня напряжения и свидетельствует об эффективности программы для испытуемых с наиболее выраженными симптомами.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что проведенный формирующий эксперимент оказал положительное влияние на уровень фазы «Напряжение» у более половины испытуемых.

В фазе «резистентность» также наблюдается положительная динамика, что свидетельствует о повышении способности участников противостоять стрессовым ситуациям.

Количество испытуемых с низким уровнем резистентности увеличилась с 0% до 21,4% (2 чел.). Это говорит о том, что программа групповых консультаций способствовала формированию у испытуемых устойчивости к различным воздействиям.

Количество испытуемых со средним уровнем резистентности увеличилось с 0% до 42,8% (6 чел.). Это свидетельствует о формировании более широкой группы участников со средней степенью устойчивости.

Количество испытуемых с высоким уровнем резистентности снизилось с 100% (14 чел.) до 35,7% (5 чел.). Это указывает на то, что у части испытуемых уровень резистентности снизился, что может быть связано с различными факторами, включая индивидуальные особенности и длительность воздействия стрессовых факторов.

Наиболее значимые изменения наблюдаются в фазе «истощение».

Рост низкого уровня с 7,1% (1 чел.) до 50% (7 чел.), что говорит о том, что программа групповых консультаций позволила испытуемым восстановить свои ресурсы и выйти из состояния истощения. Средний уровень изменился с 0% до 28,6% (4 чел.) за счет перераспределения высокого уровня. Высокий уровень изменился с 92,8% (13 чел.) до 21,4% (3 чел.). Полученные результаты свидетельствуют о значительном снижении уровня истощения после проведенного эксперимента. Такая положительная динамика может быть связана с несколькими факторами: эффективностью упражнений программы групповых консультаций; развитие навыков саморегуляции.

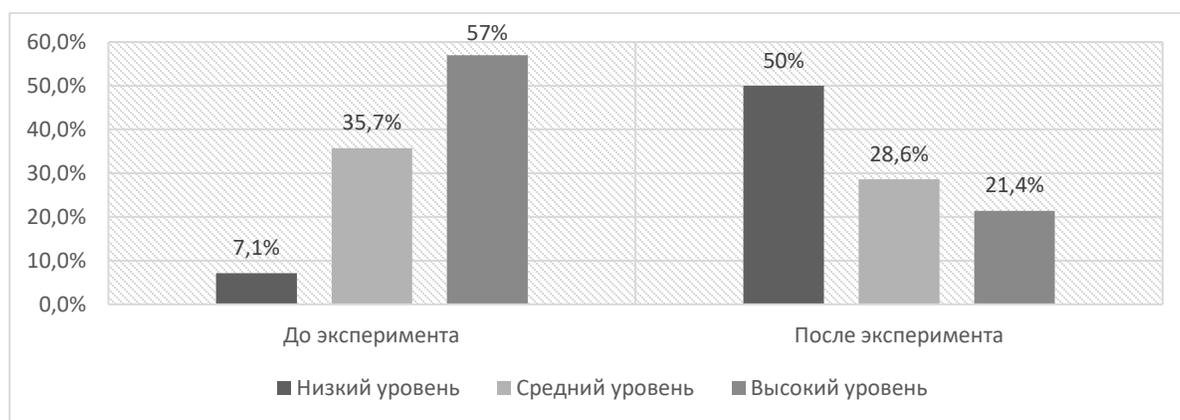


Рисунок 21. Распределение студентов по уровням эмоционального выгорания на основании анализа результата по трем компонентам, в %

Если говорить об общей выраженности симптомов эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко после формирующего эксперимента, то процентное соотношение по уровням распределилось следующим образом: высокий уровень эмоционального выгорания выражен у 21,4% (2 чел.); средний уровень имеют 28,6% (4 чел.); низкий уровень 50% (7 чел.).

О качественной динамике говорят и личностные изменения участников: снижение общей тревожности, более положительный эмоциональный настрой, доброжелательное и терпеливое отношение к будущим коллегам. В обратной связи студенты отмечали, что такие встречи помогают им «расслабиться», «отвлечься от учебы», «переключиться», «обдумать ситуации и чувства», «лучше понять себя и других», «изменить свое отношение к профессии», «лучше учиться».

Результаты исследования по опроснику Р.Лазаруса «Копинг-стратегии»

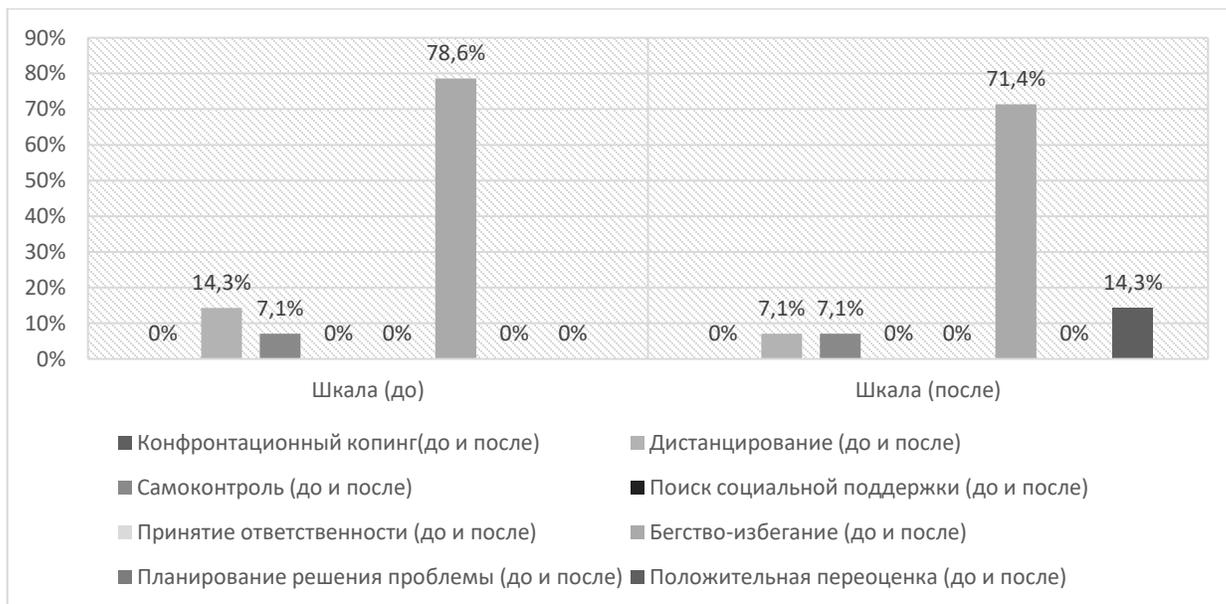


Рисунок 22. Динамика распределения студентов по уровням выраженности копинг-стратегий в стрессовых ситуациях (частота встречаемости в %). В экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

Из рисунка 22 видно, что до проведения формирующего эксперимента копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки» составляла 78,6% (11 чел.), после эксперимента составляет 71,4% (10 чел.) и все еще остается преобладающей. Это свидетельствует о том, что испытуемые склонны обращаться за помощью к окружающим в стрессовых ситуациях.

Наблюдается снижение копинг-стратегии «Самоконтроль» с 14,3% (2 чел.) до 7,1% (1 чел.). Это может указывать на то, что после формирующего эксперимента студенты стали меньше сдерживать свои эмоции и чувства.

Показатель копинг-стратегии «Принятие ответственности» не изменился.

Показатель копинг-стратегии «Положительная самооценка» изменился с 0% до 14,3% (2 чел.). Появление новой стратегии свидетельствует о том, что формирующий эксперимент мог способствовать развитию у участников более позитивного отношения к себе.

Не определены такие копинг-стратегии как «конфронтационный копинг»; «планирование решения проблемы», «дистанцирование», «бегство-избегание».

**Результаты исследования по опроснику (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер) в адаптации Т.А. Крюковой
«Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»**



Рисунок 23. Динамика распределения студентов по уровням выраженности копинг-стратегий в стрессовых ситуациях (частота встречаемости в %). В экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

Из рисунка 23 видно, что процент испытуемых с «Проблемно-ориентированной» копинг-стратегией изменился с 57% (8 чел.) до 64,2% (9 чел.). Это связано с распределением копинг-стратегии, ориентированной на поиск социальной поддержки. Это может говорить о том, что испытуемые стали более активно искать решения проблем, вместо того чтобы избегать их или фокусироваться на своих эмоциях. Такой сдвиг может быть связан с различными факторами, например, с приобретением новых навыков решения проблем в ходе выполнения упражнений.

Процент испытуемых, использующих другие копинг-стратегии (ориентированную на избегание 7,1% (1 чел.), эмоционально-ориентированную 7,1% (1 чел.) и стратегию отвлечения 21,4% (3 чел.), остался неизменным. Это может говорить о том, что эти стратегии являются для студентов более привычными и устойчивыми.

Результаты исследования показывают, что формирующий эксперимент оказал положительное влияние на развитие проблемно-ориентированной копинг-стратегии у студентов.

Общие результаты динамики развития эмоционального выгорания после формирующего эксперимента по совокупности шести методик

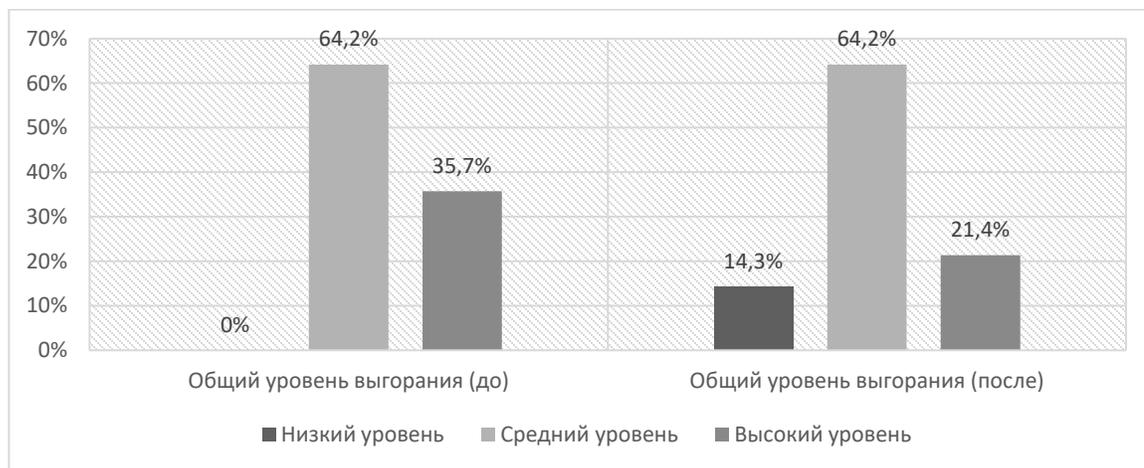


Рисунок 24. Динамика распределения студентов по итоговым уровням проявления эмоционального выгорания в экспериментальной группе до и после проведения формирующего эксперимента, в %

За период проведения эксперимента количество испытуемых с высоким уровнем выгорания сократилось с 35,7% (5 чел.) до 21,4% (3 чел.). Это говорит о профилактическом влиянии предложенной программы групповых консультаций. Состояние некоторых участников улучшилось, у других же осталось стабильным, наблюдаются положительные изменения в эмоциональном состоянии, произошла нормализация психолого-физиологических показателей и общего самочувствия. В процентном соотношении средний уровень не изменился и составил 64,2% (9 чел.)

Изменения заметны в показателях низкого уровня. До формирующего эксперимента не было специалистов, у которых он был выявлен, но после

исследования 2 человека (14,3%) имеют низкий уровень выраженности эмоционального выгорания. Конечно, данный показатель не может говорить о том, что все специалисты, у которых низкий уровень выгорания, уже смогли его устранить, но это говорит о положительной динамике в работе над данной проблемой и о том, что реализуемая программа может быть достаточно эффективной в борьбе с такой актуальной проблемой как эмоциональное выгорание. Индивидуальные результаты респондентов представлены в приложении В.

Рассмотрим качественную динамику изменений. В начале процесса консультирования особенно скептически настроенных участников не было, скорее большинство держали нейтралитет в своей позиции. К 3-4 встрече некоторые стали более открытыми, в общем эмоциональном климате наблюдалась положительная динамика, у остальных участников заметные улучшения стали проявляться к 5-7 встрече.

Более глубокий интерес к процессу консультирования возрос через несколько встреч после начала, это отмечалось тем, что в перерывах студенты вели обсуждения, делились впечатлениями о проделанных методиках, а кто-то повторял некоторые из них самостоятельно. Безусловно, были участники, у которых наблюдались затруднения в выражении своих чувств и эмоций, это было обусловлено индивидуальными особенностями и общим состоянием. Кто-то из членов группы, наоборот, иногда перебивал участников и пытался акцентировать внимание на своей персоне. Ситуация стабилизировалась к третьей встрече, в процессе консультирования каждый относился к своим коллегам с пониманием и по возможности пытался поддержать.

Особый интерес у участников вызывали упражнения, связанные с дыханием и творчеством. Это заметно сказывалось на их эмоциональном и физическом состоянии – они становились более расслабленными, спокойными и

менее тревожными.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение Т-критерия попадает в зону значимости: (0,05). Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают показатели до опыта. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Г.

Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках группы, снизив общий уровень эмоционального выгорания и его отдельных факторов, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Выводы по Главе II

Для организации и проведения констатирующего эксперимента с целью определения показателей выраженности симптомов эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов, мы определили следующие критерии: мотивация к профессиональной деятельности, выраженность симптомов эмоционального выгорания, стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Задачи констатирующего эксперимента заключались в следующем: оценить психоэмоциональное состояние студентов в исследуемой группе; выявить симптомы эмоционального выгорания у исследуемой категории студентов; проанализировать результаты по данным исследования и сделать соответствующие выводы. Для наиболее эффективного достижения задач эксперимента нами были отобраны методики и опросники: методика В.Г. Каташева «Определение мотивации учения у студентов»; методика К. Замфир в модификации А.А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности»; «Опросник психического выгорания» С. Джексона, К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой; методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания»; опросник Р. Лазаруса «Копинг-стратегии»; опросник (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер) в адаптации Т.А. Крюковой «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы. Высокий уровень выгорания характерен для 30,6% (15 чел.). Для исследуемой группы студентов характерно психоэмоциональное истощение, которое проявляется в постоянной усталости, даже после отдыха, раздражительности по отношению к окружающим, трудностях с концентрацией внимания и снижении общей работоспособности. Многие студенты отмечают наличие тревожных мыслей, бессонницу и чувство эмоциональной опустошенности.

Эмоциональный дисбаланс, мнительность, уступчивость, неуверенность в

себе, снижение энергетического потенциала и приоритетности личных интересов – все это соответствует среднему уровню выгорания, который наблюдается у 67,3% (33 чел.) испытуемых. Для данной группы студентов характерна затрудненность коммуникации, которая может проявляться в избегании социальных контактов, трудностях в выражении своих мыслей и чувств, замкнутости. А также снижение энергетического потенциала, что проявляется в хронической усталости, снижении работоспособности, отсутствии мотивации.

Оставшиеся 2,1% (1 чел.) имеет низкий уровень выгорания. Для лиц с низким уровнем эмоционального выгорания характерен стабильный баланс жизненных ресурсов, который предполагает, что человек умеет эффективно справляться со стрессом, имеет развитые навыки саморегуляции и эмоционального интеллекта. Наблюдается заинтересованность в учебно-профессиональной деятельности, которая выражается в высокой мотивации, энтузиазме, стремлении достигать поставленных целей.

При разработке программы психологической помощи следует обратить на высокую степень выраженности симптомов эмоционального выгорания, таких как: «Эмоциональное истощение» - 59,2%, «Тревога и депрессия» - 74%, «Неадекватное эмоциональное реагирование» - 86%, «Редукция профессиональных обязанностей» - 76%, «Личностная отстраненность» - 67%, «Психосоматические и психовегетативные нарушения» - 61%.

С целью профилактики выявленных симптомов эмоционального выгорания у будущих учителей была разработана программа групповых психологических консультаций. Проведенные консультации позволили создать безопасную атмосферу, в которой студенты могли открыто обсуждать свои переживания, связанные с учебной и будущей профессиональной деятельностью. В ходе занятий участники приобрели навыки самопознания, саморегуляции и эффективного взаимодействия в группе. Динамика изменений прослеживалась на протяжении всех встреч. Изначальная тревожность и беспокойство постепенно

сменялись на более конструктивное отношение к трудностям и готовность к преодолению стресса.

В ходе проведения контрольного эксперимента было установлено, что количество испытуемых с высоким уровнем выгорания сократилось с 35,7% (5 чел.) до 21,4% (3 чел.). Это говорит о профилактическом влиянии предложенной программы групповых консультаций. В процентном соотношении средний уровень не изменился и составил 64,2% (9 чел.) Изменения заметны в показателях низкого уровня. До формирующего эксперимента не было специалистов, у которых он был выявлен, но после исследования 2 человека (14,3%) имеют низкий уровень выраженности эмоционального выгорания.

Значительные изменения следует отметить по следующим симптомам: «Тревога и депрессия» - до 100% после 28,6%. «Неадекватное эмоциональное реагирование» - до 100% после 64,3%. «Редукция профессиональных обязанностей» - до 100% после 71,4%. «Личностная отстраненность» - до 92,8% после 21,4%. «Психосоматические и психовегетативные нарушения» - до 92,8% после 21,4%.

Между показателями уровня проявления симптомов эмоционального выгорания в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, на 95% вероятности, так как сдвиг в нетипичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в типичном направлении.

Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что реализованная программа групповых консультаций результативна в целях снижения уровня проявления симптомов эмоционального выгорания у будущих учителей, что подтверждает гипотезу исследования.

Заключение

На основе анализа психологической литературы и других источников по заявленной проблематике в первой главе исследования было рассмотрено понятие «эмоциональное выгорание» как зарубежных, так и отечественных психологов; описаны стадии развития эмоционального выгорания; изучены симптомы эмоционального выгорания у студентов и психологические предпосылки его развития у будущего учителя, а также рассмотрены возможности групповой психологической поддержки при эмоциональном выгорании. Эмоциональное выгорание оказывает негативное воздействие на будущего учителя, препятствуя его личностному росту и развитию. Потеря мотивации и интереса к учебно-профессиональной деятельности может привести к нежелательным последствиям для будущей педагогической деятельности.

Изучив возможные варианты консультативной работы, мы определили, что групповое психологическое консультирование представляет собой наиболее эффективное средство по профилактике эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов. Групповые психологические консультации способствуют развитию навыков совладания со стрессом и личностному росту; участники групп получают возможность выражать эмоции, а также развивать навыки межличностного взаимодействия.

Во второй главе работы был составлен диагностический комплекс для изучения эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов, определены следующие критерии: мотивация к профессиональной деятельности, выраженность симптомов эмоционального выгорания, стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Для реализации цели исследования были подобраны следующие методики и опросники: методика В.Г. Каташева «Определение мотивации учения у студентов»; методика К. Замфир в модификации А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности»; опросник «Психического

выгорания» С. Джексона, К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой; методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания»; опросник Р. Лазаруса «Копинг-стратегии»; опросник (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер) в адаптации Т.А. Крюковой «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».

Изучив и описав актуальный уровень выраженности эмоционального выгорания у будущих учителей начальных классов, мы пришли к следующим выводам: 1. Высокий уровень выгорания характерен для 30,6% (15 чел.). Студентов с высоким уровнем эмоционального выгорания характеризуют рядом специфических признаков, которые проявляются на эмоциональном, физическом и поведенческом уровнях. Например, постоянное чувство усталости и истощения; раздражительность и повышенная агрессивность (мелкие неудачи и раздражители вызывают сильные эмоциональные реакции); апатия и безразличие (потеря интереса к учебе, хобби и социальным контактам; откладывание дел на последний момент; попытки справиться со стрессом с помощью вредных привычек. 2. Средний уровень эмоционального выгорания наблюдается у 67,3% (33 чел.) испытуемых. Испытуемые со средним уровнем эмоционального выгорания демонстрируют выраженные признаки эмоционального дисбаланса, проявляющегося в частых сменах настроения и повышенной раздражительности. Характерными чертами также являются мнительность, выражающаяся в склонности к пессимистической интерпретации событий, и неуверенность в себе, проявляющаяся в затруднениях при принятии решений. Для данной группы студентов характерны проблемы в коммуникации, выражающиеся в избегании социальных контактов и трудностях в выражении своих эмоций. Наблюдается снижение энергетического потенциала, проявляющееся в хронической усталости, снижении работоспособности и апатии. 3. Низкий уровень эмоционального выгорания выявлен у 2,1% (1 чел.). Для студентов с низким уровнем эмоционального выгорания характерно

позитивное отношение к учебно-профессиональной деятельности, к преподавателям и одногруппникам; высокий уровень мотивации; использование эффективных стратегий совладания со стрессом, таких как физическая активность, релаксация, общение с друзьями и близкими.

Нами была разработана и апробирована программа групповых консультаций для студентов педагогической специальности с целью профилактики эмоционального выгорания. Проведенные консультации позволили создать безопасную атмосферу, в которой студенты могли открыто обсуждать свои переживания, связанные с учебной и будущей профессиональной деятельностью. В ходе занятий участники приобретали навыки самопознания, саморегуляции и эффективного взаимодействия в группе. Динамика изменений прослеживалась на протяжении всех встреч. Изначальная тревожность и беспокойство постепенно сменялись на более конструктивное отношение к трудностям и готовность к преодолению стресса.

Исследовав динамику в проявлении эмоционального выгорания после опытно-экспериментальной работы, мы пришли к следующим выводам: количество испытуемых с высоким уровнем выгорания сократилось с 35,7% (5 чел.) до 21,4% (3 чел.). Это говорит о профилактическом влиянии предложенной программы групповых консультаций. В процентном соотношении средний уровень не изменился и составил 64,2% (9 чел.) Изменения заметны в показателях низкого уровня. До формирующего эксперимента не было специалистов, у которых он был выявлен, но после исследования 2 человека (14,3%) имеют низкий уровень выраженности эмоционального выгорания. Значительные изменения следует отметить по следующим симптомам: «Тревога и депрессия» - до 100% после 28,6%. «Неадекватное эмоциональное реагирование» - до 100% после 64,3%. «Редукция профессиональных обязанностей» - до 100% после 71,4%. «Личностная отстраненность» - до 92,8% после 21,4%.

«Психосоматические и психовегетативные нарушения» - до 92,8% после 21,4%.

Обобщив результаты исследования с применением Т-критерия Вилкоксона, мы пришли к выводу, что показатели после эксперимента превышают показатели до опыта. Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках группы, снизив общий уровень эмоционального выгорания и его отдельных факторов, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Список используемых источников

1. Алимова В.В., Симонова Л.Б. Исследование и профилактика эмоционального выгорания у студентов // Сборник научных статей 2-й Всероссийской молодежной научной конференции. В 4-х томах. Том 2. отв. редактор А.А. Горохов. Курск, 2021. - Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. - С. 13-17.
2. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования // А.Г. Асмолов. – М.: Издательство Московского университета, 1984. 104 с.
3. Бехтерев В.М. Объективная психология / В.М. Бехтерев. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 551 с. - (Антология мысли). - ISBN 978-5-534-07704-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/539360> (дата обращения: 22.08.2024).
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. - СПб.: [Сударыня] - 1999.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. — М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. — 472 с. [Электронный ресурс] URL: <http://osp.kgsu.ru/library/PDF/389.pdf> (Дата обращения 10.10.2024).
6. Бохан Т.Г. Психологическое консультирование: учебно-методическое пособие. – Ч. 2: Психологическое консультирование в социальных практиках психологической помощи. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2017. – 164 с.
7. Булгаков И.А. Современные направления изучения феномена эмоционального выгорания // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 2. С. 94 – 103. [Электронный ресурс] URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023_n2/Bulgakov (Дата обращения 9.10.2024).

8. Буртовая Н.Б. Личностные и профессиональные предпосылки формирования эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2010. - №12 (102). - С. 141-147.
9. Васюра С.А., Коробейникова Я.П. Копинг-стратегии студентов с разным уровнем коммуникативной активности // Вестник тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. - 2013. - №9. - С. 202-208.
10. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 299 с.
11. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 283 с.
12. Воронцова М.В. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы: учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова [и др.]; под редакцией М. В. Воронцовой. - 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 244 с.
13. Вохрина А.В. Феномен эмоционального выгорания в психологических исследованиях // Вестник науки. - 2022. - №3 (48). - С. 222-230.
14. Вылегжанина О.Е. Синдром эмоционального выгорания в педагогической практике // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. - 2010. - №3. - С. 106-108.
15. Горшков Е.А., Коротина Л.Д. Исследование эмоциональной тревожности студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе // Молодой ученый. - 2015. - № 23.2. - С. 46-51
16. Гришина А.В., Косцова М.В., Федорова С.А. Эмоциональное выгорание студентов в процессе обучения / М.В. Косцова, С.О. Бабенко, Е.С. Криковцева // MODERN SCIENCE. - 2021. - №10. - С. 355-359.

- 17.Егорышев С.А. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности // Вестник Российского университета дружбы народов. - 2023. - №1. - С. 61-73.
- 18.Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. - 2010. - Том 6. № 1. С. 27–39.
- 19.Желонкина Ю.Н., Сафонова М.В. Формирование эффективных копинг-стратегий у молодых людей в процессе группового консультирования с применением арт-терапевтических техник // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. - 2022. - №3. - С. 125-136.
- 20.Журавлева Ж.А., Иванова Е.С. Групповое консультирование как условие оптимизации социально-психологического климата в студенческой группе // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. - 2016. - №10 (67). - С. 53-59.
- 21.Заруцкий В.Я., Семиздралова О.А. Особенности развития эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образовательного учреждения // Научно-педагогическое обозрение. Педагогическое обозрение. - 2024. - №2 (54). - С. 129-139.
- 22.Зимоглядов А.Н., Трубникова Н.И. Факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания у педагогов // Международный научный журнал Вестник науки. - 2023. - №3. - С. 177-181.
- 23.Ильин Е.П. Психология взрослости. - 3-е изд. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2017. - 542 с.
- 24.Илюхин А.Г. Выгорание в жизни школьников и студентов: причины, последствия и способы преодоления // Журнал современной зарубежной психологии. - 2021. - №10. - С. 117-129.
- 25.Кариу А., Куцимани П., Монтгомери Э., Лайниди О. Эмоциональный труд и

- выгорание среди учителей: систематический обзор // Международный журнал исследований окружающей среды и общественного здравоохранения. - 2021. - №18. - С. 1-15.
26. Кашапов М. М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 157 с.
27. Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. - Москва: Издательство АСТ, 2021. - 640 с.
28. Киреева М.В. Ведущие копинг-стратегии студентов с различным уровнем стрессоустойчивости // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. - 2012. - №6 (125). - С. 229-233.
29. Киселева А.А. Групповое психологическое консультирование в развитии продуктивных копинг-стратегий // Российский трансперсональный проект: итоги 30 лет развития. - Ярославль: Ярославль: МАПН, 2021. - С. 61-66.
30. Киселева А.А., Козлов В.В., Малых Т.А. Копинг-стратегии будущих педагогов // Педагогический ИМИДЖ. - 2018. - №4 (41). - С. 118-127.
31. Киселева А.А., Кузьмин М.Ю. Групповое психологическое консультирование педагогов различного профессионального стажа и специальности // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном образовании. Сборник научных статей IV международной научно-практической конференции. - Ярославль – Минск: Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. - С. 110-112.
32. Князев В.Н. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке. / В.Н. Князев, К.А. Ремизова // Вестник университета. - 2017 - № 5. – С.181-189.
33. Ковязина И.В., Круглова Е.А. Технология формирования копинг-стратегий у будущих педагогов в образовательном процессе // Занкиевские чтения: интеграция науки и практики в современном образовательном пространстве: традиции и инновации. - 2024. - №1. - С. 22-26.

34. Кондратенко И.В. Эмоциональное выгорание у студентов помогающих профессий // Помогающие профессии: научное обоснование и инновационные технологии. - 2016: Изд-во НИСОЦ, 2016. - С. 353-356.
35. Кори Д. Теория и практика группового консультирования/Пер. с англ. Е. Рачковой. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. - 640 с
36. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 213 с.
37. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. - 76 с.
<http://www.kspu.ru/upload/documents/2014/01/12/d5478cb846571c9d8e1844af240a75bb/kotova-ev-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vyigoraniya-uchebnoe-posobie.pdf>
38. Кочюнас Р. Психологическое консультирование/Римантас Кочюнас: Учебное пособие для вузов. -10-е изд.-М.: Академический проект, 2022. – 222 с.- (Психологические технологии).
39. Крыжановская Н. В., Скоробогатая А. Д. Эмоциональная неустойчивость как фактор развития эмоционального выгорания // Концепт. – 2015. – № 03. – С.1-6.
40. Кузнецова Е.Н. Связь личностных характеристик и синдрома эмоционального выгорания у студентов, обучающихся в педагогическом вузе // Проблемы современного педагогического образования. - 2022. - №2. - С. 369-372.
41. Ларина Ю.А. Эмоциональное выгорание: историко-теоретический аспект // Вестник магистратуры – 2018. - №12-4 (87). – С. 82-84.
42. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // Вопросы психологии - 2008. - № 2 - С. 3–16.
43. Мальцева С.М. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов/ С.М. Мальцева, Ж.В. Смирнова, И.Ю. Исаева, Е.С. Назаркина // Проблемы современного педагогического

- образования. - 2020. - №2. - С. 284-294.
44. Маматханова Н.Т. Сущность профессиональной подготовки будущего учителя // Ученый XXI века. - 2021. - №5-1 (86). - С. 50-51.
45. Манина В.А. Психологическое консультирование в преодолении психологических барьеров // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2016. - №4 (15). - С. 15-19.
46. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. 10-й пересмотр (МКБ – 10): краткий вариант. Минск: ООО «Асар», 2001. 400 с.
47. Мельникова М.Л., Чебыкина И.В. Копинг-стратегии и защитные механизмы личности студентов-педагогов // Педагогическое образование в России. - 2020. - №2. - С. 84-97.
48. Морозов Е.М., Садоха Е.И. Психологическая природа феномена эмоционального выгорания // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2023. Т. 22. № 1. С. 9-17
49. Новикова Л.В. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания [Электронный ресурс] / Л. В. Новикова // Фестиваль педагогических идей газеты «Первое сентября». - 2006-2007 гг. [Электронный ресурс] URL: <http://festival.1september.ru/articles/413786> (дата обращения: 11.10.2024).
50. Оленникова М.В. Копинг-стратегии студентов в ситуации экзамена // Вопросы методики преподавания в вузе. - 2015. - №1. - С. 75-83.
51. Ольшанская С.А. Служба психологического консультирования в вузе как способ профилактики эмоционального выгорания у студентов/ С.А. Ольшанская, Д.А. Торопова // Проблемы современного педагогического образования. - 2022. - №76-1. - С. 267-271.
52. Орел В.Е. Особенности проявления психологического выгорания в мотивационной сфере личности // Вестник Томского государственного

- педагогического университета. - 2005. - №1 (45). - С. 55-61.
53. Орел В.Е. Синдром «Психического выгорания» и стилевые особенности поведения и деятельности профессионала // Сибирский психологический журнал. - 2006. - №23. - С. 33-39.
54. Панкратова Т.М. Психологическое консультирование как вид профессиональной деятельности психолога в образовательном учреждении // Теоретические и прикладные проблемы психологии образования. - Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского (Ярославль), 2012. - С. 90-100.
55. Петрова С.С. Синдром профессионального выгорания будущих педагогов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. - [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-professionalnogo-vygoraniya-buduschih-pedagogov> (Дата обращения 14.10.2024)
56. Печеркина А.А. Технологии поддержки профессионального здоровья учителя [Текст]: монография / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова: Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург: [б.и.], 2011. – 158 с.
57. По Чуа Сиах, Си Син Анг Перфекционизм и академическая адаптация среди студентов: копинг-стратегии как посредник // Психологическая наука и образование. - 2022. - №5. - С. 59-68.
58. Погорелов Д.Н. Факторы, обуславливающие профессиональное выгорание педагогов в условиях введения федеральных государственных стандартов общего образования // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. - 2018. - №2 (35). - С. 78-85.
59. Половодов И.В., Плужникова В.А. Профилактика проявления синдрома эмоционального выгорания у студентов-педагогов // Наука-2020. - 2019. - №7 (32). - С. 172-174.
60. Разнадежина Н.А., Шишкина А.И. Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике синдрома профессионального выгорания: практикум

- / сост.: Н.А. Разнадежина, А.И.Шишкина. – Сургут: Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016. – 40 с.
- 61.Рубинштейн М.М. Проблема учителя: учебное пособие / М. М. Рубинштейн. - М.: Академия, 1927. - 175 с. [Электронный ресурс] // URL: http://elib.old.gnpbu.ru/text/rubinshteyn_problema-uchitelya_1927/go,78;fs,1 (Дата обращения 9.10.2024г.).
- 62.Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: дис ... канд. психол. наук.19.00.03. М.: РГБ, 2003. 177 с.
- 63.Сапата Руис Т.А. Мотивация в обучении студентов в современном образовательном процессе // Альманах «Казачество». - 2024. - №75. - С. 198-203.
- 64.Своротова Ю.В. Социокультурная среда колледжа как средство подготовки будущих педагогов к профессиональной деятельности // Отечественная и зарубежная педагогика. 2017. Т.1, №3 (39). С. 127–140.
- 65.Сидоров Д.Г. Влияние синдрома эмоционального выгорания на показатели качества жизни студентов/ Д.Г. Сидоров, А.С. Большев, О.В. Сидорова // Гуманитарные науки. - 2019. - №3. - С. 113-117.
- 66.Скоробогатова Ю.В. Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента / Ю.В. Скоробогатова // Перспективы науки и образования. - 2019. - №4. - С. 284-294.
- 67.Сорокоумова Е. А. Возрастная психология: учебное пособие для вузов/ Е. А. Сорокоумова. - 2-е изд., испр. и доп.- Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 227 с.
- 68.Третьякова В.С. Исследование синдрома эмоционального выгорания в педагогической среде // Профессиональное образование и рынок труда. - 2019. – № 2. - С. 71–85.
- 69.Трухан Е.А. Концепция выгорания К. Маслак: синдром и процесс // Вестник

- Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. - 2024. - №1. - С. 85-97.
70. Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / С. В. Удовик - «Левъ», 2018. - 160 с.
71. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя (Вопросы психологии – 1994. – №6. – С.57 – 64.)
72. Хухлаева О. В. Групповое психологическое консультирование: учебное пособие для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 195 с.
73. Чербиева С.В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2022. - №4 (206). - С. 607-615.
74. Чердымова Е.И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 124 с
75. Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С.Чутко, Н.В.Козина. - М.: МЕДпресс- информ, 2013. - 256 с.
76. Шкунова А.А. Виды профессиональной деятельности учителя, способствующие эмоциональному выгоранию / А.А. Шкунова, Т.В. Крылова, П.М. Чернявская // Проблемы современного педагогического образования. - 2021. - №76-3. - С. 331-336.
77. Щербакова Н.И. Эмоциональный интеллект: основные определения и подходы к изучению в отечественной психологии // Проблемы современной науки и образования. - 2024. - №1. - С. 25-30.
78. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Ю.В. Щербатых. - Санкт-Петербург: Питер, 2006. - 256 с.

79. Яковлева Е.С. Симптом эмоционального выгорания педагога: причины, последствия профилактика // Скиф. Вопросы студенческой науки. - 2019. - №7. - С. 20-24.
80. Herbert J. Freudenberger Staff Burn-Out [электронный ресурс] // URL: <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x> (Дата обращения 11.11.2024).
81. Ling Lian, Shengzhong Guo, Qian Wang, Lihong Hu, Xueer Yang, Xuejie Li Calling, character strengths, career identity, and job burnout in young Chinese university teachers: A chain-mediating model 2021 [электронный ресурс] // URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740920321988?via%3Dihub> (Дата обращения 9.10.2024).

Таблица 1 – Результаты исследования по методике В.Г. Каташева
«Определение мотивации учения у студентов» в экспериментальной группе до
формирующего эксперимента

Студент	Уровни мотивации				Преобладающий уровень
1. Е. А.	39	40	33	31	2 уровень
2. П. А.	31	39	36	38	2 уровень
3. В. А.	27	38	44	46	4 уровень
4. Е. Б.	30	33	37	40	4 уровень
5. А. Б.	28	40	43	40	3 уровень
6. В. В.	39	38	40	30	3 уровень
7. Н. В.	29	35	38	46	4 уровень
8. О. В.	42	42	38	35	1 уровень
9. Д.В.	29	46	37	43	2 уровень
10. А. Г.	48	34	36	34	1 уровень
11. К. Д.	26	36	48	41	3 уровень
12. К. Д.	42	45	35	34	2 уровень
13. А.Ж.	31	34	34	26	2 уровень
14. Е. Ж.	44	51	44	40	2 уровень
15. М. З.	26	42	43	44	4 уровень
16. К. З.	37	44	37	35	2 уровень
17. И. К.	30	35	31	35	2 уровень
18. С. К.	44	38	32	25	1 уровень
19. Я. К.	31	34	48	50	4 уровень
20. С.К.	26	38	38	47	4 уровень
21. М. К.	30	36	34	36	2 уровень
22. С. К.	41	39	34	25	1 уровень
23. Н.К.	40	44	34	32	2 уровень
24. Д. Л.	24	39	42	43	4 уровень
25. А. Л.	34	38	37	32	2 уровень
26. Ю. М.	28	41	43	42	3 уровень
27. А. Н.	48	44	40	41	1 уровень
28. А. О.	36	41	34	36	2 уровень
29. А. П.	30	40	45	48	4 уровень
30. В.П.	43	44	37	38	2 уровень
31. А. Р.	31	39	46	43	3 уровень
32. А.С.(а)	45	40	40	37	1 уровень
33. А. С.(б)	40	36	40	37	1 уровень
34. К.С.	33	42	43	39	3 уровень

35. З. С.	32	40	43	42	3 уровень
36. К.С.	32	37	46	39	3 уровень
37. А. С.	37	48	42	44	2 уровень
38. Ю. Т.	38	41	40	35	2 уровень
39. В.Т.	38	34	34	41	4 уровень
40. С. Т.	36	40	39	37	2 уровень
41. А. Т.	42	38	38	34	1 уровень
42. Е. Ф.	29	38	37	35	2 уровень
43. Я. Ф.	33	34	42	40	3 уровень
44. В. Х.	34	38	36	39	4 уровень
45. А. Ч.	38	44	41	41	2 уровень
46. В. Ш.	34	35	38	31	3 уровень
47. И. Ш.	34	43	49	41	3 уровень
48. А. Ш.	26	36	36	38	4 уровень
49. Д. Ю.	49	39	39	32	1 уровень

Таблица 2 – Результаты исследования по методике К. Замфир в модификации А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности» в экспериментальной группе до формирующего эксперимента

Студент	Внутренняя мотивация (ВМ)	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)	Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)	Преобладающая стратегия
1. Е.А.	3	4	3	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)
2. П.А.	4.5	3.3	1.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
3. В. А.	5	4.6	4	Внутренняя мотивация (ВМ)
4. Е. Б.	4	4	2.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
5. А.Б.	3.5	2.6	2	Внутренняя мотивация (ВМ)
6. В. В.	4.5	4.3	1.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
7. Н.В.	4.5	3.6	4	Внутренняя мотивация (ВМ)
8. О. В.	4.5	2.6	1	Внутренняя мотивация (ВМ)
9. Д.В.	2.5	3.3	4	Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)
10. А. Г.	3	3.3	1	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)
11. К. Д.	4.5	4	4	Внутренняя мотивация (ВМ)
12. К. Д.	3.5	2.3	1.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
13. А. Ж.	4.5	1.6	3.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
14. Е. Ж.	5	5	2	Внутренняя мотивация (ВМ)
15. М. З.	4	2	1	Внутренняя мотивация (ВМ)

16. К. З.	4	4	2	Внутренняя мотивация (ВМ)
17. И.К.	3	3.3	1	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)
18. С. К.	3.5	4.3	2	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)
19. Я. К.	4.5	3	1	Внутренняя мотивация (ВМ)
20. С.К.	4	3	4	Внутренняя мотивация (ВМ)
21. М. К.	3	3	4	Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)
22. С.К.	1.5	2.3	3	Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)
23. Н.К.	4	4	3	Внутренняя мотивация (ВМ)
24. Д.Л.	5	1.6	1	Внутренняя мотивация (ВМ)
25. А.Л.	3	1.3	1	Внутренняя мотивация (ВМ)
26. Ю.М.	4	3.6	4	Внутренняя мотивация (ВМ)
27. А.Н.	5	3.3	4	Внутренняя мотивация (ВМ)
28. А. О.	4	1.6	1	Внутренняя мотивация (ВМ)
29. А.П.	5	3.6	3.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
30. В.П.	4	3.6	2.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
31. А.Р.	4.5	4	5	Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)
32. А. С.(а)	3.5	2.6	3	Внутренняя мотивация (ВМ)
33. А.С.(б)	2.5	1.3	3	Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)
34. К. С.	5	3.6	2	Внутренняя мотивация (ВМ)
35. З. С.	5	4.3	3.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
36. К. С.	4	4	2.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
37. А. С.	4	1.3	1	Внутренняя мотивация (ВМ)
38. Ю.Т.	3.5	2	1	Внутренняя мотивация (ВМ)
39. В.Т.	4	3	3.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
40. С. Т.	3.5	4.3	1	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)
41. А. Т.	3	4	4.5	Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)
42. Е. Ф.	3.5	3.3	2.5	Внутренняя мотивация (ВМ)
43. Я.Ф.	3.5	3.3	4	Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)
44. В.Х.	3.5	3.6	1.5	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)
45. А. Ч.	4.5	3.6	3	Внутренняя мотивация (ВМ)
46. В.Ш.	4	4.3	4	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)
47. И. Ш.	4.5	4.3	1.5	Внутренняя мотивация (ВМ)

48. А.Ш.	3	3.66	2	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)
49. Д. Ю.	2.5	3.3	1.5	Внешняя положительная мотивация (ВПМ)

Таблица 3 – Результаты исследования по методике К.Маслач «Диагностика уровня эмоционального выгорания» в экспериментальной группе до формирующего эксперимента

Ф.И.	Показатель					
	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция личностных достижений	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1. Е.А.	26	Средний уровень	16	Высокий уровень	32	Средний уровень
2. П. А.	24	Средний уровень	9	Средний уровень	38	Средний уровень
3. В. А.	21	Средний уровень	14	Высокий уровень	41	Низкий уровень
4. Е.Б.	34	Высокий уровень	11	Средний уровень	42	Низкий уровень
5. А. Б.	16	Низкий уровень	4	Низкий уровень	34	Средний уровень
6. В. В.	33	Высокий уровень	13	Высокий уровень	28	Высокий уровень
7. Н.В.	15	Низкий уровень	5	Низкий уровень	43	Низкий уровень
8. О. В.	39	Высокий уровень	20	Высокий уровень	37	Средний уровень
9. Д.В.	30	Высокий уровень	10	Средний уровень	35	Средний уровень
10. А. Г.	38	Высокий уровень	17	Высокий уровень	24	Высокий уровень
11. К. Д.	21	Средний уровень	3	Низкий уровень	40	Низкий уровень
12. К.Д.	23	Средний уровень	11	Средний уровень	38	Средний уровень
13. А. Ж.	25	Средний уровень	19	Высокий уровень	32	Средний уровень
14. Е. Ж.	42	Высокий уровень	18	Высокий уровень	44	Низкий уровень
15. М.З.	24	Средний уровень	8	Средний уровень	41	Низкий уровень
16. К. З.	35	Высокий уровень	16	Высокий уровень	28	Высокий уровень

17. И. К.	30	Высокий уровень	12	Средний уровень	35	Средний уровень
18. С.К.	30	Высокий уровень	13	Высокий уровень	37	Средний уровень
19. Я. К.	13	Низкий уровень	12	Средний уровень	37	Средний уровень
20. С. К.	13	Низкий уровень	1	Низкий уровень	40	Низкий уровень
21. М. К.	33	Высокий уровень	8	Средний уровень	31	Высокий уровень
22. С. К.	29	Высокий уровень	14	Высокий уровень	35	Средний уровень
23. Н.К.	42	Высокий уровень	16	Высокий уровень	36	Средний уровень
24. Д.Л.	29	Высокий уровень	11	Средний уровень	33	Средний уровень
25. А.Л.	14	Низкий уровень	16	Высокий уровень	40	Низкий уровень
26. Ю. М.	26	Средний уровень	12	Средний уровень	28	Высокий уровень
27. А.Н.	42	Высокий уровень	14	Высокий уровень	25	Высокий уровень
28. А. О.	43	Высокий уровень	23	Высокий уровень	31	Высокий уровень
29. А.П.	26	Средний уровень	6	Низкий уровень	35	Средний уровень
30. В. П.	44	Высокий уровень	14	Высокий уровень	32	Средний уровень
31. А. Р.	48	Высокий уровень	17	Высокий уровень	40	Низкий уровень
32. А.С.(а)	31	Высокий уровень	19	Высокий уровень	31	Высокий уровень
33. А.С.(б)	44	Высокий уровень	17	Высокий уровень	37	Средний уровень
34. К. С.	29	Высокий уровень	5	Низкий уровень	37	Средний уровень
35. З.С.	17	Средний уровень	9	Средний уровень	43	Низкий уровень
36. К.С.	33	Высокий уровень	21	Высокий уровень	32	Средний уровень
37. А. С.	46	Высокий уровень	15	Высокий уровень	21	Высокий уровень
38. Ю. Т.	39	Высокий уровень	16	Высокий уровень	37	Средний уровень
39. В. Т.	30	Высокий уровень	11	Средний уровень	34	Средний уровень
40. С. Т.	26	Средний уровень	11	Средний уровень	28	Высокий уровень

41. А. Т.	33	Высокий уровень	16	Высокий уровень	43	Низкий уровень
42. Е. Ф.	11	Низкий уровень	3	Низкий уровень	31	Высокий уровень
43. Я.Ф.	19	Средний уровень	6	Низкий уровень	30	Высокий уровень
44. В.Х.	24	Средний уровень	8	Средний уровень	35	Средний уровень
45. А. Ч.	42	Высокий уровень	14	Высокий уровень	25	Высокий уровень
46. В.Ш.	39	Высокий уровень	12	Средний уровень	35	Средний уровень
47. И.Ш.	28	Высокий уровень	12	Средний уровень	36	Средний уровень
48. А.Ш.	26	Средний уровень	14	Высокий уровень	30	Высокий уровень
49. Д.Ю.	43	Высокий уровень	18	Высокий уровень	38	Средний уровень

Таблица 4 – Результаты исследования по методике В.В. Бойко «Диагностики уровня эмоционального выгорания» экспериментальной группе до формирующего эксперимента

N	ФИО	Симптомы фазы «Напряжение»				Z	Сформированн	Симптомы фазы «Резистность»				Z	Сформирован н.
		Переж. псих. обст.	Неуд. собой	Загнан. в клетку	Тревож. и депр.			Неадек. эмоц. реакци	Эмоц. о-нравств. дезор.	Расш. сферы экон. эмоц. ий	Редукция проф. обязанностей		
1	П. А.	9	23	18	22	72	Сформировалась	25	17	23	26	91	Сформировалась
2	Е.Б.	12	13	5	30	60	В стадии формирования	18	9	18	23	68	Сформировалась
3	К.Д.	7	10	11	30	58	В стадии формирования	25	12	13	26	76	Сформировалась
4	А.Ж.	15	23	6	25	69	Сформировалась	20	14	13	28	75	Сформировалась
5	Е.Ж.	22	15	13	28	78	Сформировалась	27	12	23	23	85	Сформировалась
6	М. З.	10	11	18	25	64	Сформировалась	25	7	13	26	71	Сформировалась
7	М. К.	7	13	13	25	58	В стадии формирования	30	7	23	25	85	Сформировалась
8	А.Л.	10	13	1	20	44	В стадии формирования	25	7	13	21	66	Сформировалась
9	З. М.	17	11	11	22	61	Сформировалась	25	17	23	26	91	Сформировалась
10	А.П.	25	13	20	22	80	Сформировалась	30	7	13	21	71	Сформировалась
11	А.Р.	19	10	13	25	67	Сформировалась	27	12	23	23	85	Сформировалась

12	А.С.(б)						Сформировалась						Сформировалась
		17	18	13	28	76		30	7	23	28	88	
13	В.Т.						Сформировалась						Сформировалась
		7	18	13	25	63		30	12	23	23	88	
14	Я.Ф.						Сформировалась						Сформировалась
		19	12	13	25	69		30	22	23	28	103	
15	В. Х.						В стадии формирования						Сформировалась
		9	22	3	25	59		20	17	23	26	86	
16	А. Ч.						В стадии формирования						Сформировалась
		12	10	1	27	50		30	22	23	23	98	
17	Е. А.						Не сформировалась						Сформировалась
		9	11	3	5	28		27	27	25	13	92	
18	В. А.						Не сформировалась						Не сформировалась
		4	3	1	21	29		15	7	0	5	27	
19	А. Б.						Сформировалась						Сформировалась
		9	12	18	30	69		25	7	18	28	78	
20	Н.В.						Не сформировалась						Не сформировалась
		4	0	2	5	11		5	9	2	10	26	
21	О.В.						Не сформировалась						В стадии формирования
		2	3	0	5	10		20	2	5	18	45	
22	Д.В.						В стадии формирования						Не сформировалась
		4	11	13	12	40		12	5	5	5	27	
23	А. Г.						Сформировалась						В стадии формирования
		20	15	13	30	78		15	17	18	8	58	
24	К. Д.						В стадии формирования						Сформировалась
		7	16	11	22	56		30	7	8	21	66	
25	К.З.						Сформировалась						Сформировалась
		24	5	2	30	61		28	7	25	27	87	
26	И.К.						В стадии формирования						Сформировалась
		9	8	13	22	52		28	22	8	8	66	

27	Я. К.						Не сформировалась						Не сформировалась
		5	0	0	2	7		2	20	0	2	24	
28	С. К.						Не сформировалась						Не сформировалась
		2	5	0	3	10		17	2	0	2	21	
29	С.К.						В стадии формирования						Сформировалась
		12	13	10	22	57		25	19	13	28	85	
30	Н. К.						Сформировалась						Сформировалась
		19	15	27	28	89		23	5	25	8	61	
31	Д. Л.						Не сформировалась						В стадии формирования
		4	8	1	15	28		22	7	2	22	53	
32	Ю.М.						Сформировалась						В стадии формирования
		27	7	11	20	65		8	12	3	17	40	
33	А. Н.						Сформировалась						Сформировалась
		7	15	18	27	67		28	20	23	23	94	
34	А. О.						В стадии формирования						Сформировалась
		27	15	6	10	58		28	10	30	28	96	
35	В. П.						В стадии формирования						Сформировалась
		22	7	16	15	60		25	7	20	22	74	
36	А.С.(а)						Сформировалась						Сформировалась
		20	23	20	27	90		18	5	27	27	77	
37	К. С.						Не сформировалась						Не сформировалась
		0	0	1	2	3		0	10	5	15	30	
38	З.С.						В стадии формирования						Сформировалась
		17	10	8	22	57		27	17	23	26	93	
39	К. С.						Не сформировалась						Сформировалась
		10	5	1	5	21		25	22	23	13	83	
40	А.С.						Сформировалась						Сформировалась
		25	25	3	28	81		28	7	28	28	91	
41	Ю.Т.						В стадии формирования						Сформировалась
		24	2	4	18	48		27	5	28	13	73	

42	С.Т.	7	8	28	30	73	Сформировалась	23	17	8	28	76	Сформировалась
43	А.Т.	10	8	11	18	47	В стадии формирования	30	22	13	28	93	Сформировалась
44	Е. Ф.	7	8	8	22	45	В стадии формирования	25	17	25	28	95	Сформировалась
45	В.Х.	0	3	0	10	13	Не сформировалась	22	9	7	23	61	Сформировалась
46	В.Ш.	22	3	14	25	64	Сформировалась	28	3	25	20	76	Сформировалась
47	И.Ш.	9	10	11	22	52	В стадии формирования	30	9	23	28	90	Сформировалась
48	А.Ш.	5	5	16	3	29	Не сформировалась	18	18	2	30	68	Сформировалась
49	Д.Ю.	22	12	28	30	92	Сформировалась	20	8	30	18	76	Сформировалась

Окончание таблицы 4

Ф.И.	Симптомы фазы «Истощение»				Z	Сформир.
	Эмоц. дефицит	Эмоц отст р	Личност. отстраненность (деперсон.)	Психосоматические и психовегетативные нарушения		
П. А.	12	20	30	25	87	Сформировалась
Е.Б.	20	23	30	25	98	Сформировалась
К. Д.	10	23	30	25	91	Сформировалась
А.Ж.	15	18	25	27	85	Сформировалась
Е. Ж.	10	23	30	23	86	Сформировалась
М. З.	15	23	30	25	93	Сформировалась
М.К.	12	23	28	30	93	Сформировалась
А.Л.	12	19	30	23	84	Сформировалась
З.М.	8	23	30	22	83	Сформировалась
А. П.	8	25	30	20	83	Сформировалась
А. Р.	8	23	30	25	86	Сформировалась
А.С.(б)	13	23	30	23	89	Сформировалась
В.Т.	7	23	30	22	82	Сформировалась
Я. Ф.	15	23	30	30	98	Сформировалась
В.Х.	10	17	30	25	82	Сформировалась
А. Ч.	15	23	30	30	98	Сформировалась
Е.А.	22	13	8	5	48	В стадии формирования
В. А.	10	8	13	8	39	В стадии формирования
А. Б.	15	23	30	25	93	Сформировалась
Н.В.	0	3	0	10	13	Не сформировалась
О.В.	8	6	5	5	24	Не сформировалась
Д. В.	26	10	3	5	44	В стадии формирования
А.Г.	30	13	18	12	73	Сформировалась
К. Д.	15	23	33	25	96	Сформировалась
К.З.	30	3	18	10	61	Сформировалась
И. К.	20	0	8	7	35	Не сформировалась
Я. К.	10	13	0	0	23	Не сформировалась
С.К.	15	8	0	0	23	Не сформировалась
С. К.	10	23	30	23	86	Сформировалась
Н. К.	17	16	21	11	65	Сформировалась
Д.Л.	5	3	0	6	14	Не сформировалась
Ю. М.	25	13	17	20	75	Сформировалась

А. Н.	15	18	30	30	93	Сформировалась
А. О.	30	16	30	17	93	Сформировалась
В. П.	17	13	15	17	62	Сформировалась
А.С.(а)	19	15	12	15	61	Сформировалась
К. С.	7	5	5	5	22	Не сформировалась
З. С.	15	23	28	22	88	Сформировалась
К.С.	27	20	20	12	79	Сформировалась
А.С.	20	10	30	25	85	Сформировалась
Ю.Т.	20	5	20	20	65	Сформировалась
С. Т.	22	10	18	8	58	В стадии формирования
А. Т.	15	20	18	7	60	В стадии формирования
Е. Ф.	7	23	30	22	82	Сформировалась
В.Х.	7	7	5	8	27	Не сформировалась
В. Ш.	18	7	13	5	43	В стадии формирования
И. Ш.	15	23	25	28	91	Сформировалась
А.Ш.	10	20	15	2	47	В стадии формирования
Д.Ю.	30	18	7	23	78	Сформировалась

Таблица 5 – Результаты исследования по методике В.В. Бойко «Диагностики уровня эмоционального выгорания» экспериментальной группе до формирующего эксперимента (по трем фазам)

Ф.И.	Напряжение	Резистентность	Истощение
1. П. А.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
2. Е. Б.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
3. К. Д.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
4. А. Ж.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
5. Е. Ж.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
6. М. З.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
7. М. К.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
8. А. Л.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
9. З. М.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
10. А.П.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
11. А. Р.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
12. А. Т.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась

13.	В. Т.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
14.	Я.Ф.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
15.	В. Х.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
16.	А. Ч.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
17.	Е. А.	Не сформировалась	Сформировалась	В стадии формирования
18.	В.А.	Не сформировалась	Не сформировалась	В стадии формирования
19.	А. Б.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
20.	Н. В.	Не сформировалась	Не сформировалась	Не сформировалась
21.	О. В.	Не сформировалась	В стадии формирования	Не сформировалась
22.	Д. В.	В стадии формирования	Не сформировалась	В стадии формирования
23.	А.Г.	Сформировалась	В стадии формирования	Сформировалась
24.	К. Д.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
25.	К. З.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
26.	И. К.	В стадии формирования	Сформировалась	Не сформировалась
27.	Я.К.	Не сформировалась	Не сформировалась	Не сформировалась
28.	С. К.	Не сформировалась	Не сформировалась	Не сформировалась
29.	С.К.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
30.	Н.К.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
31.	Д. Л.	Не сформировалась	В стадии формирования	Не сформировалась
32.	Ю.М.	Сформировалась	В стадии формирования	Сформировалась
33.	А.Н.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
34.	А.О.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
35.	В. П.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
36.	А. С.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
37.	К.С.	Не сформировалась	Не сформировалась	Не сформировалась
38.	З. С.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
39.	К. С.	Не сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
40.	А. С.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась
41.	Ю.Т.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
42.	С. Т.	Сформировалась	Сформировалась	В стадии формирования

43. А.Т.	В стадии формирования	Сформировалась	В стадии формирования
44. Е. Ф.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
45. В. Х.	Не сформировалась	Сформировалась	Не сформировалась
46. В.Ш.	Сформировалась	Сформировалась	В стадии формирования
47. И.Ш.	В стадии формирования	Сформировалась	Сформировалась
48. А.Ш.	Не сформировалась	Сформировалась	В стадии формирования
49. Д.Ю.	Сформировалась	Сформировалась	Сформировалась

Таблица 6 – Результаты исследования по опроснику Р. Лазаруса «Копинг-стратегии» в экспериментальной группе до формирующего эксперимента

Ф.И.	Стратегия								Преобладающая стратегия
	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-Избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка	
1. С. К.	13	14	15	8	7	23	15	16	Бегство-Избегание
2. А. Б.	11	13	12	10	6	20	14	17	Бегство-Избегание
3. М. З.	8	8	9	8	4	20	12	18	Бегство-Избегание
4. Е.Ж.	15	16	16	10	11	24	15	19	Бегство-Избегание
5. Е.Б.	11	11	12	11	8	18	10	12	Бегство-Избегание
6. В. В.	9	14	12	12	6	18	11	9	Бегство-Избегание
7. К. Д.	6	9	11	9	5	21	12	17	Бегство-Избегание
8. П.А.	9	5	13	10	3	17	11	15	Бегство-Избегание
9. С. К.	14	10	12	12	7	20	14	17	Бегство-Избегание
10. А. Ж.	5	8	6	9	4	11	9	7	Бегство-Избегание
11. А.С.	5	16	15	7	10	15	12	16	Дистанцирование
12. К. Д.	9	12	12	5	7	16	13	19	Положительная переоценка
13. А. Л.	7	6	10	7	4	17	15	14	Бегство-Избегание
14. А. П.	6	9	10	6	4	18	14	10	Бегство-Избегание
15. А. Ч.	10	6	15	5	9	16	9	11	Бегство-Избегание
16. Я. Ф.	8	12	9	9	4	10	8	7	Дистанцирование
17. А. Н.	11	16	14	11	9	19	11	13	Бегство-Избегание
18. В. Х.	14	11	14	10	6	17	14	12	Бегство-Избегание
19. М. К.	4	14	12	11	7	11	6	15	Положительная переоценка
20. В. Т.	8	10	9	12	9	13	9	15	Положительная переоценка

21. А. Р.	4	14	17	9	12	20	13	18	Бегство-Избегание
22. И. Ш.	10	10	13	8	5	19	12	15	Бегство-Избегание
23. Е. Ф.	4	6	8	4	3	13	10	10	Бегство-Избегание
24. З.С.	4	9	17	13	6	15	11	14	Самоконтроль
25. Д.В.	6	11	12	8	8	18	10	17	Бегство-Избегание
26. В. А.	8	11	13	9	8	18	13	17	Бегство-Избегание
27. Н. К.	6	11	11	12	7	10	6	9	Поиск социальной поддержки
28. О. В.	8	2	13	7	4	11	8	9	Самоконтроль
29. Я. К.	7	14	16	8	7	22	13	18	Бегство-Избегание
30. Н. В.	2	5	5	7	5	11	9	12	Положительная переоценка
31. С. К.	8	9	15	6	6	16	8	13	Бегство-Избегание
32. Д.Л.	4	11	10	5	11	12	9	12	Бегство-Избегание
33. Е.А.	12	13	18	12	5	17	11	14	Самоконтроль
34. И. К.	11	14	14	11	8	15	14	12	Бегство-Избегание
35. А. Г.	12	13	18	13	9	16	12	15	Самоконтроль
36. К. З.	8	12	13	8	9	17	14	11	Бегство-Избегание
37. В. Ш.	10	14	14	7	5	18	9	11	Бегство-Избегание
38. А. Ш.	7	13	14	11	4	18	8	12	Бегство-Избегание
39. К. С.	13	11	14	12	5	14	12	8	Самоконтроль
40. С.Т.	11	6	16	11	7	16	8	12	Самоконтроль
41. К. С.	13	13	19	9	6	20	14	17	Бегство-Избегание
42. А. С.	8	10	13	6	6	13	8	9	Самоконтроль
43. Ю.М.	9	10	15	15	10	18	17	17	Бегство-Избегание
44. Д.Ю.	13	17	14	14	10	21	12	17	Бегство-Избегание
45. А. Т.	16	13	16	15	11	19	14	21	Положительная переоценка
46. Ю. Т.	12	17	16	11	12	16	8	10	Дистанцирование
47. В. П.	11	14	17	13	11	19	16	15	Бегство-Избегание
48. А. О.	12	10	12	10	10	17	9	15	Бегство-Избегание
49. А.С.	11	11	12	9	9	11	11	10	Самоконтроль

Таблица 7 – Результаты исследования по опроснику С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптации Т.А. Крюковой «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Ф.И.	1	2	3	4	5	Преобладающий копинг
1. З. М.	3.31 25	1.562 5	2.9375	2.3 75	3.4	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
2. Е.А.	2.4	1.625	3.2	3	3	Копинг-стратегия, ориентированная на избегание
3. П.А.	3.37 5	1.812 5	3.4375	3.3 75	2.8	Копинг-стратегия, ориентированная на избегание

4. В. А.	3.56 25	2.062 5	2.8125	2.3 75	3.4	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
5. Е.Б.	2.6	2.562 5	3.125	2.6 25	3.6	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
6. А. Б.	3.0	1.812 5	3.1875	2.8 75	3.4	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
7. В. В.	3.43 75	1.9	2.1875	1.7 5	3	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
8. Н.В.	3	2.187 5	2.3125	2.1 25	2	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
9. О. В.	3.7	1.5	3.1	3.1 25	3.6	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
10. Д.В.	2.81 25	2.125	2.875	2.2 5	2.8	Копинг-стратегия, ориентированная на избегание
11. А. Г.	1.87 5	2.312 5	1.8125	1.7 5	2.4	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
12. К. Д.	3.43 75	1.687 5	2.75	2.2 5	3.4	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
13. К.Д.	2.93 75	1.375	2.125	1.8 75	2.2	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
14. А.Ж.	2.93	1.937 5	2.875	3	2.2	Копинг-стратегия отвлечения
15. Е.Ж.	3.81 25	3.812 5	3.875	3.8 75	3.8	Копинг-стратегия, ориентированная на избегание
16. Р.З.	3.18 75	1.937 5	3.0625	2.8 75	3	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
17. К. З.	2.43 75	3.375	1.8125	2	2.2	Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия
18. И. К.	2.68 75	2.375	2.875	2.3 75	3.6	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
19. С.К.	3.31 25	2.062 5	2.5625	2.3 75	2.4	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
20. Я. К.	4.31 25	1.062 5	2.875	2.8 75	2.4	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
21. С. К.	2.75	1.437 5	3.3125	2.8 75	4.6	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
22. М.К.	2.5	2.312 5	2.25	2	2.8	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
23. Н.К.	2.92	2.812 5	2.666	2.5	3	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
24. Д. Л.	3	1.75	2.125	1.7 5	2.4	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
25. А. Л.	3.87 5	1.562 5	2.875	2.7 5	2.6	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
26. Ю. М.	4.25	3.687 5	2.25	2	2.2	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
27. А. Н.	2.62 5	3.187 5	3.125	2.8 75	2.8	Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия
28. А.О.	2.25	3.6	2.4375	2.3 75	3.2	Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия

29. А.П.	3.93 75	2	1.375	1.2 5	1.2	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
30. В.П.	3.81 25	3.75	2.75	3.1 25	2.4	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
31. А. Р.	4.06 25	3	3	2.1 25	4	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
32. А. С.	2.93 3	2.812 5	3.625	3.7 5	3.6	Копинг-стратегия отвлечения
33. А. С.	3.81 25	2.625	2.375	2.2 5	2	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
34. К.С.	3.75	2	3.0625	2.2 5	4	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
35. З. С.	3.56 25	1.625	3.25	2.8 75	4	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
36. К. С.	3.31 25	2.312 5	2.625	2.5	2.6	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
37. А. С.	2.5	3.812	2.266	2.5	1.8	Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия
38. Ю. Т.	2.5	3.875	3.125	2.6 25	3.6	Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия
39. В. Т.	2.93 75	2.625	3.1875	2.5	4.4	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
40. С. Т.	3.06 25	2.687 5	2.3125	2.1 25	2.8	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
41. А. Т.	4	3.25	4.5	4.2 5	4.4	Копинг-стратегия, ориентированная на избегание
42. Е. Ф.	2.43 75	1.062 5	2.375	2.5	2.4	Копинг-стратегия отвлечения
43. Я. Ф.	2.37 5	2.125	2.125	1.8 75	2.6	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
44. В. Х.	3.8	1.875	3.5625	3.5	3.8	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
45. А. Ч.	2.68 75	1.75	2.1875	1.6 25	2.8	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
46. В. Ш.	2.37	2.933	2.5	2.2 5	2.2	Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия
47. И. Ш.	3.25	2.062 5	2.9375	3	2.8	Проблемно-ориентированная копинг-стратегия
48. А. Ш.	2.37 5	1.437 5	3.75	3.5	4.4	Копинг-стратегия поиска социальной поддержки
49. Д.Ю.	2.56 25	3.625	2.625	2.3 75	2.8	Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия

Сокращенные обозначения по копинг-стратегиям:

- 1 - Проблемно-ориентированная копинг-стратегия;
- 2 - Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия;
- 3 - Копинг-стратегия, ориентированная на избегание;
- 4 - Копинг-стратегия отвлечения;

5 - Копинг-стратегия поиска социальной поддержки.

Таблица 8 – Индивидуальные результаты общего уровня эмоционального выгорания по совокупности данных шести методик

Респондент / Методика	Методика В.Г. Каташева	Методика К.Замфир, Реан	Опросник психического выгорания К.Маслач	Методика В.В. Бойко	Опросник Р.Лазаруса	Опросник Т.А.Крюковой	Общий уровень
1. Е. А.	2	(ВПМ)	С	С	Самок.	Бег.из	С
2. П. А.	2	(ВМ)	С	В	Бег.из	Бег.из	В
3. В. А.	4	(ВМ)	С	Н	Бег.из	Пробл.ориент.	С
4. Е. Б.	4	(ВМ)	С	С	Бег.из	Соц.подд.	С
5. А. Б.	3	(ВМ)	Н	В	Бег.из	Соц.подд.	С
6. В. В.	3	(ВМ)	В	Н	Бег.из	Пробл.ориент.	С
7. Н. В.	4	(ВМ)	Н	Н	Пол.пер.	Пробл.ориент.	Н
8. О. В.	1	(ВМ)	В	Н	Самок.	Пробл.ориент.	С
9. Д.В.	2	(ВОМ)	С	С	Бег.из	Бег.изб	В
10. А. Г.	1	(ВПМ)	В	С	Самок.	Соц.подд.	С
11. К. Д.	3	(ВМ)	Н	С	Бег.из	Пробл.ориент.	С
12. К. Д.	2	(ВМ)	С	С	Пол.пер.	Пробл.ориент.	С
13. А.Ж.	2	(ВМ)	С	В	Бег.из	Отвл.	С
14. Е. Ж.	2	(ВМ)	С	В	Бег.из	Бег.изб	В
15. М. З.	4	(ВМ)	С	В	Бег.из	Соц.подд.	С
16. К. З.	2	(ВМ)	В	В	Бег.из	Эмоц.ориент.	В
17. И. К.	2	(ВМ)	С	С	Бег.из	Соц.подд.	С
18. С. К.	1	(ВПМ)	В	С	Бег.из	Пробл.ориент.	В
19. Я. К.	4	(ВМ)	С	Н	Бег.из	Пробл.ориент.	С
20. С.К.	4	(ВМ)	Н	Н	Бег.из	Соц.подд.	С
21. М. К.	2	(ВОМ)	В	С	Пол.пер.	Соц.подд.	В
22. С. К.	1	(ВОМ)	В	С	Бег.из	Пробл.ориент.	В
23. Н.К.	2	(ВМ)	В	В	Поиск.соц	Соц.подд.	С
24. Д. Л.	4	(ВМ)	С	Н	Бег.из	Пробл.ориент.	С
25. А. Л.	2	(ВМ)	С	С	Бег.из	Пробл.ориент.	С
26. Ю. М.	3	(ВМ)	С	С	Бег.из	Пробл.ориент.	С
27. А. Н.	1	(ВМ)	В	В	Бег.из	Эмоц.ориент.	В
28. А. О.	2	(ВМ)	В	С	Бег.из	Эмоц.ориент.	В
29. А. П.	4	(ВМ)	С	В	Бег.из	Пробл.ориент.	С
30. В.П.	2	(ВМ)	В	С	Бег.из	Пробл.ориент.	С
31. А. Р.	3	(ВОМ)	С	В	Бег.из	Пробл.ориент.	В
32. А.С.(а)	1	(ВМ)	В	В	Самок.	Отвл.	В
33. А. С.(б)	1	(ВОМ)	В	В	Самок.	Пробл.ориент.	В

34. К.С.	3	(ВМ)	С	Н	Бег.из	Соц.подд.	С
35. З. С.	3	(ВМ)	С	С	Самок.	Соц.подд.	С
36. К.С.	3	(ВМ)	В	С	Самок.	Пробл.ориент.	С
37. А. С.	2	(ВМ)	В	В	Самок.	Эмоц.ориент.	С
38. Ю. Т.	2	(ВМ)	В	С	Дист.	Эмоц.ориент.	С
39. В.Т.	4	(ВМ)	С	В	Пол.пер	Соц.подд.	С
40. С. Т.	2	(ВМ)	С	С	Самок.	Пробл.ориент.	С
41. А. Т.	1	(ВОМ)	С	В	Пол.пер.	Бег.изб.	В
42. Е. Ф.	2	(ВМ)	С	С	Бег.из	Отвл.	С
43. Я. Ф.	3	(ВОМ)	С	В	Дист.	Соц.подд.	В
44. В. Х.	4	(ВПМ)	С	С	Бег.из	Пробл.ориент.	С
45. А. Ч.	2	(ВМ)	В	С	Бег.из	Соц.подд.	С
46. В. Ш.	3	(ВПМ)	С	С	Бег.из	Эмоц.ориент.	С
47. И. Ш.	3	(ВМ)	С	С	Бег.из	Пробл.ориент.	С
48. А. Ш.	4	(ВПМ)	В	С	Бег.из	Соц.подд.	С
49. Д. Ю.	1	(ВПМ)	В	В	Бег.из	Эмоц.ориент.	В

Программа групповых консультаций
«Преодоление симптомов эмоционального выгорания у будущего
учителя начальных классов»

Пояснительная записка

Студенты педагогических специальностей – это особая группа, подверженная риску развития эмоционального выгорания в силу специфики будущей профессии. Педагогическая деятельность по праву считается одной из самых стрессовых, что обуславливает необходимость разработки программ по профилактике и преодолению выгорания у будущих учителей.

В связи с новыми ориентирами в подготовке педагогических кадров, обозначенными в современном российском пространстве, возрастает потребность в конкурентоспособных и практико-ориентированных специалистах. Будущий учитель должен не только соответствовать всем нормативно-правовым требованиям, но и постоянно совершенствоваться как в профессиональном, так и в личностном плане.

Актуальность программы определяется тем, что по результатам психологических исследований уже в период обучения студенты педагогических специальностей приобретают черты, характерные для людей, занятых в сфере образования. Это делает профилактику эмоционального выгорания особенно актуальной задачей.

Цель программы: профилактика симптомов эмоционального выгорания и развитие адаптивных копинг-стратегий у будущих учителей посредством организации группового психологического консультирования.

Задачи программы:

1. Повысить психологическую компетентность будущих учителей в вопросах профилактики и преодоления симптомов эмоционального выгорания.

2. Оказать психологическую помощь в развитии адаптивных копинг-стратегий у будущих учителей путем работы с различными техниками снятия стресса и эмоционального напряжения.
3. Оказать будущим учителям помощь в формировании навыков эффективной коммуникации и разрешения конфликтов.
4. Оказать будущим учителям помощь в обучении психологическим техникам повышения стрессоустойчивости.
5. Создать условия для осознания будущими учителями своих учебно-профессиональных и личных достижений с целью поддержания позитивной мотивации будущих учителей к профессиональной деятельности.
6. Стабилизация эмоционального состояния будущих учителей через групповые техники и упражнения.

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 14 академических часов. Групповая консультация проводится 1 раз в неделю, продолжительностью 2 академических часа. Наполняемость группы составляет 10-15 человек, студенты специальности «Преподавание в начальных классах».

Условия реализации программы: программа проводится в течение семи занятий в просторном учебном кабинете.

Материально-техническое оснащение: учебный кабинет, столы и стулья из расчета на группу, бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

Таблица 1 – Тематическое планирование

№	Тематика консультаций	Количество часов
Раздел 1. Работа с симптомами эмоционального выгорания.		
1	Что нужно знать будущему учителю об эмоциональном выгорании?	2
2	Мои эмоции и чувства. Эффективные стратегии поведения при стрессе.	2
3	Навыки эффективной коммуникации и разрешения конфликтов: инструменты для будущего учителя.	2

Окончание таблицы 1

4	Антистресс: техники повышения стрессоустойчивости для будущего учителя.	2
5	Даем выход эмоциям правильно.	2
Раздел 2. Работа над удовлетворенностью учебно-профессиональной деятельностью		
6	Мои учебно-профессиональные достижения.	2
Раздел 3. Работа над способностью сопротивляться эмоциональному выгоранию.		
7	Забота будущего учителя о своем здоровье.	2

Конспекты консультаций

Консультация 1

Тема «Что нужно знать будущему учителю об эмоциональном выгорании?»»

Цели: ознакомить с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики.

Продолжительность: 80 минут.

Оборудование: бумага белая, цветные карандаши; бланки с примерным перечнем способов саморегуляции.

Организационный этап

1. Приветствие участников группы.
2. Знакомство с участниками. Упражнение «Рисунок имени». Участникам раздается бумага и карандаши. Им нужно придумать символ своего имени и изобразить его. Затем участники по очереди показывают свои работы группе, которая сообщает, какие мысли и чувства вызывает у них этот рисунок. За счет этого каждый участник получает возможность побыть в центре внимания группы, осознать, что он важен для группы. Это способствует повышению самооценки, появлению теплого отношения к остальным участникам.
3. Беседа о правилах группового консультирования.

Памятка «Правила группового консультирования»

1. Правило «здесь и теперь» или правило конфиденциальности (запрещается обсуждать происходящее на консультации за ее пределами).

2. Правило «стоп!». Если обсуждение темы неприятно участнику, она вызывает болезненные ощущения, можно сказать «стоп!» (тема закрывается, не обсуждается, не критикуется).
3. Говорим по очереди, друг друга не перебиваем.
4. Не опаздывать!
5. Правило «естественности и искренности». Если не хочется говорить, то можно молчать. Чувство психологического комфорта каждого участника – это важно!
6. Правило «Персонализация высказываний» (не использовать безличные слова и выражения, например, «Большинство людей считают, что...»)

Основной этап

Упражнение: Мозговой штурм «Эмоциональное выгорание - это...»

Консультативная беседа по теме. Эмоциональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Но бывает и так, что уже в учебно-профессиональной деятельности можно почувствовать симптомы эмоционального выгорания. Это потеря интереса к учебе, отсутствие мотивации, чувство опустошенности и равнодушия к происходящему. Раздражительность и вспыльчивость: учащение конфликтов с окружающими, неспособность контролировать эмоции. Повышенная тревожность и чувство вины: постоянное беспокойство, страх неудачи, чувство вины за невыполнение задач. Депрессивное настроение: подавленность, уныние, пессимистичный взгляд на будущее. Чувство одиночества и изоляции: отгороженность от друзей и близких, ощущение ненужности. Прокрастинация: откладывание дел на потом, неспособность начать работу над задачей. Ухудшение успеваемости: снижение оценок, трудности с выполнением заданий.

Чувствовали ли вы похожие симптомы?

Синдром профессионального выгорания - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: преподавателей, социальных работников, врачей - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Эмоциональное выгорание включает в себя три основные составляющие: Эмоциональную истощенность - чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой (обучением).

Деперсонализация (цинизм) - предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда.

Редукция профессиональных достижений - возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Получаете ли вы удовлетворение от учебно-профессиональной деятельности?

Важным фактором, имеющим тесную связь с выгоранием, выступает удовлетворенность трудом. Студентам предлагается ответить на вопрос: «Что мешает вам получить удовлетворение от учебно-профессиональной деятельности?».

Перечисляемые барьеры записываются на доске, при этом анализируются, факторы причин неудовлетворения – организационные или индивидуальные. Далее обращается внимание участников, что по результатам исследований, ведущая роль в возникновении и развитии выгорания принадлежит именно личностным факторам, которые представляют собой совокупность индивидуально-психологических особенностей человека.

Индивидуальные факторы: выносливость, локус контроля, стиль сопротивления, самооценка, невротизм (тревожность), коммуникабельность.

Организационные факторы: условия обучения, учебные перегрузки, дефицит времени, продолжительность учебного дня, содержание учебно-профессиональной деятельности, самостоятельность в своем обучении, обратная связь.

Вывод: мы ищем причины нашей неудовлетворенности от обучения во внешних обстоятельствах и не задумываемся о собственной роли в эмоциональном выгорании.

Профилактика симптомов эмоционального выгорания: «эмоциональное истощение», «тревога и депрессия», «неадекватное эмоциональное реагирование».

Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности».

Участникам предлагается озвучить 10 приятных для них дел, доставляющих им удовольствие (т.е. ответить на вопрос «Что мне доставляет удовольствие?»).

Далее данный список необходимо проранжировать по степени удовольствия, доступности и частоте использования, что позволит выбрать наиболее приятные и доступные занятия. Участники по очереди называют самый оптимальный способ восстановления психоэмоционального состояния.

В результате обсуждения можно сделать вывод, что они имеют возможность осуществления саморегуляции, но, по разным причинам этого не делают.

Примерный перечень способов саморегуляции для профилактики симптомов эмоционального выгорания:

При эмоциональном истощении: физическая активность (регулярные упражнения; прогулки на свежем воздухе); соблюдение режима сна;

сбалансированное питание (ограничение потребления кофеина, регулярное питье воды); планирование времени.

При тревожных и депрессивных состояниях: общение с близкими и друзьями; ведение дневника (запись своих мыслей, чувств и переживаний); анализ своего эмоционального состояния; прослушивание спокойной, тихой музыки; рукоделие.

При неконтролируемом негативном эмоциональном состоянии в процессе профессионального общения: практика осознанного состояния. Например, остановиться и обратить внимание на свои чувства. Задать себе вопросы: «Что я сейчас чувствую?», «Какая эмоция доминирует?». Определить интенсивность своих эмоций: «Насколько сильна эта эмоция?», «Могу ли я ее контролировать?»

Отработка навыков активного слушания: развитие эмпатии: понимание чувств и переживаний других людей; умение ставить себя на место другого человека.

Далее уместно раздать рекомендации по профилактике эмоционального выгорания.

Завершающий этап

Пояснение домашнего задания для профилактики эмоционального истощения. Цель: снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить общую устойчивость к эмоциональным нагрузкам.

Содержание задания. Профилактика эмоционального истощения – это комплексный подход. Важно заботиться о себе как физически, так и эмоционально. В течение недели не менее трех раз выполняйте физические упражнения. Это может быть любая активность, которая вам нравится: прогулки на свежем воздухе, бег, плавание, танцы, йога, спортзал. Соблюдайте режим сна, по возможности спите 7-8 часов в сутки. Регулярный и полноценный сон – это залог вашего хорошего самочувствия и эмоциональной устойчивости.

По возможности зафиксируйте результат о выполнении в таблицу:

Дата	Вид физических упражнений	Отметка о выполнении

Данное задание выбрано в связи с психологическими предпосылками возникновения эмоционального выгорания у студентов педагогической специальности, описанными в параграфе 1.2.

Итоги. Рефлексия

Объявляет о завершении групповой встречи и озвучивает тему следующей «Мои эмоции и чувства. Эффективные стратегии поведения при стрессе».

Предлагает подвести итоги. Участникам предлагается озвучить впечатления от прошедшего занятия (оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность). При необходимости ведущий дает пояснения и отвечает на вопросы.

Консультация 2

Тема «Мои эмоции и чувства. Эффективные стратегии поведения при стрессе».

Цель: повысить осведомленность о собственных эмоциях и чувствах, а также развить эффективные стратегии поведения при стрессе.

Продолжительность: 80 минут.

Оборудование: листы с рисунками треугольника и колеса эмоций Р. Плутчика, бумага, ручки.

Организационный этап

Приветствие участников группы. Добрый день. Мы начинаем нашу вторую встречу, которая называется «Мои эмоции и чувства. Эффективные стратегии поведения при стрессе».

Упражнение «Треугольник ожиданий»

Цель: дать возможность участникам сформулировать и высказать свои ожидания от встречи; помочь участникам лучше узнать друг друга; стимулировать осознанное участие в групповой работе и личную ответственность за происходящее на тренинге.

На листах, которые получают все участники консультации, нарисован треугольник. Задание: в каждой вершине нужно написать «Чего я жду от себя?», «Чего я жду от группы участников?», «Чего я жду от руководителя группы?».

Затем каждый читает, что он написал, и прикрепляет свой треугольник на стену. Консультант предлагает подойти к «Стене ожиданий» и еще раз просмотреть записи товарищей. В итоге, консультант обобщает высказывания участников, проверяет, насколько можно говорить об общности интересов? Насколько конкретно и реально сформулированы ожидания? Он также, с помощью группы, комментирует личные ожидания участников «от себя» и их ожидания от руководителя группы.

Основной этап

Сегодня мы будем говорить о наших эмоциях и чувствах, но сделаем акцент на том, как эффективно справляться со стрессом. Мы рассмотрим несколько эффективных стратегий поведения при стрессе, которые помогут вам сохранить спокойствие и контроль над ситуацией.

Эмоции – это неотъемлемая часть человеческой природы, играющая фундаментальную роль в нашей жизни. Они влияют на наше мышление, поведение, мотивацию и взаимодействие с окружающим миром. На основании исследований американского психолога Роберта Плутчика, эмоция трансформируется в поведенческую реакцию, мгновенно соединяющую сложную цепь человеческого восприятия от стимула к конкретному действию.

Знакомство с колесом эмоций Р. Плутчика. Цель: учиться распознавать эмоции, различать их интенсивность. Роберт Плутчик создал схему, напоминающую цветок с 8 лепестками. Она отражает максимальное количество эмоций, которые может переживать человек при разных

обстоятельствах. Колесо эмоций Р. Плутчика построено на 8 основных сильных эмоциях, каждая из которых представлена лепестком (рис. 1).

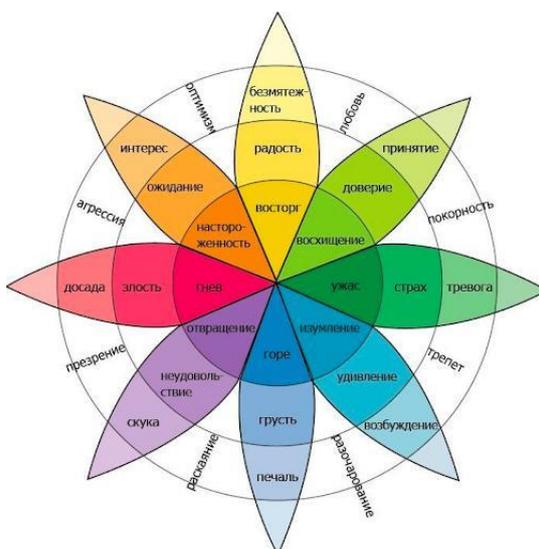


Рис. 1 «Колесо эмоций Р. Плутчика».

В лепесток также входят разные оттенки основной эмоции, например, ужас может быть выражен менее интенсивными ощущениями страха и тревоги. Р. Плутчик указал и на состояния, которые возникают у человека, когда он испытывает две эмоции сразу. Например, при смешении восторга и восхищения формируется любовь. В зависимости от интенсивности, эмоция может иметь полярность.

Упражнение с колесом эмоций Р. Плутчика

Цель: с помощью колеса эмоций разобраться в своих чувствах, понять их причину и найти конструктивный способ реагирования.

Групповое обсуждение ситуаций.

Ситуация 1. Представьте, что вы презентовали свою работу на семинаре, а преподаватель раскритиковал ее. Вы уверены, что критика со стороны преподавателя необоснованна.

Ситуация 2. Вы усердно готовитесь к предстоящему экзамену, но все равно испытываете сильную тревогу. Мысли о неудавшемся ответе, низком балле не дают вам покоя. Вы начинаете сомневаться в своих знаниях и чувствуете неуверенность в своих силах.

Ситуация 3. Во время групповой работы вы не можете договориться с одноклассником о выполнении задания.

Используя колесо эмоций Р. Плутчика, определите свою доминирующую эмоцию. Постарайтесь ответить на вопросы: «Что сейчас со мной происходит?», «Что чувствует мое тело?», «Что я хочу сделать?», «Как называется это переживание?»

Постарайтесь увидеть причины. «Что именно в словах преподавателя вызвало у вас злость или раздражение?»

Конструктивное реагирование. Подумайте, как в ситуациях 1 и 3 вы можете спокойно и вежливо выразить свою точку зрения, не вступая в конфронтацию?

Подумайте, какие наиболее эффективные стратегии поведения в ситуации 2 вы можете использовать?

Например, поговорить с друзьями или одноклассниками, которые уже сдавали этот экзамен, чтобы узнать их советы и опыт; хорошо выспаться перед экзаменом и поесть завтрак, чтобы обеспечить себе необходимый запас энергии; повторить материал, сфокусировавшись на самых сложных темах; визуализировать успешное прохождение экзамена, представляя себе, как он спокойно (второй круг, слева вверху) отвечает на вопросы и получает (третий круг, справа вверху) хорошую оценку. Избегать подготовки к экзамену, откладывая дела на последний момент; злоупотреблять стимулирующими веществами, такими как кофеин или энергетические напитки. Сравнить себя с другими студентами и чувствовать себя хуже них. Критиковать себя за каждую ошибку и сомневаться в своих силах.

Завершающий этап

Обсуждение домашнего задания. Ведущий дает пояснения и отвечает на вопросы.

Упражнение «Окно эмоций». Цель: осознанный анализ личной карты эмоционального поведения; разобраться в том, есть ли «плохие», «запрещенные» в межличностной коммуникации чувства.

Задание. Вспомните прошедший день, неделю, месяц... Что происходило с вами в этот период, какие важные события? Какой эмоциональный настрой преобладал? Иными словами - попытайтесь определить, в каком из «окон» (рис. 2) вы находились чаще, в каком - реже? В чем причина?

<i>РАБОЧИЙ БЛАНК</i>	
Сердитый Возмущенный Гневный Раздраженный	Счастливый Энергичный Радостный Удовлетворенный
Испуганный Обеспокоенный Встревоженный Возбужденный	Грустный Печальный Одинокий Подавленный

Рис. 2. «Рабочий бланк эмоций»

Как вы чувствуете себя в этом секторе? Что нужно, чтобы переместиться в другой, более эффективный, приятный, желаемый?

Итоги. Рефлексия

Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной учебно-профессиональной деятельности? Что можете предложить группе?

Консультация № 3

Тема «Навыки эффективной коммуникации и разрешения конфликтов: инструменты для будущего учителя».

Цель: развить у будущих учителей набор практических навыков эффективной коммуникации и разрешения конфликтов, необходимых для успешной работы в образовательной среде.

Продолжительность: 80 минут.

Оборудование: лист для ответа, ручка.

Организационный этап

Приветствие участников группы. Добрый день. Мы начинаем нашу встречу, которая называется «Навыки эффективной коммуникации: инструменты для будущего учителя». Обсуждение домашнего задания.

С какими сложностями в коммуникации вы уже сталкивались?

Как вы обычно разрешаете конфликты?

Как вы считаете, почему важно уметь эффективно общаться и разрешать конфликты для учителя?

Основной этап

Что такое эффективная коммуникация? Представьте себе классную комнату, где учитель и ученики понимают друг друга с полуслова, где каждый чувствует себя услышанным и понятым. Это и есть пример эффективной коммуникации! Эффективная коммуникация - это не просто обмен словами. Это умение донести свои мысли и чувства так, чтобы собеседник понял тебя правильно. И это не только о том, что ты говоришь, но и о том, как ты это делаешь.

Предлагает выполнить упражнение для отработки навыка эффективной коммуникации.

Упражнение «Молчанка»

Инструкция. Участники садятся по кругу. «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «4», то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга».

Рекомендации. В ходе выполнения задания ведущий блокирует попытки участников группы обсудить или принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении можно задать группе следующие вопросы: «Что помогло справляться с поставленной задачей и что затрудняло её выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение за следующее действие?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было бы организовать работу, если бы была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?».

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

Вы знаете, что работа учителя начальных классов – это постоянное взаимодействие не только с детьми, но и с коллегами, родителями. В процессе такого общения неизбежно возникают разногласия и конфликты. Эти ситуации могут оказывать существенное влияние на эмоциональное состояние педагога, способствуя развитию синдрома эмоционального выгорания. Хронический стресс, вызванный постоянными конфликтами, может привести к снижению профессиональной эффективности, апатии и даже к физическому истощению.

С какими конфликтными ситуациями вы столкнулись в процессе обучения или прохождения производственной практики? Как удалось его решить? Какие сложности возникли при решении конфликта?

Упражнение «Активное слушание»

Участникам предлагается оценить 9 техник ведения беседы с точки зрения того, насколько они способствуют пониманию партнёра. Эти 9 техник группируются по трём разделам: способствующие пониманию партнёра, не способствующие пониманию партнёра и нейтральные.

Техники предъявляются в случайной последовательности. Участников просят оценить по 7-балльной шкале (-3, -2, -1, 0, 1, 2, 3), где оценка -3 означает, что техника совершенно не способствует пониманию партнёра, а оценка +3 – наиболее способствует.

1. В беседе мы сопровождаем высказывания партнёра репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь вы не поймёте» и т.п. (негативная оценка).

2. Мы сопровождаем речь партнёра высказываниями типа: «Да...», «Угу...».

3. Мы дословно повторяем высказывания партнёра. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас...», «По вашему мнению...», «Ты считаешь...» и т.д.

4. В ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора...», «Мы несколько отвлеклись от темы...», «Давайте вернёмся к цели нашего разговора...» и т.д.

5. Мы воспроизводим высказывания партнёра в обобщённом, сокращённом виде, кратко формулируя самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Вашими основными идеями, как я понял, являются...» или «Другими словами, ты считаешь, что...» и т.д.

6. Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнёра или выдвинуть предположение относительно причин высказывания. Вводной фразой может быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...», «Вы так считаете, видимо, потому что...».

7. Мы пытаемся найти у партнёра понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих.

8. Мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняем своих целей.

9. Мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегая его высказываниями.

Рекомендации. Предъявление техник сопровождается инструкцией: «Оцените каждую технику с точки зрения того, насколько она сможет помочь вам понять партнёра. Свою оценку каждый записывает на листочке».

Индивидуальные оценки каждой техники обсуждаются сразу после её предъявления. Если мнения участников расходятся с классификацией, то им предлагается поэкспериментировать с этой техникой в ролевых играх или в реальной жизни.

Техники ведения беседы. Не способствующие пониманию партнёра:

1. Негативная оценка – в беседе мы сопровождаем высказывания партнёра репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь вы не поймёте» и т. п.
2. Игнорирование – мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегаем его высказываниями.
3. Эгоцентризм – мы пытаемся найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих.

Промежуточные техники:

1. Выспрашивание – мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняя ему своих целей.
2. Замечание о ходе беседы – в ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора...», «Мы несколько отвлеклись от темы...», «Давайте вернёмся к цели нашего разговора...» и т.д.
3. Поддакивание – мы сопровождаем речь партнёра высказываниями типа: «Да...», «Угу...».

Способствующие пониманию партнера: 1. Вербализация, ступень А – проговаривание. Мы дословно повторяем высказывания партнёра. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас...», «По вашему мнению...», «Ты считаешь...» и т.п.

2. Вербализация, ступень Б – перефразирование. Мы воспроизводим высказывания партнёра в обобщённом, сокращённом виде, кратко формулируя самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Вашими основными идеями, как я понял, являются...» или «Другими словами, ты считаешь, что...» и др.

3. Вербализация, ступень В – интерпретация и развитие идеи. Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнёра или выдвинуть предположение относительно причин высказывания. Вводной фразой может быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...», «Вы так считаете, видимо, потому что...».

Завершающий этап

Обсуждение домашнего задания. Выберите реальную или гипотетическую конфликтную ситуацию, с которой вы могли бы столкнуться в роли учителя начальной школы (например, конфликт с учеником, родителями, коллегой).

Попробуйте проанализировать ситуацию, ответив на вопросы: Кто участвует в конфликте? Каковы причины конфликта? Какие эмоции испытывают участники? Какие последствия может иметь этот конфликт?

Разработайте минимум две стратегии разрешения конфликта. Для каждой стратегии ответьте на следующие вопросы: Какие конкретные действия вы предпримите? Какие слова вы будете использовать? Какого результата вы ожидаете? Какие потенциальные риски и выгоды связаны с этой стратегией?

Итоги. Рефлексия

Попробуйте ответить на следующие вопросы:

Какие трудности я испытываю в коммуникации и как я могу их преодолеть?

Какие конкретные шаги я могу предпринять для улучшения своих коммуникативных навыков?

Как я могу применять полученные знания в своей повседневной жизни?

Консультация № 4

Тема «Антистресс: техники повышения стрессоустойчивости для будущего учителя».

Цель: развить у будущих учителей навыки управления стрессом и повышения эмоциональной устойчивости, необходимые для успешной профессиональной деятельности.

Продолжительность: 80 минут.

Оборудование: альбомные листы, фломастеры, цветные карандаши.

Организационный этап

Приветствие участников группы. Добрый день. Мы начинаем нашу встречу, которая называется «Антистресс: техники повышения стрессоустойчивости для будущего учителя». Обсуждение домашнего задания.

Основной этап

Концепцию стресса ввел ученый Ганс Селье еще в 1936 году. Стресс – это реакция нашего организма на различные внешние и внутренние раздражители. У студентов стресс может возникать по множеству причин: учебная нагрузка - большой объем информации, сжатые сроки сдачи заданий, частые контрольные и экзамены; отсутствие четкого плана, когда нет ясного понимания, как организовать учебу, это приводит к постоянному напряжению; личные проблемы - ссоры с друзьями, неудачи в личной жизни, финансовые трудности – все это может усиливать стресс.

У некоторых студентов также наблюдается частое нарушение эмоциональной, когнитивной, поведенческой и мотивационной сфер деятельности, что, по мнению ряда ученых, связано с повышенным стрессом и со сниженным уровнем стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость – это способность человека сохранять спокойствие и эффективно действовать в сложных ситуациях. Это как мышца: чем чаще ее тренировать, тем сильнее она становится.

Упражнение «Ресурсные образы»

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Описание упражнения. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу

сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Вопросы для обсуждения в группе: Какие чувства вы испытывали при создании этих образов? Покой, расслабление, радость? Или, возможно, возникли какие-то другие эмоции? Удалось ли вам достичь состояния глубокого расслабления? Если нет, с какими трудностями вы столкнулись?

Упражнение «Голова»

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников: активизировать, в чем-то их сдерживать, оценивать, контролировать и т.п. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя перенапряжение, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб педагогов – на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Цель: снятие неприятных соматических ощущений.

Описание упражнения. Встаньте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализованы ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Вопросы после обсуждения: Какие ощущения вы испытали во время выполнения упражнения? Изменились ли ваши ощущения в области головы

после выполнения упражнения? Как вы считаете, почему это упражнение помогает снять напряжение в голове? Какие другие способы снятия напряжения вы знаете и используете?

Упражнение «Каракули»

Это упражнение помогает снять внутреннее напряжение и отработать негативные переживания. Также оно помогает победить сопротивление в духе «а я не умею рисовать», «я не умею рисовать красиво», «я не рисую вообще» и так далее.

Что вам понадобится: любой лист бумаги — от салфетки и рекламного флаера до чистого белого листа, любой пишущий предмет.

Что нужно делать: рисовать каракули на листе нерабочей рукой - левой для правшей и правой для левшей. С помощью каракулей вы сможете передать бумаге все переживания и сомнения. Рисуйте столько, сколько хочется, и так, как хочется. Бывает, что эмоции настолько сильны, что человек прорывает лист под силой нажима ручки или карандаша.

Когда вы почувствуете, что достаточно, остановитесь. Посмотрите на получившийся рисунок и сделайте с ним то, что подсказывает вам ваше внутреннее состояние.

Подсказки, что можно сделать с получившимися каракулями:

Можно поискать в переплетениях линий какие-то образы. Возможно, они что-то вам напомнят или подскажут. Можно разорвать лист на мелкие кусочки, делая это с чувством глубокого удовольствия. Мелкие кусочки сожгите или смойте. Можно сильно смять лист бумаги и отправить его в мусорное ведро. На уровне детских воспоминаний у нас заложена программа, что всё, что не подходит, можно смять и выбросить. Всё, что утилизировано, обратной силы не имеет.

Поделитесь впечатлениями с группой, степень откровенности можно выбирать любую.

Завершающий этап

Обсуждение домашнего задания. **Упражнение «Разрешение стрессовой ситуации методом «Взмаха»** (по Р. Бендлеру). **Цель:** научиться быстро и эффективно справляться со стрессовыми ситуациями с помощью простой техники визуализации.

Инструкция. Встаньте удобно или сядьте и закройте глаза. Теперь представьте себе, что у вас в обеих руках по одной фотографии: в одной руке карточка, где сфотографирована ваша проблема или отрицательная ситуация, которую не желали бы видеть. Она мрачная, все негативное и размытое.

В другой руке карточка, где сфотографирована приятная ситуация в ярких разноцветных красках, глядя на которую вас посещают положительные эмоции, такие как радость, успокоение, счастье и т.п. Теперь одним взмахом, т.е. молниеносно опускайте негативную фотографию на колени, чтобы Вы ее перестали видеть, а позитивную поднимайте до уровня глаз.

Это упражнение необходимо делать в тот момент, когда стрессовая ситуация проявляется и у вас наступает напряжение. Подобную молниеносную замену фотографий нужно делать до тех пор, пока положительный образ окончательно не вытеснит отрицательный.

Итоги. Рефлексия

Давайте поделимся нашими впечатлениями от сегодняшней встречи. Может быть, кто-то почувствовал какой-то особый момент или у него возникли новые вопросы? Помните, что здесь нет неправильных ответов, главное – быть искренним.

Консультация № 5

Тема «Даем выход эмоциям правильно».

Цель: способствовать развитию у будущих учителей начальных классов осознанности эмоционального состояния у себя, а также сформировать навыки эффективного управления своими эмоциями.

Продолжительность: 80 минут.

Организационный этап

Приветствие участников группы. Добрый день. Мы начинаем нашу встречу, которая называется «Даем выход эмоциям правильно». Обсуждение домашнего задания.

Каждый из нас испытывает различные эмоции, и это совершенно нормально. Но как управлять своим эмоциональным состоянием? Данная тема актуальна, особенно в условиях повышенной учебной нагрузки и постоянного стресса. Она направлена на то, чтобы продемонстрировать здоровые способы выражения своих эмоций, что является ключевым элементом профилактики эмоционального выгорания.

Основной этап

Обсуждение ответов на вопросы. Как вы думаете, почему важно уметь управлять своими эмоциями, особенно будучи учителем? Какие эмоции вы чаще всего испытываете в стрессовых ситуациях?

В психологии есть термин эмоциональный интеллект (EQ) - это способность личности осознавать и понимать свои эмоции и чувства других людей и использовать эти навыки во взаимодействии с окружающими.

Обсуждение в группе значения эмоций:

1. Злость (недовольство) – это сигнал о нарушении личных границ, внутренних или внешних правил: «пришло время что-то начать или что-то закончить») – «Мне не нравится, что ...действие/поступок», «Я недоволен(а) тем, что...действие/поступок».
2. Печаль (грусть) – сигнал о внутреннем процессе переосмысления неадаптивных представлений/иллюзий/идей/ожиданий: «Мне грустно (печально), потому что реальность (то, что происходит) не соответствует моим представлениям каким???».
3. Страх (тревога) – прогнозирование опасности и виртуальное построение способов совладания, когда психика создает картинку: «Что я буду делать, если...?» – «Я беспокоюсь о том, что...», «Мне страшно, потому что я прогнозирую ...».

4. Чувство вины и стыд – регуляторы поведения – сигнал том, что какое-то мое поведение требует коррекции, сигнал о том, что психика ищет ответ на вопрос «Что я буду делать по-другому?» – «Мне неловко (стыдно) за то, что ... действие/поступок», «Я чувствую вину за действие/поступок».
5. Отвращение (неприязнь) – сигнал об опасности физической или разрушения чувства самоуважения, о пресыщении чем-либо: «Мне неприятно, что ...», «Я чувствую неприязнь к».
6. Растерянность (недоумение) – сигнал о необходимости времени на обработку новой для сознания информации: «Я растерян(а), так как узнал(а) о ... чем?».
7. Отчаяние – отказ от желания/потребности и переоценка внутренних и внешних ресурсов: «Я переживаю отчаяние, так как вынужден(а) отказываться от... чего?».
8. Разочарование – разрушение «чар» – процесс разрушения иллюзий, нереалистичных ожиданий, которые тормозят личностный рост: «Я чувствую разочарование, так как рушатся мои представления о ... чем?».
9. Сомнения – анализ совместных мнений и формирование собственного мнения: «Я переживаю сомнения, так как не могу определиться в ... каких мнениях?».
10. Радость (интерес) – «приковывает» внимание сознания и удерживает его на объекте: «Я радуюсь тому, что ...».
11. Сожаление – обучение на ошибках, коррекция поведения, процесс поиска ответа «Что в будущем я буду делать по-другому?» – «Я сожалею о том, что... действие/поступок».
12. Зависть – анализ ограничений/возможностей личности: «Я завидую тому, что..., а это не соответствует моим возможностям – каким?».
13. Обида – показывает несоответствие в отношениях того, что я получаю (ожидаю получить), и того, в чем нуждаюсь, сигнал о необходимости прояснения или пересмотра отношений: «Я чувствую обиду (Мне обидно), так как ожидал(а), а в реальности получил(а)»

14. Ненависть – «не хочу видеть что-то, кого-то» – сигнал о необходимости сформировать большую дистанцию между собой и объектом ненависти: «Я не хочу видеть ..., потому что чувствую ...».

15. Скука – сигнал о необходимости переключения внимания на собственный внутренний мир, сигнал, что пришло время исследования самого себя: «Мне скучно и требуется переключить внимание... на что?»

16. Удивление – подготовка в последующим действиям: «Я удивлен(а), потому что..., и буду готовиться кчему?»

Обсуждение в группе ответа на вопрос: «Как вы справляетесь с эмоциональными состояниями?»

Обсуждение видов интенсивности эмоциональных состояний.



Рис. 4 «Уровни интенсивности эмоций»

Упражнение «Шкалирование эмоций»

Определение эмоции. Сначала необходимо четко определить, какую эмоцию вы испытываете. Постарайтесь описать ее как можно точнее.

Создание шкалы. Представьте перед собой шкалу от 0 до 10, где 0 – полное отсутствие эмоции, а 10 – ее максимальная интенсивность.

Определение текущего уровня. Оцените, на каком делении шкалы находится ваша эмоция в данный момент. Например, если вы чувствуете раздражение на уровне 7, значит, эмоция достаточно сильная.

Анализ. Задайте себе вопросы: что происходит в моем теле, когда я испытываю эту эмоцию? (например, учащается пульс, напрягаются мышцы) Какие мысли у меня возникают? Какие образы всплывают в памяти?

Изменение уровня. Уменьшение: если вы хотите уменьшить интенсивность эмоции, представьте, как вы медленно сдвигаетесь по шкале вниз. Визуализируйте, как эмоция становится менее яркой, как ваше тело расслабляется, а мысли становятся спокойнее.

Фиксация. Зафиксируйте новый уровень эмоции на шкале.

Анализ изменений. Отметьте для себя, какие изменения произошли в вашем теле, мыслях и ощущениях после того, как вы изменили уровень эмоции.

Пример. Представьте, что вы чувствуете тревогу перед экзаменом. Вы оцениваете ее на уровне 8 по 10-балльной шкале.

Анализ. Вы замечаете, что у вас учащается сердцебиение, ладони потеют, а мысли скачут от одной темы к другой.

Изменение уровня. Вы начинаете медленно сдвигаться по шкале вниз. Представьте, как тревога постепенно утихает, ваше дыхание становится ровным, а мышцы расслабляются. Вы визуализируете спокойное место, где вы чувствуете себя безопасно.

Фиксация. Вы фиксируете новый уровень тревоги, например, 4.

Анализ изменений. Вы замечаете, что ваше дыхание стало более глубоким, сердцебиение замедлилось, а мысли стали более упорядоченными.

Вопросы для обсуждения: Что вы чувствовали во время выполнения упражнения? Было ли легко или сложно определить и оценить интенсивность эмоции? Какие новые аспекты вашей эмоции вы обнаружили благодаря шкалированию? Обратили ли вы внимание на какие-то физические ощущения, мысли или образы, которые раньше не замечали? Как вы считаете, насколько эффективной была техника для изменения уровня вашей эмоции? Какие трудности вы испытали при выполнении упражнения?

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция: «Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут».

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

1. Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
2. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
3. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
4. В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

Завершающий этап

Обсуждение поведенческого эксперимента. Техника «Журнал радости». Представьте, что вы ведете личный журнал радости. Ваша задача – отслеживать все моменты, когда вы чувствуете положительные эмоции. Для этого каждый день выделяйте несколько минут, чтобы записать: «Что именно вы делали?» (гуляли в парке, общались с друзьями, занимались любимым хобби и т.д.) «Насколько сильно вы были рады в этот момент?» Оцените свою радость по шкале от 0 до 10, где 0 – совсем не радостно, а 10 – невероятная радость. Каждый раз, ощущая радость, ставьте в таблице цифру. Рядом с цифрой в нескольких словах напишите, чем вы в тот момент занимались.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро							
Первая половина дня							
Середина дня							
Вторая половина дня							
Вечер/ночь							

Итоги. Рефлексия

Давайте поделимся нашими впечатлениями от сегодняшней встречи. Может быть, кто-то почувствовал какой-то особый момент или у него возникли новые вопросы? Помните, что здесь нет неправильных ответов, главное – быть искренним.

Консультация № 6

Тема «Мои учебно-профессиональные достижения».

Цель: создание условий для осознания и оценки студентами своих достижений в учебной и профессиональной сфере с целью повышения мотивации, уверенности в себе и дальнейшего развития.

Продолжительность: 80 минут.

Оборудование: бланки с содержанием опросника «Мои достижения».

Организационный этап

Приветствие участников группы. Добрый день. Мы начинаем нашу встречу, которая называется «Мои учебно-профессиональные достижения». Совместное обсуждение результатов проведенного поведенческого эксперимента.

Основной этап

Участникам предлагается самостоятельно ответить на вопросы опросника «Мои достижения».

1. Моим наилучшим достижением является_____.
2. У меня хорошо получается _____.
3. Я помог(ла) другим тем, что _____.
4. Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а)_____.
5. Если я хочу, то могу_____.
6. Люди думают, что у меня хорошо получается _____.
7. То, что я недавно научился делать_____.
8. То, чем я горжусь _____.

9. Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость _____.

10. Самое трудное дело, которое я сделал(а) _____.

После выполнения опроса группе предлагается ответить на вопросы: Какие чувства вы испытывали, заполняя этот опрос? (Гордость, удовлетворение, сомнение?). Что было для вас самым неожиданным открытием при анализе своих достижений? Что бы вы хотели улучшить в себе? Как вы можете использовать свои достижения для дальнейшего развития?

Сейчас вы рассмотрели свои достижения, определили свои сильные стороны и области для развития. Теперь давайте поговорим о том, как поддерживать себя на этом пути. Одним из ключевых навыков, который поможет нам в этом, является самоподдержка (самоподкрепление/самосострадание) - это способность похвалить, поблагодарить, утешить, поддержать, подбодрить себя.

Как и другие навыки этот тоже необходимо формировать у себя, и развивать.

Упражнение «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий - осознать, что вы также, как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь - самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины!). Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

Вопросы для обсуждения: Какие конкретные ситуации в вашей жизни могли бы измениться, если бы вы чаще вспоминали о своих достоинствах? Какие препятствия могут возникнуть при попытке изменить свои привычки

самокритики? Как вы можете их преодолеть? Какие еще способы самоподдержки вы знаете? Можете ли поделиться ими с группой?

Ребята, давайте признаемся, что иногда мы слишком критичны к себе. Мы замечаем каждую ошибку, каждый недочет, забывая о том, сколько всего мы уже сделали и сколько всего нам удалось. Но ведь важно не только видеть свои недостатки, но и отмечать свои успехи! Давайте вместе научимся замечать и ценить свои достижения, даже самые маленькие. Для этого мы выполним упражнение «10 причин похвалить себя».

Упражнение «10 причин похвалить себя»

Возьмите лист бумаги и ручку. Разделите лист на две колонки. В левой колонке напишите заголовок «Что я сделал сегодня?», а в правой – «Почему я могу себя похвалить?».

Вспомните свой день. Пройдитесь мысленно по всем событиям дня и запишите в левую колонку все, что вы сделали. Это могут быть как большие дела (сдача экзамена, выполнение важного проекта), так и маленькие (приготовить завтрак, сделать зарядку, прочитать несколько страниц книги).

Найдите поводы для похвалы. Для каждого пункта из левой колонки попробуйте найти хотя бы один повод для похвалы и запишите его в правую колонку. Например, если вы приготовили завтрак, то можете похвалить себя за то, что позаботились о своем здоровье или проявили творческий подход.

Составьте свой ТОП-10. Из всего списка выберите 10 пунктов, которые вызывают у вас наибольшую гордость и удовлетворение.

Вопросы для группового обсуждения: Какие чувства вы испытывали, выполняя это упражнение? Было ли легко или сложно вспоминать свои достижения? Как вы можете интегрировать практику самопохвалы в свою повседневную жизнь?

Упражнение «Сам себе друг»

Цель: развить навык самоподдержки; повысить самооценку и самоуважение; сформировать более позитивное отношение к себе.

Каждый из нас заслуживает любви, поддержки и понимания. Часто мы оказываем эти чувства другим людям, забывая о себе. Техника заключается в том, чтоб научиться относиться к себе, как к своему самому любимому, самому близкому другу. Какие слова поддержки и утешения вы бы нашли для своего близкого друга?

Вопросы для группового обсуждения: Какие чувства вы испытывали, выполняя упражнение? Было ли легко или сложно найти слова поддержки для себя? Какие слова или фразы оказались для вас наиболее значимыми и почему? Какие конкретные ситуации в вашей жизни вы можете представить, где вам пригодится навык самоподдержки? Какие еще способы самоподдержки вы можете использовать помимо тех, что обсуждались сегодня?

Итоги. Рефлексия

Давайте поделимся нашими впечатлениями от сегодняшней встречи. Может быть, кто-то почувствовал какой-то особый момент или у него возникли новые вопросы? Помните, что здесь нет неправильных ответов, главное – быть искренним.

Консультация № 7

Тема «Забота будущего учителя о своем здоровье».

Цель: создание условий для формирования у будущих учителей осознанного отношения к своему здоровью и понимания его значимости для профессиональной деятельности.

Продолжительность: 80 минут.

Организационный этап

Сегодня у нас с вами заключительная встреча, которая посвящена теме «Забота будущего учителя о своем здоровье».

Вы уже много знаете о понятии «здоровье», например, в медицине термин здоровье – это отсутствие болезни. В психологии по мнению К.

Роджерса, к психически здоровым людям относятся те, кто использует свои таланты и способности, открыт переживаниям, полностью доверяет им и движется в направлении актуализации себя.

Профессиональное здоровье учителя – это состояние организма, обеспечивающее работоспособность, компетентность и конструктивное развитие личности учителя на всех этапах профессионального развития.

Основной этап

Сегодня мы попробуем ответить на вопросы: «Какие факторы влияют на здоровье учителя?», «Какие проблемы со здоровьем, связанные с профессией учителя, вам известны?».

Участникам группы предлагается совместно составить список факторов, которые могут негативно влиять на здоровье учителя (физическое и эмоциональное выгорание, стресс, недостаток сна, неправильное питание и т.д.).

Ведущий помогает участникам проанализировать, какие из этих факторов наиболее актуальны для них лично.

Какие ситуации на учебе вызывают у вас наибольший стресс?

Предлагаю поделиться своим опытом использования различных стратегий поддержания здоровья и рассказать о том, что вам помогает справляться со стрессом и сохранять энергию.

Информирование о техниках поддержания здорового образа жизни. К данной группе техник относят следующие: регулярная физическая активность, прогулки на свежем воздухе; самореализация в разнообразных жизненных сферах, а не только в работе; установление и поддержание доброжелательных контактов с окружающими; самому делать свою жизнь яркой, красочной (создавать себе праздники); поиск в окружающем мире прекрасного и создание его своими руками и т.п.

Так ж мы говорили и о важности оказания самоподдержки. Самоподдержка – это текущий, непрерывный процесс обеспечения организма всем необходимым для профессионального здоровья, который направлен

изнутри во внешнюю среду. Самоподдержка предполагает проявление активности при сохранении собственного профессионального здоровья. Данная активность должна быть направлена, прежде всего, на определение целей профессиональной деятельности, на осознание своего места и роли в образовательном процессе, на снятие эмоционального напряжения, на саморазвитие и поддержание своего организма в состоянии, обеспечивающем высокий уровень работоспособности.

Упражнение «Дыхание»

Дыхание на счет (4 счёта вдох – 4 счета выдох). Дыхание с самовнушением (заранее готовим текст для самовнушения, где вместе с пациентом придумываем помогающие утверждения). Дыхание по квадрату (вдох – пауза – выдох – пауза). Брюшное дыхание (дышим животом). Дыхание с фиксацией на ощущениях (в носу ощутить движение воздуха вверх-вниз или учиться ощущать теплый воздух при выдохе и прохладный при вдохе). Дыхание с визуализацией (визуализация напряжения в виде дыма, мошек, энергии и представлять, что с каждым выдохом часть напряжения уходит).

Заключительный этап

Какие новые стратегии поддержания здоровья вы хотели бы попробовать?

Какие ресурсы (книги, статьи, приложения) вы могли бы порекомендовать другим участникам группы?

Как вы думаете, какие изменения в школьной среде могли бы способствовать более здоровому образу жизни учителей?

Итоги. Рефлексия

Давайте поделимся нашими впечатлениями от сегодняшней встречи. Может быть, кто-то почувствовал какой-то особый момент или у него возникли новые вопросы? Помните, что здесь нет неправильных ответов, главное – быть искренним.

Таблица 1 – Результаты исследования по методике В.Г. Каташева
 «Определение мотивации учения у студентов» в экспериментальной группе
 до и после формирующего эксперимента

Ф.И.	до эксперимента		после эксперимента	
	уровень мотивации	преобладающая сфера мотивации	уровень мотивации	преобладающая сфера мотивации
1. А.С.	2	Эмоционально-физиологическое восприятие	1	Сознательное отношение к проблемам
2. А. П.	4	Сознательное отношение к проблемам	4	Сознательное отношение к проблемам
3. А.Р.	3	Сознательное отношение к проблемам	3	Сознательное отношение к проблемам
4. А.Л.	2	Эмоционально-физиологическое восприятие	3	Сознательное отношение к проблемам
5. А. Н.	1	Эмоционально-физиологическое восприятие	1	Эмоционально-физиологическое восприятие
6. В. Х.	4	Сознательное отношение к проблемам	2	Эмоционально-физиологическое восприятие
7. А.Б	3	Сознательное отношение к проблемам	4	Сознательное отношение к проблемам
8. З. С.	3	Сознательное отношение к проблемам	3	Сознательное отношение к проблемам
9. И. Ш.	3	Сознательное отношение к проблемам	2	Сознательное отношение к проблемам
10. К. Д.	3	Сознательное отношение к проблемам	3	Сознательное отношение к проблемам
11. М.З.	4	Сознательное отношение к проблемам	3	Сознательное отношение к проблемам
12. П.А.	2	Эмоционально-физиологическое восприятие	3	Сознательное отношение к проблемам
13. Е.Ф.	2	Сознательное отношение к проблемам	3	Сознательное отношение к проблемам
14. Я. Ф.	3	Сознательное отношение к проблемам	3	Сознательное отношение к проблемам

Таблица 2 – Результаты исследования по методике К. Замфир в модификации А. Реана «Мотивация профессиональной деятельности» в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

Ф.И.	до эксперимента				после эксперимента			
	ВМ	ВПМ	ВОМ	Преобл.страт.	ВМ	ВПМ	ВОМ	Преобл.страт.
1. А.С.	2,5	1,3	3	ВОМ	3	1,3	2,5	ВМ
2. А. П.	5	3,6	3,5	ВМ	4	3,6	2,5	ВМ
3. А.Р.	4,5	4	5	ВОМ	5	4	3,5	ВМ
4. А.Л.	3	1,3	1	ВМ	5	3,6	2	ВМ
5. А. Н.	5	3,3	4	ВМ	5	3,3	4	ВМ
6. В. Х.	3,5	3,6	1,5	ВПМ	4	4	3	ВМ
7. А.Б	3,5	2,6	2	ВМ	4	4,3	3,5	ВМ
8. З. С.	5	4,3	3,5	ВМ	5	3,6	3	ВМ
9. И. Ш.	4,5	4,3	1,5	ВМ	4	4	3	ВМ
10. К.Д.	4,5	4	4	ВМ	5	3,3	2	ВМ
11. М.З.	4	2	1	ВМ	5	4	1	ВМ
12. П.А.	4,5	3,3	1,5	ВМ	3	3,3	3	ВМ
13. Е.Ф.	3,5	3,3	2,5	ВМ	3	3	2,5	ВМ
14. Я.Ф.	3,5	3,3	4	ВОМ	3,5	3,3	4	ВОМ

Сокращенные обозначения по видам мотивации:

ВМ – внутренняя мотивация;

ВПМ - внутренняя положительная мотивация;

ВОМ – внешняя отрицательная мотивация.

Таблица 3 – Результаты исследования по методике К.Маслач «Диагностика уровня эмоционального выгорания» в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

Ф.И.	до эксперимента						после эксперимента					
	Э.И.		Д.		Р.Л.И		Э.И.		Д.		Р.Л.И	
	Б	У	Б	У	Б	У	Б	У	Б	У	Б	У
1.А.С.	44	В	17	В	37	С	30	В	18	В	39	Н
2.А. П.	26	С	6	Н	35	С	24	С	9	С	37	С
3.А.Р.	48	В	17	В	40	Н	48	В	17	В	40	Н
4.А.Л.	14	Н	16	В	40	Н	16	Н	12	С	40	Н
5.А. Н.	42	В	14	В	25	В	42	В	14	В	25	В
6.В. Х.	24	С	8	С	35	С	24	С	12	С	33	С

7.А.Б	16	Н	4	Н	34	С	18	С	6	Н	37	С
8.З.С.	17	С	9	С	48	С	17	С	10	С	37	С
9.И.Ш.	28	В	12	С	36	С	31	В	17	В	42	Н
10. К.Д.	21	С	3	Н	40	Н	14	Н	5	Н	34	С
11. М.З.	24	С	8	С	41	Н	24	С	11	С	39	Н
12. П.А.	24	С	9	С	38	С	19	С	11	С	37	С
13. Е.Ф.	19	С	3	Н	31	В	11	Н	3	Н	34	С
14. Я.Ф.	19	С	6	Н	30	В	19	С	6	Н	30	В

Сокращенные обозначения по симптомам эмоционального выгорания:

Э.И. – эмоциональное истощение;

Д. – деперсонализация;

Р.Л.И. - редукция личностных достижений;

Б. – балл;

У. – уровни;

Н - низкий; С – средний; В – высокий.

Таблица 4 – Результаты исследования по методике В.В. Бойко «Диагностики уровня эмоционального выгорания» экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

Ф.И.	Фаза стресса - напряжение											
	симптом до эксперимента						симптом после эксперимента					
	1	2	3	4	Z	сфор.	1	2	3	4	Z	сфор.
1. А.С.	17	18	13	28	64	+	17	15	25	0	57	⊥
2. А. П.	25	13	20	22	80	+	17	3	0	5	25	-
3. А.Р.	19	10	13	25	67	+	22	9	25	20	76	+
4. А.Л.	10	13	1	20	44	⊥	22	16	25	16	79	+
5. А. Н.	7	15	18	27	67	+	7	15	18	27	67	+
6. В. Х.	0	3	0	10	13	-	4	11	1	7	23	-
7. А.Б	9	12	18	30	60	+	2	0	1	8	11	-
8. З.С.	17	10	8	22	57	⊥	7	0	6	3	16	-
9. И. Ш.	9	10	11	22	52	⊥	12	3	0	13	28	-

10.	К.Д.	7	16	11	22	56	⊥	0	0	0	0	5	-
11.	М.З.	10	11	18	25	64	+	17	3	1	2	23	-
12.	П.А.	9	23	18	22	72	+	7	3	6	13	29	-
13.	Е.Ф.	7	8	8	22	45	⊥	3	0	0	0	3	-
14.	Я.Ф.	19	22	13	25	69	+	19	12	13	25	69	+

Сокращенные обозначения по симптомам эмоционального выгорания

1 - Переживание психотравмирующих обстоятельств;

2 - Неудовлетворенность собой;

3 – «Загнанность в клетку»;

4 – Тревога и депрессия;

Z – сумма;

От 9 и менее симптом не сложился; от 10-15 – скалдывающийся симптом; от 16 и более – симптом сложился.

Сформированность фазы «+» - сформировалась; «⊥» - в стадии формирования; «-» - не сформировалась.

Продолжение таблицы 4

ФИО	Фаза стресса – резистенция											
	симптом до эксперимента						симптом после эксперимента					
	1	2	3	4	Z	сфор.	1	2	3	4	Z	сфор.
1. А.С.	30	7	23	28	88	+	19	13	8	18	58	+
2. А.П.	30	7	13	21	71	+	10	10	5	19	44	⊥
3. А.Р.	27	12	23	23	85	+	20	7	23	18	66	+
4. А.Л.	25	7	13	21	66	+	17	12	2	3	34	-
5. А.Н.	28	20	23	23	94	+	28	20	23	23	94	+
6. В.Х.	22	9	7	23	61	+	23	7	8	20	58	+
7. А.Б.	25	7	18	28	78	+	15	20	0	11	46	⊥
8. З.С.	27	17	23	26	93	+	10	7	2	20	39	⊥
9. И.Ш.	30	9	23	28	90	+	22	2	15	23	62	+
10. К.Д.	30	7	8	21	66	+	12	15	0	0	27	-
11. М.З.	25	7	13	26	71	+	25	12	18	25	80	+
12. П.А.	25	17	23	26	91	+	18	9	7	18	52	⊥
13. Е.Ф.	25	17	25	28	95	+	0	10	0	15	27	-

14. Я.Ф.	30	22	23	28	103	+	30	22	23	20	95	+
----------	----	----	----	----	-----	---	----	----	----	----	----	---

Сокращенные обозначения по симптомам эмоционального выгорания

1 - Неадекватное эмоциональное реагирование;

2 - Эмоционально-нравственная дезориентация;

3 – Расширение сферы экономики эмоций;

4 – Редукция профессиональных обязанностей;

Z – сумма;

От 9 и менее симптом не сложился; от 10-15 – скалдывающийся симптом; от 16 и более – симптом сложился.

Сформированность фазы «+» - сформировалась; «⊥» - в стадии формирования; «-» - не сформировалась.

Продолжение таблицы 4

ФИО	Фаза стресса – истощение											
	симптом до эксперимента						симптом после эксперимента					
	1	2	3	4	Z	сфор.	1	2	3	4	Z	сфор.
1. А.С.	13	23	33	23	92	+	16	18	5	9	48	⊥
2. А.П.	8	25	33	20	86	+	5	3	0	5	13	-
3. А.Р.	8	23	33	25	89	+	13	8	18	30	69	+
4. А.Л.	12	19	30	23	84	+	10	8	10	13	41	⊥
5. А.Н.	15	18	33	30	96	+	15	18	33	30	96	+
6. В.Х.	7	7	5	8	27	-	2	13	5	8	28	-
7. А.Б.	15	23	33	25	96	+	10	10	0	5	25	-
8. З.С.	15	23	28	22	88	+	0	18	2	13	33	-
9. И.Ш.	15	23	25	28	91	+	5	8	5	8	26	-
10. К.Д.	15	23	33	25	96	+	15	5	0	0	20	-
11. М.З.	15	23	30	25	93	+	17	18	15	7	57	⊥
12. П.А.	12	20	30	25	87	+	20	10	5	7	42	⊥
13. Е.Ф.	7	23	30	22	82	+	0	8	0	0	8	-
14. Я.Ф.	15	23	33	30	101	+	15	20	30	30	95	+

Сокращенные обозначения по симптомам эмоционального выгорания:

1 - Эмоциональный дефицит;

2 - Эмоциональная отстраненность;

3 – Личностная отстраненность (деперсонализация);

4 – Психосоматические и психовегетативные нарушения;

Z – сумма;

От 9 и менее симптом не сложился; от 10-15 – скалдывающийся симптом; от 16 и более – симптом сложился.

Сформированность фазы «+» - сформировалась; «⊥» - в стадии формирования; «-» - не сформировалась.

Таблица 5 – Результаты исследования по методике В.В. Бойко «Диагностики уровня эмоционального выгорания» экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента (по трем фазам)

№ п/п	ФИ	Сформированность фаз до эксперимента			Сформированность фаз после эксперимента		
		Напр.	Резис.	Истоц.	Напр.	Ресис.	Истоц.
		Сформ.	Сформ.	Сформ.	Сформ.	Сформ.	Сформ.
1	А. С.	+	+	+	⊥	+	⊥
2	А. П.	+	+	+	-	⊥	-
3	А.Р.	+	+	+	+	+	+
4	А.Л.	⊥	+	+	+	-	⊥
5	А. Н.	+	+	+	+	+	+
6	В.Х.	-	+	-	-	+	-
7	А. Б	+	+	+	-	⊥	-
8	З. С.	⊥	+	+	-	⊥	-
9	И. Ш.	⊥	+	+	-	+	-
10	К. Д.	⊥	+	+	-	-	-
11	М.З.	+	+	+	-	+	⊥
12	П.А.	+	+	+	-	⊥	⊥
13	Е.Ф.	⊥	+	+	-	-	-
14	Я.Ф.	+	+	+	+	+	+

Сокращенные обозначения по фазам эмоционального выгорания:

Напр. -напряжение;

Резис. – резистенция;

Истоц. – истощение.

Сформированность фазы «+» - сформировалась; «⊥» - в стадии формирования; «-» - не сформировалась.

Таблица 6 – Результаты исследования по опроснику Р. Лазаруса

«Копинг-стратегии» в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

Ф.И.	до эксперимента									после эксперимента								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. А.С.	5	16	15	7	10	15	12	16	Дист	4	8	9	5	5	9	8	9	Сам.
2. А. П.	6	9	10	6	4	18	14	10	Бег.из	5	4	9	3	6	14	9	9	Бег.из
3. А.Р.	4	14	17	9	12	20	13	18	Бег.из	4	14	17	9	12	20	13	18	Бег.из
4. А.Л.	7	6	10	7	4	17	15	14	Бег.из	5	6	7	4	2	9	7	8	Бег.из
5. А. Н.	11	16	14	11	9	19	11	13	Бег.из	11	16	14	11	9	19	11	13	Бег.из
6. В. Х.	14	11	14	10	6	17	14	12	Бег.из	9	10	10	7	5	13	10	10	Бег.из
7. А.Б	11	13	12	10	6	20	14	17	Бег.из	8	8	8	6	5	15	9	12	Бег.из
8. З. С.	4	9	17	13	6	15	11	14	Сам.	6	6	9	10	2	10	8	12	П.пер
9. И. Ш.	10	10	13	8	5	19	12	15	Бег.из	6	5	11	7	5	10	10	13	П.пер
10. К.Д.	6	9	11	9	5	21	12	17	Бег.из	9	6	9	8	5	12	9	11	Бег.из
11. М.З.	8	8	9	8	4	20	12	18	Бег.из	8	8	7	7	4	11	9	9	Бег.из
12. П.А.	9	5	13	10	3	17	11	15	Бег.из	9	5	8	8	4	12	11	10	Бег.из
13. Е.Ф.	4	6	8	4	3	13	10	10	Бег.из	5	6	7	4	2	9	7	8	Бег.из
14. Я.Ф.	8	12	9	9	4	10	8	7	Дист	8	12	9	9	4	10	8	7	Дист

Сокращенные обозначения по копинг-стратегиям:

- 1- Конфронтационный копинг;
- 2- Дистанцирование;
- 3- Самоконтроль;
- 4- Поиск социальной поддержки;
- 5- Принятие ответственности;
- 6- Бегство-Избегание;
- 7- Планирование решения проблемы;
- 8- Положительная переоценка;
- 9- Преобладающая стратегия (дист. – дистанцирование; сам. – самоконтроль; бег.из - бегство-избегание; п.пер – положительная переоценка).

Таблица 7 – Результаты исследования по опроснику С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптации Т.А. Крюковой «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

Ф.И.	до эксперимента						после эксперимента					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1. А.С.	3.8125	2.625	2.375	2.25	2	Проб.ориен.	3.625	1.1875	2.5	1.625	2.8	Проб.ориен.
2. А. П.	3.9375	2	1.375	1.25	1.2	Проб.ориен.	3.5625	1.5625	2	1.75	1.6	Проб.ориен.
3. А.Р.	4.0625	3	3	2.125	4	Проб.ориен.	4.0625	3	3	2.125	4	Проб.ориен.
4. А.Л.	3.875	1.5625	2.875	2.75	2.6	Проб.ориен.	3.8125	3.125	3.3125	3.625	3	Проб.ориен.
5. А. Н.	2.625	3.1875	3.125	2.875	2.8	Эмоц.ор.	2.625	3.1875	3.125	2.875	2.8	Эмоц.ор.
6. В. Х.	3.8	1.875	3.5625	3.5	3.8	Проб.ориен.	3.0625	1.9375	3.0625	2.75	3.2	Поиск.соц.п
7. А.Б	3.0625	1.8125	3.1875	2.875	3.4	Поиск.соц.п	3.75	2.125	3.25	3	3.2	Проб.ориен.
8. З. С.	3.5625	1.625	3.25	2.875	4	Поиск.соц.п	3.9375	1.25	3.4375	3	4	Поиск.соц.п
9. И. Ш.	3.25	2.0625	2.9375	3	2.8	Проб.ориен.	3.6875	1.875	3	2.875	3	Проб.ориен.
10. К.Д.	3.875	1.4375	3.0625	2.75	3.2	Проб.ориен.	3.875	1.4375	3.0625	2.75	3.2	Проб.ориен.
11. М.З.	3.1875	1.9375	3.0625	2.875	3	Проб.ориен.	2.8125	2.3125	2.9375	3.125	3	Проб.ориен.
12. П.А.	3.375	1.8125	3.4375	3.375	2.8	Изб.	3.625	2.0625	3.125	2.5	3.6	Проб.ориен.
13. Е.Ф.	2.4375	1.0625	2.375	2.5	2.4	Отвлечение	3.25	1.0625	2.75	2.25	3.2	Проб.ориен.
14. Я.Ф.	2.375	2.125	2.125	1.875	2.6	Поиск.соц.п	2.375	2.125	2.125	1.875	2.6	Поиск.соц.п

Сокращенные обозначения по копинг-стратегиям:

- 1 - Проблемно-ориентированная копинг-стратегия;
- 2 - Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия;
- 3 - Копинг-стратегия, ориентированная на избегание;
- 4 - Копинг-стратегия отвлечения;
- 5 - Копинг-стратегия поиска социальной поддержки;
- 6 – Преобладающая стратегия: (Проб.ориен. – проблемно-ориентированная; Эмоц.ор. – эмоционально-ориентированная; Поиск.соц.п -поиск социальной поддержки; Изб. – избегание).

Таблица 8 – Индивидуальные результаты общего уровня эмоционального выгорания по совокупности данных шести методик до формирующего эксперимента

Респондент/ Методика	Методика В.Г. Каташева	Методика К.Замфир , Реан	Опросник психического выгорания К.Маслач	Методика В.В. Бойко	Опросник Р.Лазаруса	Опросник Т.А.Крюковой	Общий уровень
А. С.	2	ВОМ	В	В	Дист.	Проб.ориен.	В
А. П.	4	ВМ	Н	В	Бег.из	Проб.ориен.	С
А. Р.	3	ВОМ	В	В	Бег.из	Проб.ориен.	В
А.Л.	2	ВМ	Н	С	Бег.из	Проб.ориен.	С
А.Н.	1	ВМ	В	В	Бег.из	Эмоц.ор.	В
В.Х.	4	ВПМ	С	Н	Бег.из	Проб.ориен.	С
А. Б	3	ВМ	Н	В	Бег.из	Поиск.соц.п	С
З.С.	3	ВМ	С	С	Сам.	Поиск.соц.п	С
И.Ш.	3	ВМ	В	С	Бег.из	Проб.ориен.	С
К. Д.	3	ВМ	С	С	Бег.из	Проб.ориен.	С
М. З.	4	ВМ	С	С	Бег.из	Проб.ориен.	С
П.А.	2	ВМ	С	В	Бег.из	Изб.	В
Е. Ф.	2	ВМ	С	С	Бег.из	Отвлечение	С
Я. Ф.	3	ВОМ	С	В	Дист	Поиск.соц.п	В

Таблица 9 – Индивидуальные результаты общего уровня эмоционального выгорания по совокупности данных шести методик до формирующего эксперимента

Респондент/ Методика	Методик а В.Г. Каташева	Методика К.Замфир , Реан	Опросник психическог о выгорания К.Маслач	Методик а В.В. Бойко	Опросник Р.Лазарус а	Опросник Т.А.Крюково й	Общий уровен ь
А. С.	1	ВМ	С	С	Сам.	Проб.ориен.	С
А. П.	4	ВМ	С	Н	Бег.из	Проб.ориен.	С
А. Р.	3	ВМ	В	В	Бег.из	Проб.ориен.	В
А.Л.	3	ВМ	Н	С	Бег.из	Проб.ориен.	С
А.Н.	1	ВМ	В	С	Бег.из	Эмоц.ор.	В
В.Х.	2	ВМ	С	Н	Бег.из	Поиск.соц.п	С
А. Б	4	ВМ	С	Н	Бег.из	Проб.ориен.	С
З.С.	3	ВМ	С	Н	П.пер	Поиск.соц.п	Н
И.Ш.	2	ВМ	С	Н	П.пер	Проб.ориен.	Н
К. Д.	3	ВМ	Н	Н	Бег.из	Проб.ориен.	С
М. З.	3	ВМ	С	С	Бег.из	Проб.ориен.	С
П.А.	3	ВМ	С	С	Бег.из	Проб.ориен.	С
Е. Ф.	3	ВМ	Н	Н	Бег.из	Проб.ориен.	С
Я. Ф.	3	ВОМ	С	В	Дист	Поиск.соц.п	В

Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня проявления эмоционального выгорания до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

H_0 : показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица 1

Ф.И.	уровень проявления эмоционального выгорания		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
	до	после			
1. А.С.	3	2	-1	1	12,5
2. А. П.	2	2	0	0	5,5
3. А.Р.	3	3	0	0	5,5
4. А.Л.	2	2	0	0	5,5
5. А. Н.	3	3	0	0	5,5
6. В. Х.	2	2	0	0	5,5
7. А.Б	2	2	0	0	5,5
8. З. С.	2	1	-1	1	12,5
9. И. Ш.	2	1	-1	1	12,5
10. К.Д.	2	2	0	0	5,5
11. М.З.	2	2	0	0	5,5
12. П.А.	3	2	-1	1	12,5
13. Е.Ф.	2	2	0	0	5,5
14. Я.Ф.	3	3	0	0	5,5
Сумма рангов					105

1 – Низкий

2 – Средний

3 – Высокий

Проверим совпадение суммы рангов с расчетной:

$$\sum R_i = \frac{N(N+1)}{2}$$

$$\frac{14 * (14 + 1)}{2} = 105$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит ранжирование проведено правильно.

Определим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=14:

n	T _{кр}	
14	p<0,05	p<0,01
	25	15

Итак, в нашем случае T_{эмп.} = 50

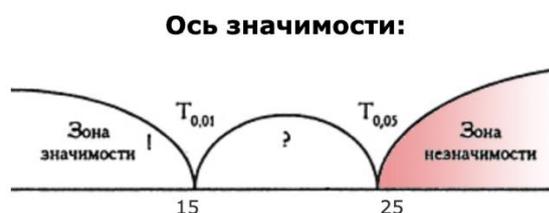


Рис.1 Ось значимости

Так как T_{эмп.} > T_{кр.} (p < 0,05), то H₁ отвергается и принимается H₀, на уровне значимости p < 0,05, то есть сдвиг в нетипичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в типичном направлении.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу H₀ как наиболее достоверную.