

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С.Ярыгина
Кафедра педагогики

Трегузов Антон Анатольевич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: «Организационно–педагогические причины профессионального выгорания у
участников образовательного процесса»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного
работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой: доктор
педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

Руководитель магистерской
программы: доктор педагогических
наук, профессор Адольф В.А.

Научный руководитель:
канд.мед.наук, доцент Казакова Г.Н.

Дата защиты

Обучающийся:
Трегузов А.А.

Оценка:

Красноярск 2025

Реферат

Магистерская диссертация «Организационно–педагогические причины профессионального выгорания у участников образовательного процесса», содержит 111 страницу текстового документа, 50 использованных источника, 6 таблиц, 15 рисунков, 4 приложения.

Объект: процесс формирования устойчивости к профессиональному выгоранию у участников образовательного процесса.

Предмет: организационно-педагогические причины профессионального выгорания, влияющие на уровень стресса и снижение адаптации к обучению у участников образовательного процесса.

Цель исследования: снижение уровня профессионального выгорания у участников образовательного процесса и создание курса и рекомендаций по снижению влияния организационно-педагогических причин профессионального выгорания.

Научная новизна исследования:

Теоретическая: предложены новые теоретические положения снижения стрессовой нагрузки в сфере профессионального образования, выявлены схожие и различные компоненты формирования профессионального выгорания.

Практическая: выявлены, обоснованы и реализованы организационно-педагогические условия успешной адаптации участников образовательного процесса к профессиональной среде в учреждениях профессионального образования в контексте здоровьесберегающих технологий; предложен новый комбинированный подход к формированию стрессоустойчивости на основе формирования навыка саморегуляции уровня стресса и эмоциональной напряженности с применением подхода как решения уже имеющихся стрессовых ситуаций, так и умения преодолевать потенциальные факторы, ведущие к усилению уровня стресса.

Теоретическая значимость:

Результаты дополняют имеющиеся теоретические положения о процессе адаптации участников образовательного процесса к профессиональной среде, разработан теоретический план практикума, формирующие устойчивость к профессиональному выгоранию.

Практическая значимость:

Сформированы методики в рамках практикума, которые являлись бы универсальным инструментом для участников образовательного процесса профессионального образования, направленные на снижение и предупреждение профессионального выгорания в ходе образовательного процесса.

Апробация и внедрение результатов исследования. Студенты 1 курса фармацевтического колледжа 1 курса, после 9 класса (29 человек), студенты 1 курса фармацевтического колледжа, после 11 класса (36 человек), студенты 4 курса фармацевтического колледжа, после 11 класса (52 человека), преподаватели КГПУ им. В.П. Астафьева (86 человек).

Всего в исследовании приняло участие 203 человека. Основные идеи и результаты отражены в статьях, опубликованной в сборниках материалов:

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VIII международной научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 25 апреля 2023 г.
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VIII международной научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 19–26 апреля 2024 г.
3. Научный дебют 2024: сборник статей IV Международного научно-исследовательского конкурса (2 декабря 2024 г.).
4. Вызовы современного образования в исследовании молодых ученых: материалы XI международной научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 21 мая 2025 г.

Report

Master's thesis entitled “Organizational and Pedagogical Causes of Professional Burnout among Participants in the Educational Process” consists of a text document with 111 pages, 50 sources used, 6 tables, 15 figures, and 4 appendices.

Object: The process of developing resilience to professional burnout among participants in the educational process.

Subject: Organizational-pedagogical causes of professional burnout that affect stress levels and reduce adaptation to learning for participants in the educational process.

Objective of the Study: To reduce the level of professional burnout among participants in the educational process and create a course and recommendations aimed at reducing the impact of organizational-pedagogical factors contributing to professional burnout.

Scientific Novelty of the Research:

Theoretical: New theoretical principles have been proposed regarding the reduction of stress load in vocational education, identifying similar and different components involved in the formation of professional burnout.

Practical: Identified, substantiated, and implemented organizational-pedagogical conditions ensuring successful adaptation of educational process participants to their professional environment within institutions of vocational education using health-saving technologies. A new combined approach has been suggested for building stress resistance based on self-regulation skills for managing stress levels and emotional tension. This includes addressing both existing stressful situations and potential factors leading to increased stress levels.

Theoretical Significance:

The results complement existing theories about adapting participants in the educational process to their professional environments. A theoretical framework for practical training sessions focused on preventing professional burnout has been developed.

Practical Significance:

Methodologies within these practical training sessions were created as universal tools for all participants in vocational education programs. These methods are intended to prevent and mitigate professional burnout during the educational process. **Approval and Implementation of Research Results:** First-year students of the pharmaceutical college after grade 9 (29 people), first-year students of the pharmaceutical college after grade 11 (36 people), fourth-year students of the pharmaceutical college after grade 11 (52 people), teachers of KSPU named after V.P. Astafiev (86 people). In total, 203 people participated in the study. Main ideas and results are reflected in articles published in collections of materials:

1. Physical Education and Health-Promoting Activities and Socialization of Youth in Modern Society: Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference of Schoolchildren, Students, Young Scientists. Krasnoyarsk, April 25, 2023.

2. Physical Education and Health-Promoting Activities and Socialization of Youth in Modern Society: Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference of Schoolchildren, Students, Young Scientists. Krasnoyarsk, April 19–26, 2024.
3. Scientific Debut 2024: Collection of Articles from the IV International Research Competition (December 2, 2024).
4. Challenges of Modern Education in the Studies of Young Scientists: Materials of the XI International Scientific and Practical Conference of Schoolchildren, Students, Young Scientists. Krasnoyarsk, May 21, 2025.

Содержание

Введение	3
Глава I. Теоретические основы стресса, как фактора профессионального выгорания и их изучение в научной среде	12
1.1. Исследование формирования теорий стресса.....	12
1.2. Физиологическое влияние стресса	16
1.3. Психологический стресс и психосоматика	20
1.4. Фармакологическая и психологическая терапия при стрессовых и тревожных состояниях не психиатрического профиля.	22
1.5. Этапы формирования профессионального выгорания, в результате влияния организационно-педагогических причин	27
Выводы по первой главе	28
Глава II. Организация и проведение опытно–экспериментальной работы по формированию устойчивости к профессиональному выгоранию под воздействием организационно-педагогического процесса	30
2.1. Исследование факторов профессионального выгорания у участников образовательного процесса, формирующегося под воздействием организационно педагогических причин.....	30
2.1.1 Исследование причин профессионального выгорания у обучающихся 1 курса (после 9-го класса).....	30
2.1.2 Исследование профессионального выгорания у обучающихся 1 курсов (после 11 класса)	43
2.1.3 Исследование уровня профессионального выгорания у обучающихся выпускных курсов	47
2.1.4 Исследование уровня профессионального выгорания у педагогического состава	60
2.2. Формирование устойчивости к профессиональному выгоранию через снижение влияния организационно-педагогических причин.....	70
2.3. Результаты опытно–исследовательской работы по устойчивости к профессиональному выгоранию у участников образовательного процесса, возникшему под влиянием организационно-педагогических причин.....	76
Выводы по 2 главе	83
Заключение	89
Список используемых источников	93
Приложения.....	99

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Стресс, как фактор, который способен влиять на продуктивность обучающегося, преподавателя или школьного учителя, приобретает особую значимость не только в научных исследовательских работах, но и непосредственно для самих участников образовательного процесса. Образовательный процесс рассматривается и с позиции профессиональной деятельности, так как студенты учатся именно профессиональному ремеслу. В связи с этим, актуальность исследования имеет особую значимость, поскольку, стресс имеет свойство влиять не только на психологическое здоровье, но имеет разрушительное влияние на все системы организма человека. В совокупности с этим, профессиональное выгорание и организация педагогического процесса непосредственно связаны и напрямую влияют на успеваемость обучающихся.

Одним из ведущих ученых, который начал изучать данную темы, был канадский физиолог Ганс Селье. В 1936 году он опубликовал свою работу по адаптационному синдрому. Он показал, что человеческое существование связано с постоянным напряжением и, если напряжение истощает ресурсы человека, то наступает болезнь или даже смерть [41, с.531–552.]. С 1946 года он начал использовать термин «стресс», активно внедряя его в общую систему своих научных разработок. Стресс представляет собой неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Универсальность сопровождающей стресс «триады физиологических изменений» — уменьшение тимуса, увеличение коры надпочечников и появление кровоизлияний и даже язв в слизистой желудочно–кишечного тракта — позволила Г. Селье высказать гипотезу об общем адаптационном синдроме (ОАС), получившим впоследствии название «стресс» [43].

Таким образом, изучение стресса велось достаточно давно. Исследование стресса проводилось не только со стороны психологии, но и активно включались в научные труды физиологов разных лет. Тем не менее,

до последнего времени стресс не удостоивался достаточной оценки и его изучение оставалось больше второстепенным в науке и не выводило его на значимые позиции, особенно на территории бывшего СССР. Лишь относительно недавно, в 1997 году, уже в современной России, был опубликован первый сборник работ, посвященный различным аспектам стресса в адаптации и эволюции [6].

Показательно, что уже первые попытки экспериментирования с механизмами управляющими стрессом в организме позволили наблюдать эффекты, имеющие большое значение для эволюционной теории. Важно заметить, что учеными роль стресса в эволюции обсуждается уже с 70-х годов, но должным образом такие труды были освещены лишь в более позднее время. [45, с. 336 — 342.].

Крайне важным является понимание того, что в ходе эволюции по адаптации к стрессу формирование стрессоустойчивости не является статическим свойством индивида, которое бы закладывалось эволюционным путем. В этой связи актуальным представляется обращение к когнитивно-транзактным теориям стресса [24, с. 183–192.]. Это направление оформилось в середине 1970-х годов, и его отправной точкой следует считать когнитивную модель психологического стресса, предложенную Р. Лазарусом. Центральное место в этом анализе занимают индивидуальная значимость и субъективная (когнитивная) оценка ситуации, в которой у человека возникают проблемы, а также те способы (копинг-стратегии), с помощью которых он пытается преодолеть затруднения. При разграничении понятий физиологического и психологического стресса Р. Лазарусом подчеркивалось, что в последнем случае стрессовую реакцию следует понимать в зависимости от того, «что в каждой конкретной ситуации индивид требует от самого себя» и имеются ли у него средства для того, чтобы эффективно справиться с субъективно воспринимаемой угрозой [39, с. 1–21.]. Логика развития событий — от возникновения объективной проблемы до ее успешного или

неуспешного разрешения — была операционализирована в ряде транзактных моделей стресса.

В медицине основной акцент в оценке сущности эмоционального стресса делается не на начальных состояниях, а на конечных фазах эмоционально–стрессового процесса, являющихся патогенетической основой многих заболеваний [15]. В современной научной литературе под термином «эмоциональный стресс» обозначают различные состояния организма и личности: от состояний, находящихся в пределах физиологических и психологических границ психоэмоционального напряжения, до состояний на грани патологии, психической дезадаптации и развивающихся как следствие длительного или повторного эмоционального напряжения [14, с. 195–195.]. При этом в организме происходят такие изменения, как учащение сердечных сокращений, повышение кровяного давления, усиление кровообращения, активация симпатoadреналовой системы, угнетение иммунной системы, углубление, учащение дыхания, напряжение мышц, сдвиг в обмене веществ, что связано с торможением работы желудочно–кишечного тракта, преобладание процессов метаболизма и т. д [11, с. 10–18.]. В биологической адаптации, то есть в приспособлении к стрессу, можно выделить три стадии:

1. стадия тревоги — экстренной мобилизации защитных функций организма;
2. стадия сопротивляемости — устойчивого поддержания достигнутого уровня адаптированности;
3. стадия истощения — спада сил, возникновение дезадаптации [12].

В свою очередь, адаптация и ее формирование значимо в контексте сохранения здоровья, как психологического, так и биологического. Любые нарушения психологического состояния, гомеостаза, будут пагубно сказываться на общем самочувствии, разрушая через психосматику органы и системы организма.

Анализ научных трудов выявил основные **противоречия**, которые можно сформировать в следующих тезисах:

— требованиями государственной политики в рамках здоровьесбережения у обучающихся и преподавателей не согласуются с реальной психо — эмоциональной нагрузкой, которой подвергаются участники образовательного процесса, в рамках профессиональной деятельности, что приводит к снижению здоровьесбережения у участников образовательного процесса;

— соблюдения личных правил по здоровьесбережению для предотвращения профессионального выгорания указываются как важнейший навык и умение для любого участника образовательного процесса, однако непосредственными навыками и умениями поддержания стрессоустойчивости для предотвращения профессионального выгорания, участники образовательного процесса владеют не в полном объеме;

— лично — ориентированный подход в обучении в теоретических положениях не в полной мере реализуется в практической плоскости, что не позволяет создать здоровый фон к здоровьесбережению;

Вышеуказанные противоречия сформировали основную **проблему** настоящей исследовательской работы, которая состоит в отсутствии здоровьесберегающей методики преодоления профессионального выгорания в следствии организационно-педагогических причин. Проблема исследования обусловило формирования темы «Организационно–педагогические причины профессионального выгорания у участников образовательного процесса».

Цель: снижение уровня профессионального выгорания у участников образовательного процесса и создание курса и рекомендаций по снижению влияния организационно-педагогических причин профессионального выгорания.

Объект: процесс формирования устойчивости к профессиональному выгоранию у участников образовательного процесса.

Предмет: организационно-педагогические причины профессионального выгорания, влияющие на уровень стресса и снижение адаптации к обучению у участников образовательного процесса.

Гипотеза: мы предполагаем, что PSYхологический практикум по психоэмоциональному здоровьесбережению будет способствовать устойчивости к профессиональному выгоранию, если он будет учитывать выявленные триггеры стресса, если будут:

- выявлены основные триггеры стресса и факторы, влияющие на формирование профессиональное выгорание.
- проведен и апробирован PSYхологический практикум.
- сформированы рекомендации для снижения профессионального выгорания в рамках организационно-педагогического процесса.

Поставленная цель и гипотеза сформировали следующий перечень **задач:**

1. Провести обзор литературы, выявить основные научные направления в области повышения стрессоустойчивости и практического снижения уровня профессионального выгорания;
2. Провести анкетирование среди участников образовательного процесса и сформировать общий список рекомендаций для обучающихся по их адаптации к образовательному процессу и профилактике профессионального выгорания в период обучения;
3. Внедрить в образовательный процесс PSYхологический практикум по психоэмоциональному здоровьесбережению будет способствовать устойчивости к профессиональному выгоранию, если он будет учитывать выявленные триггеры стресса, снижать влияние организационно-педагогических причин, влияющих на формирование профессионального выгорания, выявить его эффективность при апробации.

Возможные приемы формирования резистентности к стрессу и «мягкой» адаптации к стрессу легли в основу формирования **теоретико – методологических основ** настоящей работы. На практике было обнаружено,

что все участники образовательного процесса испытывают значительный уровень стресса. Часть из них не прошло полной адаптации к образовательной деятельности или имеет признаки профессионального выгорания. В связи с чем, имеет смысл были изучены конкретные причины появления стресса, его влияние на психическое и соматическое здоровье, а также, был разработан практикум, позволяющий снизить уровень стресса у участников образовательного процесса.

Методы исследования:

Теоретические: анализ научной литературы, нормативных документов, синтез существующих научных подходов к процессу формирования стрессоустойчивости, проведение анкетирования образовательного процесса для выявления факторов стресса.

Практические: проведение психологического практикума, проведение статистического анализа полученных результатов анкетирования на констатирующем и контролирующем этапах практикума.

Экспериментальная база:

Студенты 1 курса фармацевтического колледжа 1 курса, после 9 класса (29 человек), студенты 1 курса фармацевтического колледжа, после 11 класса (36 человек), студенты 4 курса фармацевтического колледжа, после 11 класса (52 человека), преподаватели КГПУ им. В.П. Астафьева (86 человек).

Всего в исследовании приняло участие 203 человека.

Обсуждение результатов исследования:

Основные идеи и результаты отражены в статьях, опубликованной в сборниках материалов:

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VIII международной научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 25 апреля 2023 г.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VIII международной научно-

практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 19–26 апреля 2024 г.

3. Научный дебют 2024: сборник статей IV Международного научно-исследовательского конкурса (2 декабря 2024 г.).

4. Вызовы современного образования в исследовании молодых ученых: материалы XI международной научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 21 мая 2025 г.

Достоверность исследования: подтверждается апробацией психологического практикума и сторонней системой оценивания (симптоматический опросник "Самочувствие в экстремальных условиях" (А. Волков, Н.Е. Водопьянова)). Обеспечивается методической основой, использованием теоретических и практических методов, соотносимых с объектом, предметом, целью и задачами исследования. Выявлены количественные и качественные характеристики результатов исследования. Их обработка с помощью аппарата математической статистики с целью получения величин, обладающих доступностью и надежностью, показала обоснованность разработанных методов, направленных на снижение уровня стресса типов личности, разработанной программы адаптации и выявленных организационно-педагогических условий ее реализации. Данный комплекс мер обеспечил результативность снижения уровня профессионального выгорания у участников образовательного процесса.

Научная новизна:

Теоретическая: предложены новые теоретические положения снижения стрессовой нагрузки в сфере профессионального образования, выявлены схожие и различные компоненты формирования профессионального выгорания.

Практическая: выявлены, обоснованы и реализованы организационно-педагогические условия успешной адаптации участников образовательного процесса к профессиональной среде в учреждениях профессионального образования в контексте здоровьесберегающих технологий; предложен новый

комбинированный подход к формированию стрессоустойчивости на основе формирования навыка саморегуляции уровня стресса и эмоциональной напряженности с применением подхода как решения уже имеющихся стрессовых ситуаций, так и умения преодолевать потенциальные факторы, ведущие к усилению уровня стресса.

Теоретическая значимость:

Результаты дополняют имеющиеся теоретические положения о процессе адаптации участников образовательного процесса к профессиональной среде, разработан теоретический план практикума, формирующие устойчивость к профессиональному выгоранию.

Практическая значимость:

Сформированы методики в рамках практикума, которые являлись бы универсальным инструментом для участников образовательного процесса профессионального образования, направленные на снижение и предупреждение профессионального выгорания в ходе образовательного процесса.

Положения, выносимые на защиту диссертации:

- Обобщены результаты исследований и практических приемов по снижению профессионального выгорания и уровня стресса;
- Выявлены и охарактеризованы причины формирования профессионального выгорания у участников образовательного процесса;
- Предложены и апробированы инструменты по формированию устойчивости к профессиональному выгоранию, связанных с влиянием организационно-педагогических причин;
- Проведен анализ эффективности предлагаемых методик по формированию устойчивости к профессиональному выгоранию в рамках здоровьесберегающих технологий.

Этапы исследования:

- Первый этап (2023гг.) — теоретико - аналитический этап исследования позволил проанализировать и выявить основные подходы к

изучению стресса и произвести обзор литературных источников по адаптационным условиям организма к стрессу. На основании этого были определены проблема, цель, гипотеза и задачи исследования, а также выявлены противоречия. В результате проведенной работы были рассмотрены особенности физиологической адаптации на биохимическом уровне, выявлены основные психологические особенности человека в стрессовых состояниях и исследованы практически значимые принципы в формировании стрессоустойчивости.

— Второй этап (2023-2025 гг.) — основной этап: проведено тестирование и внедрение элементов психологического практикума в разных образовательных организациях на разных курсах с разными возрастными группами. Были статистически обработаны результаты тестирования до и после проведения элементов психологического практикума (проведение практикумов не удалось провести со всеми участниками образовательного процесса), проведен анализ эффективности практикума в формировании стрессоустойчивости у студентов. Эффективность программы оценивалась, исходя из анализа результатов диагностического исследования критериев.

— Третий этап (2025) — заключительный этап: завершена опытно — экспериментальная работа, проведена систематизация, обобщение и литературное оформление в виде текста диссертации. Результаты научного исследования представлены на конференциях.

Структура. Магистерская диссертация «Организационно— педагогические причины профессионального выгорания у участников образовательного процесса» состоит из 2 глав, 8 параграфов, заключения и списка используемых источников. Содержит 111 страницу текстового документа, 50 использованных источника, 6 таблиц, 15 рисунков, 4 приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕССА, КАК ФАКТОРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ИХ ИЗУЧЕНИЕ В НАУЧНОЙ СРЕДЕ

1.1. Исследование формирования теорий стресса

Сразу в нескольких областях науки, в медицине, в биологии (физиологии), в психологии, в педагогике, стресс является одной из важнейших проблем изучения.

Сейчас же, он является смежным объектом изучения, поэтому нельзя ориентироваться в вопросах изучения стресса, используя только одну предметную область науки.

По мнению В.Р. Бильдановой, стресс является запрограммированным природным механизмом, позволяющим организму адаптироваться к любым изменениям. Термин «стресс» был введен в науку Уолтером Кенноном еще в 1932 году. Так в его классических работах была названа универсальная реакция организма «бороться или бежать» [5]. Ранее, стресс рассматривался только в философских аспектах и никак не рассматривался с научной точки зрения:

- Потеряешь час утром и будешь бегать за ним весь день (английская поговорка).
- Косить сено, пока солнце светит, — это правильно. Отправляться на рыбалку во время сбора урожая — это глупо (Ветхий Завет: Книга Притчей Соломоновых).
- Если мы сталкиваемся лицом к лицу с преградами, следуя в правильном направлении, все, что нам нужно сделать, — это продолжить свой путь (буддийская пословица).
- Драгоценный камень не отполируется без трения, человек не достигнет совершенства без испытаний (китайская пословица).
- Если Аллах закрывает серебряную дверь, значит, он открывает золотую (турецкая пословица).

Первые представления о стрессе появились только в 1936 году, благодаря Гансу Селье. Несмотря на то, что стресс более психологическое понятие, рассмотрение его шло с позиции физиологии. Изначально, понятие стресса представлялось в физиологии как «общий адаптивный синдром». Физиология стресса была изучена Гансом Селье еще в 1930-х годах. По его представлениям, при столкновении человека со стрессором активизируется симпатическая нервная система: гипоталамус вызывает секрецию «гормонов стресса» коры надпочечников — адреналина (при страхе) и норадреналина (при гневе).

Ганс Селье выделил полезный стресс — эустресс и вредный — дистресс. Эустресс может быть вызван положительными эмоциями и одобрением действий человека со стороны социальной среды. Полезный стресс способствует мобилизации защитных сил организма. Человек осознает предстоящие проблемы и задачи, знает, как их решить, и нацелен на положительный результат. При отсутствии положительных эмоций и одобрения или же при значительной силе негативного воздействия стресс переходит во вредоносную форму — дистресс. Дистресс истощает нервную систему и разрушает весь организм, особенно при этом страдает иммунная система.

Такое представление оставалось актуальным, но было понятно, что выделять только физиологический стресс нельзя. Тогда уже шло и развитие психологии и психотерапии. Психотерапия была особенно успешна в развитых странах и США, тогда как в странах социалистического лагеря приравнивалась к буржуазным наукам и изучалась с позиции психиатрии. В США изучением занимался американский психолог Р. Лазарус. Именно он начал разделять стресс на физиологический и психологический. Это внесло большие коррективы и дало представление о внутреннем психологическом здоровье человека. На данный момент, здоровым человеком считается человек, имеющий высокие параметры здоровья биологического организма, социально и психологически не имеющего отклонений. Наиболее

распространенными причинами стресса выступают: всевозможные конфликты (на работе, в семье и др.); недовольство собой — своей внешностью, успехами и самореализацией, своим одиночеством; финансовые проблемы; переутомление, напряженный график работы [28].

Одним из наиболее значительных достижений отечественной психологии является создание *концепции системного подхода*, наиболее полно представленной в работах Б.Ф. Ломова. Данная концепция определяет законы взаимосвязи и взаимообусловленности отражательных, регулятивных, коммуникативных функций психики, физиологических и прочих функций и структур организма, а также явлений, процессов и объектов внешнего мира. Концепция системного подхода определяет иерархию взаимосвязей этих функций в процессе формирования и развития субъект-объектных отношений, в том числе и отношений, порождающих состояние стресса.

Реализация системного подхода обуславливает необходимость изучения психологического стресса, стрессоустойчивости и других состояний, и поведения человека при воздействии стресс-факторов в плане проявления человеком своих системных свойств, которые образуются в связи и в результате включения человека в жизнедеятельность и которые оцениваются в процессе выполнения человеком функций организации, контроля, планирования, корректировки, достижения процесса саморегуляции устойчивости к стрессу.

Еще одной методологической концепцией, положенной в основу изучения психологического стресса, является *деятельностный подход* в изучении функциональных состояний. Данный подход основывается на положениях теории деятельности А.Н. Леонтьева и концепции регулирующей роли психического отражения, разработанной Б.Ф. Ломовым. Деятельностный подход определяет необходимость установления и учета причинно-следственных отношений на разных уровнях любой деятельности, что дает возможность проникнуть в сущность явлений, определяющих,

например, особенности формирования и проявления стресса и регуляции его преодоления. Закономерности психического отражения предметного мира, соотношение образных конструктов в процессе деятельности, адекватность психических и физиологических ресурсов требованиям деятельности, изменение содержания, средств и условий деятельности, а следовательно, и требований, предъявляемых человеку, возможность мобилизации функциональных ресурсов в экстремальных ситуациях определяют, по мнению В.А. Бодрова, особенности функциональной устойчивости человека в связи с конкретным характером его активности.

В настоящее время, в ведущих вузах страны изучаются психологические особенности, связанные со стрессом и его проявления, раскрываются многомерность феномена стресса — классические и современные концепции стресса и совладания; проявления стресса на физиологическом, психологическом и социокультурном уровнях [16].

1.2. Физиологическое влияние стресса

Биологический (физиологический стресс) характеризуется нарушением гомеостаза и вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм. Проявление физиологических стрессов в значительной степени определяется различными формами обмена веществ и состоянием различных функций организма. Среди факторов, их вызывающих, наиболее известны голод, гипотермия, жажда, нарушения кровообращения, дыхания, функции нервной системы и т.д. В физиологических стрессах последовательно протекают катаболическая и анаболическая фазы — стрессовые механизмы, участвующие в процессах саморегуляции и обеспечивающие разнообразные формы гомеостаза, в основном эндокринный, обменный, нейровегетативный.

Восстановление гомеостатической устойчивости осуществляется висцеральными и нейрогуморальными механизмами, которые обуславливают стереотипный характер реакций при физиологическом стрессе. Характеризуя биологический стресс, стоит уточнить и причины стресса [17].

Таблица 1.

Отличия между биологическим (физиологическим) и психологическим стрессом

Параметр	Биологический стресс	Психологический стресс
Причина стресса	Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм	Социальное воздействие или собственные мысли
Характер опасности	Всегда реальный	Реальный или виртуальный

На что направленно воздействие стресса	На жизнь, здоровье, физическое благополучие	На социальный статус, чувство самоуважения и т.д.
Наличие реальной угрозы жизни или здоровью	Есть	Отсутствует
Характер эмоционального переживания	«Первичные» биологические эмоции — страх, гнев, боль	«Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом — беспокойство, тревога, ревность, зависть и т.д.
Временные интервалы	Конкретные, короткие	Размытые, вплоть до окончания жизни
Влияние личностных качеств	Незначительное	Значительное

Обобщая представленные в таблице отличительные особенности, следует акцентировать внимание на наиболее важном различии: физиологический стресс вызывает реакции посредством нервных и гормональных механизмов, в то время как психологический не всегда приводит к ожидаемым реакциям. Реакция на психологическую угрозу может выражаться как в страхе, депрессии, различных по своему характеру висцеральных изменениях, так и ухудшении показателей деятельности, моторных нарушениях и т. д.

Манизмат стресса. По Г. Н. Кассилю, схема развития стресса представляется следующим образом (рис. 1):



Рисунок 1. Схема развития стресс-реакции (по Г.Н. Кассилю, 1975)

Стрессор через кору полушарий головного мозга сигнализирует гипоталамусу о возникшей опасности. В нервных клетках гипоталамуса происходит мобилизация норадреналина (НА). Из «связанной» формы НА переходит в 4 «свободное» состояние, активирует норадренергические элементы лимбико-ретикулярной системы (НАЭ) и вызывает возбуждение симпатических центров и тем самым усиливает деятельность симпатoadреналовой системы. Симпатическая стимуляция по главным нервам достигает мозгового слоя надпочечников и вызывает у человека усиленный выброс в кровь смеси адреналина (А) и норадреналина (НА) из мозгового слоя надпочечников. Кровь обогащается адреналином (80 - 90%) и норадреналином (20-10). Катехоламины (КХ) через гематоэнцефалический барьер (ГЭБ) проникают в определенные участки гипоталамуса и лимбикоретикулярной системы. Происходит активация адренергических, а также серотонинергических и холинергических элементов ЦНС. Повышение их активности стимулирует (+) образование релизинг - фактора (Р), который, стекая к передней доле гипофиза, вызывает у него выработку АКТГ. Под

влиянием этого гормона в коре надпочечников увеличивается синтез кортикостероидов (КС) и содержание их в крови нарастает. Нейроны гипоталамуса секретируют несколько релизингфакторов. Среди них 7 стимулирующих (либеронов) и 3 тормозящих (статинов). АКТГ стимулируется кортиколиберином-полипептидом, состоящим из 39 аминокислотных остатков, последовательность которых установлена. Как только содержание кортикостероидов в крови достигает верхней границы нормы, срабатывает закон обратной связи. Проникая через гематоэнцефалический барьер в спинномозговую жидкость и мозг, кортикостероиды тормозят образование релизинг - фактора в гипоталамусе. Автоматически приостанавливается образование АКТГ, и уровень кортикотропных гормонов в крови падает. При длительных и особо угрожающих жизни стрессогенных воздействиях в механизме обратной связи, прерывающей секрецию КС, могут возникать сбои, когда взаимодействие между нервными и химическими механизмами разлаживается.

Обнаружено, что при этом КС связываются с особым белком крови — транскортином (Т). Соединение КС+Т задерживается гематоэнцефалическим барьером. Поэтому в мозг перестает поступать информация об избытке КС в крови и секреция АКТГ не прерывается. Когда обратная отрицательная связь, ограничивающая рост уровня КС, не срабатывает, тогда начинается III стадия стресса — стадия истощения. Избыточное накопление гормонов коры надпочечников в жидких средах организма ведет к расстройству функций, которое распространяется постепенно на нервную и эндокринную систему, захватывая сердце, сосуды, легкие, органы пищеварения.

1.3. Психологический стресс и психосоматика

Психосоматические расстройства (ПР) — патологические состояния, возникающие в результате взаимодействия психических и соматических провоцирующих факторов и приводящие к развитию психических расстройств как реакции на соматическую патологию, соматического заболевания на фоне психогенных факторов, а также к соматизации психических нарушений [48, с. 1-9.].

Распространённость ПР составляет от 15 до 50% в общей популяции, 21–33% — в амбулаторных и 28–53% — в стационарных учреждениях соматического профиля [32, с. 44-45]. Несвоевременное обнаружение психосоматического фактора развития соматического заболевания часто приводит к назначению необоснованного и дорогостоящего лечения, в том числе и инвазивных вмешательств [47. с. 388-390.].

Термин «психосоматика» (от греч. «психо» — разум, «сома» — тело) был введён немецким психиатром Хайнротом в 1818 г. В 1922 г. Феликс Дойч сформулировал понятие «психосоматическая медицина», однако современный вид она приобрела только в 1930-х гг. в результате слияния двух концепций — психогенеза болезни и холизма, — имеющих древнюю традицию в западной мысли и медицине. Идея психогенеза привела к появлению концепции психосоматического заболевания — физического недуга, вызванного психологическими факторами, в том числе особенностями личности и подсознательными конфликтами [35, с. 439-43.].

В настоящее время психосоматическая медицина основывается на главных постулатах мультикаузальности биопсихосоциальной модели, предложенной терапевтом и психоаналитиком Джорджем Энгелем [33, с.129-36.]. Так, состояние болезни или относительного здоровья — это следствие взаимодействия между биологическими (наследственность, контакт с инфекционными агентами), психическими (особенности личности, психические расстройства) и социальными факторами (наличие

родственников, друзей, условия работы, психологическое благополучие на работе).

Эмоциональное напряжение, обусловленное стрессом, приводит к гиперактивации нейроэндокринной и вегетативной нервной систем, что в совокупности с наследственной предрасположенностью приводит к заболеванию того или иного внутреннего органа.

Одним из способов заменить фармакотерапию при стрессе, может стать психотерапия. Сеанс психотерапии должен включать глубокий анализ анамнеза пациента для обнаружения истинных причин соматической болезни, иными словами, для выявления психосоматического сценария, что позволит составить эффективный план лечения. Прежде всего необходимо оценить, как сам пациент психотерапевта воспринимает имеющиеся симптомы, с каким внутренним конфликтом связывает их появление. Одним из важнейших моментов в ходе диагностики является поиск программирующих причин — эмоционально-негативных переживаний в прошлом, которые сформировали дальнейшую стратегию и закрепили её в настоящем. Как правило, «распаковка» конфликта происходит во время сеанса гипноза: при погружении пациента в безопасное состояние его подсознание позволяет ему вспомнить и снова пережить конфликт. Глубокая проработка с лечащим врачом позволяет разрядить первичный конфликт и способствует выздоровлению [40, с. 1-7].

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровым может считаться полностью физически, душевно и социально благополучный человек. Напряжённый ритм жизни и высокая стрессовая нагрузка на современное общество обуславливают широкую распространённость психосоматических расстройств, со временем имеющих тенденцию к соматизации с деструкцией органов-мишеней. Использование концепции психосоматического сценария позволяет провести своевременную диагностику и эффективное лечение психосоматического заболевания, что значительно улучшает качество жизни пациентов.

1.4. Фармакологическая и психологическая терапия при стрессовых и тревожных состояниях не психиатрического профиля.

Известно, что препаратами выбора при разных видах стрессовых и тревожных расстройств являются бензодиазепины, однако данных о применении этих препаратов у больных с двойным диагнозом недостаточно.

В части более сложных случаев, возможно применение антидепрессантов, которые могут положительно влиять на сопутствующие симптомы. N. Iovieno и соавт. провели обзор рандомизированных клинических исследований, в которых антидепрессанты использовались в режиме монотерапии у пациентов с двойным диагнозом, и пришли к выводу, что они оказались более эффективными по сравнению с плацебо [37,с. 1144-1151].

Патогенетически оправданным в терапии тревожных расстройств является применение и гамма-аминомаслянной кислоты (ГАМК), которая играет ключевую роль в возникновении страха, тревоги и напряжения. Однако, фармакологическое действие может быть связано не с прямым воздействием на ГАМК-рецепторы, а опосредованным усилением синтеза ГАМК, в связи с чем может быть полезен в качестве препарата для смягчения побочных симптомов.

Особое место в группе препаратов, связанных с ГАМК, занимает этифоксин (стрезам) - небензодиазепиновое анксиолитическое, седативное и противосудорожное средство. Подобно бензодиазепинам, препарат действует на ГАМК-рецепторы, но в отличие от бензодиазепинов влияет на β - (а не α - и γ -) субъединицы ГАМК-рецепторов. По противотревожной активности этифоксин превосходит лоразепам при меньшем количестве побочных эффектов, а так как для него не характерны чрезмерная седация и заторможенность, препарат не вызывает привыкания и синдрома отмены.

Следует отметить, что страдающему тревожным расстройством, необходима помощь не только лекарственными препаратами, но и занятия в

рамках программ обучения адекватным стратегиям совладания с проблемами, так как неумение справляться с каждодневным стрессом и тяжелыми жизненными ситуациями может являться одним из этиологических факторов развития коморбидных расстройств, тем более что некоторые имеющие тревожные расстройства пациенты начинают употреблять алкоголь для того, чтобы снизить напряжение и успокоиться.

Согласно М. Hesse, психотерапия пациентов с сочетанными расстройствами может снижать симптомы тревоги или депрессии, улучшая качество жизни пациентов, помочь осознать пациентам связь с психическими симптомами, психотерапия может выступать как дополнение к лекарственной терапии [44, с. 1-6].

Наибольший успех в терапии сочетанных расстройств наблюдался при применении когнитивно-поведенческой психотерапии, направленной на коррекцию ошибочных убеждений и с успехом применяющейся в лечении фобий, депрессий, неврозов у пациентов с двойным диагнозом.

Актуально и применение более легких препаратов, которые относятся к группе седативных препаратов. Такие препараты могут помочь, если стресс является легким, не выражается в психосоматике и неврозах.

Успокоительные препараты могут применяться также при функциональных расстройствах, связанных со постоянным беспокойством — спазмах кишечника, кардиалгии, тахикардии.

Седативные препараты делятся на несколько групп:

Растительные. Содержат экстракты лекарственных растений, таких как пустырник, валериана, мелисса и др. Травы обладают расслабляющим действием, облегчают засыпание, регулируют сердечную деятельность и снимают спазмы ЖКТ.

Синтетические. Включают различные химические вещества с успокоительным и снотворным действием, например аминокислоты, аналоги гормонов эпифиза. Они устраняют тревожность, мышечное напряжение, головные боли, нормализуют сон.

Комбинированные. Содержат комплекс растительных компонентов, витаминов, минералов и других веществ с антистрессовым действием.

Валокордин. Капли содержат комбинацию успокоительных трав с фенобарбиталом, оказывающим снотворное действие. Применяется при расстройствах сердечно-сосудистой системы, неврозах, тревожности и нарушениях засыпания.

Триптофан. Является источником незаменимой кислоты L-триптофана, из которой образуется «гормон счастья» серотонин. Он поддерживает эмоциональную устойчивость и качество сна. Формула дополнена витаминами B5 и B6. Показаниями к приему считается подавленное настроение, раздражительность, агрессия, нарушения сна.

Пустырник Комплекс. В состав входят витамин D, B6, магний и экстракт пустырника. Может применяться в качестве источника полезных микронутриентов для поддержки нервной и сердечно-сосудистой систем на фоне стресса.

Валериана Комплекс. Содержит экстракт валерианы и магний. Рекомендуются при бессоннице, тревожных состояниях, климактерических расстройствах, сердечных неврозах, мигрени.

Незверин. Содержит комбинацию лекарственных растений с аминокислотой глицином, которая нормализует процессы защитного торможения в головном мозге. Может применяться при частых стрессах, нервном переутомлении, неврозах, вегетососудистой дистонии.

Инсомнил. Является источником витаминов группы B и мелатонина. Рекомендуются при проблемах со сном, перед длительными перелетами, при нервном перенапряжении.

Для выявления уровня стресса и понимания того, какая терапия все же должна быть использована, можно применять различные средства диагностики. Для исследования признаков стрессового реагирования и диагностики психической напряженности на кратковременные и длительные стрессовые воздействия может использоваться опросник «Профессиональное

выгорание» (ПВ) русскоязычная версия Н. Водопьянова, Е. Старченкова (Таблица 2). Данная методика была разработана нами на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона. Опросник содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. Он состоит из трех субшкал: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «профессиональные достижения». Ответы оцениваются по семибалльной шкале измерений и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов). О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие — по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

№ п/п	Названия шкал	Утверждения-симптомы
1	Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)	1, 8, 15, 22, 29, 36
2	Нарушение воли	2, 9, 16, 23, 30, 37
3	Эмоциональная неустойчивость	3, 10, 17, 24, 31, 38
4	Вегетативная неустойчивость	4, 11, 18, 25, 32, 39
5	Нарушения сна	5, 12, 19, 26, 33, 40
6	Тревога и страхи	6, 13, 20, 27, 34, 41
7	Дезадаптация (склонность к зависимости)	7, 14, 21, 28, 35, 42

Рисунок 2. Основные критерии, проверяемые в вопросах опросника «Профессиональное выгорание».

Управление стрессом на уровне личности — это действия, которые самостоятельно предпринимает человек для снятия психологического напряжения. В методы индивидуального снятия психологического напряжения входят следующие:

1. управление временем;
2. психотерапия;
3. поддерживающие диеты;

4. физические упражнения;
5. обучение методам борьбы со стрессом.

В управленческой литературе представлены различные подходы к управлению стрессами [6]. В качестве примера можно привести одно из упражнений. Упражнение «Браслет». Необходимо надеть на руку браслет и не снимать его 21 день. В течение этих трех недель надо постараться жить без негатива: без ссор, жалоб, обид, сплетен. Если человек забывает об этом правиле, то браслет одевается на другую руку и отсчет начинается заново.

Наилучшие результаты демонстрирует применение когнитивно-поведенческой психотерапии, которая является наиболее близкой к «идеальной терапии» сочетанных расстройств. При этом психотерапия, направленная на снижение тревожности и депрессии, оказывает благоприятное влияние на прогноз психологических расстройств. Рациональное сочетание различных видов психотерапии и фармакотерапии позволяет говорить о значительном улучшении прогноза у пациентов с различным диагнозом, связанных с нарушением психо-эмоционального состояния [26, с. 58-62.].

1.5. Этапы формирования профессионального выгорания, в результате влияния организационно-педагогических причин

При изучении литературных источников, так же изучались стандарты обучения, которые прописаны во ФГОС. Необходимый стандарт обучения утверждается Приказом Минпросвещения России [1]. Приказ и ФГОС регламентируют количество часов, дисциплин, которые проходятся студентом за период обучения. Сложность и объёмность предметов определяется прежде всего ФГОС [2].

Данные документы позволили сформировать список наиболее сложных предметов, которые встречаются у студентов 1 курсов, что легло в основу анкетирования. Данные о том, что наиболее затратные по зачетным единицам предметы, вызывают наибольший стресс у обучающихся, были подтверждены в процессе исследования.

Для того, чтобы провести исследование, необходимо было сформулировать принципы научности и методологические основы исследования.

Методологическое обеспечение делится на три ключевых уровня:

Философский уровень представляет собой высшую ступень методологической структуры, включающую основополагающие философские подходы, принципы и законы, определяющие общий взгляд на мир и познание. Именно этот уровень формирует базовую концепцию, позволяющую интерпретировать научные открытия и результаты с точки зрения избранных теоретико-методологических позиций.

Общенаучный уровень охватывает универсальные научные принципы, концепции и формы исследования, применяемые в разных науках и междисциплинарных исследованиях. Он служит опорой для разработки новых идей и инструментов, используемых в инновационных процессах вне зависимости от предметной области.

Конкретно-научный уровень состоит из специализированных методов, принципов и процедур, характерных для отдельных наук. Каждый научный сектор обладает собственными методами сбора данных, обработки информации и проверки гипотез, что позволяет проводить точные исследования и получать достоверные результаты в рамках своей отрасли [3, с. 130].

Для подтверждения актуальности собственных исследований и подтверждение теоретических положений, промежуточных гипотез, полученные данные представлялись на различных конференциях и проектах, где была возможность обсудить с профессиональным сообществом выдвигаемые теории, первичные результаты. Реализуемая стратегия помогла сформировать список статей, которые печатались в сборниках, в том числе, часть статей была одобрена призовыми дипломами, а проект одной из частей исследования был представлен на всероссийской онлайн-конференции в г. Омск [18;19;20;21;22;23].

Выводы по первой главе

Стресс изучается достаточно активно, начиная с середины 20 века. Основоположник стрессовой теории является Ганс Селье. Именно с его физиологического изучения стресса началась долгая работа по формированию стрессовых теорий и, в последующем, появлении такого направления, как психология стресса. Через несколько лет психология стресса стала объектом не только психологии, но и медицины.

В психологии, помимо классической психологии, сформировалось такое направление, как психосоматика. В начале прошлого века американский врач-психоаналитик Франц Александер сформулировал основы психосоматической теории, в рамках которой выделил 7 заболеваний,

имеющих психосоматическую природу («Чикагская семерка Александера»).

Среди них:

- Гипертоническая болезнь;
- Язвенная болезнь желудка;
- Язвенный колит;
- Ревматоидный артрит;
- Псориаз/нейродермит (и другие кожные заболевания);
- Гиперфункция щитовидной железы;
- Бронхиальная астма.

Со временем в данный список попали также мигрень, сахарный диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца, бесплодие, аллергический ринит. Как психосоматические часто выделяют также такие функциональные расстройства, как потливость, заикания, тик, импотенция, нарушение деятельности кишечника и многое другое. Таким образом, под психосоматическими заболеваниями понимаются заболевания и состояния на уровне тела, вызванные тревогами и расстройствам на уровне психики.

Однако, психосоматика не выделяется самостоятельно как заболевание, поэтому стрессовый фактор нужно было описывать напрямую, используя физиологию стресса. Это позволило привлечь и медицинский компонент, а в странах Западной Европы и США, это позволило сформировать такое направление, как психотерапия.

Лечение стресса может проводиться при помощи релаксационных практик, гипноза и фармакотерапии (антидепрессанты нового поколения). Современные медикаментозные средства не дают негативных побочных эффектов, справляются с отрицательной симптоматикой за короткий период времени. Справиться со стрессом в сжатые сроки помогает современная медикаментозная терапия, включающая в себя седативные средства, антидепрессанты, анксиолитики и растительные препараты. Помимо основного курса медикаментов врачи могут порекомендовать курс поливитаминов.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО– ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

2.1. Исследование факторов профессионального выгорания у участников образовательного процесса, формирующегося под воздействием организационно педагогических причин

2.1.1 Исследование причин профессионального выгорания у обучающихся 1 курса (после 9-го класса)

Исследование проводилось индивидуально. Коллективного ответа или участие кого-либо не предполагалось. В ходе исследования не проводилось какого-либо занятия, обучающиеся не находились в стрессовой обстановке и могли спокойно обдумать ответ.

Особенности трактования диагностических результатов. Данные носили анонимный характер. Можно посмотреть данные ответов обучающегося, но персональные данные были скрыты, что сказывалось на беспристрастности оценивания. В таблицах приведены основные сложности обучающихся, а также ответы могли компоноваться по критерию родства причины (например: «сложности с иностранным (английским) и Латинским языками»).

Выработка рекомендаций. Для формирования рекомендаций использовались материалы из прошлых статей автора, но в проекте использовался переработанный материал, поскольку цели и задачи отличаются. Таким образом, вопросы анкетирования, список рекомендаций являются авторскими и не встречаются в каком-либо шаблоне.

Особенностью обучения в медицинских колледжах становится некоторая элитарность обучения, оторванность от привычной жизни (в частности, ношение халатов, обилие латинских терминов, которые в меньшей степени изучаются биологами, химиками). В свою очередь, такая непривычность порождает стрессовую нагрузку для обучающихся.

В наше время, нам приходится обучать новый тип людей, к которым преподаватели еще не привыкли. Это поколение Z. У них есть ряд особенностей мышления:

Имеют клиповое сознание, концентрация внимания — не более 8 секунд, прагматики и реалисты — с иммунитетом к конструктам, которые доминируют у прошлых поколений, мир для них в целом проще, нет глубины восприятия, мир для них глобален и не имеет границ, имеют завышенные ожидания, имеют завышенную самооценку, испытывают сложности выбора.

Проблематика актуализировалась в отечественном психолого–педагогическом знании, начиная с известных выступлений и статей Д.И. Фельдштейна, и получила развитие в ряде социально–антропологических, психологических, педагогических работ последнего времени (Т. Д. Марцинковская, М. Р. Битянова, М. Р. Мирошкина, А. В. Мудрик, В. А. Плешаков, С. Д. Поляков, В. С. Собкин и др.).

Из зарубежных исследований данного феномена выделяется международное исследование «цифрового поколения» и исследования (зарубежные и отечественные), обращённые к концепции поколений, интерпретирующие современных подростков и старшеклассников как представителей поколения Z. Постановке проблемы поколения Z необходимо предпослать анализ подходов к определению самого понятия «поколения», сформировавшихся в социологической и культурологической науках [7, с. 75–81].

Это поколение людей очень трепетно относится к себе, и они боятся перегрузок, большого количества сложных задач. Сложностью для данного поколения является и стрессовая нагрузка.

Стрессовая нагрузка на обучающихся достаточно значительна, учитывая, что новый круг общения и преподавателей накладывается на не до конца сформированную коммуникативную компетентность. Сенситивным периодом для формирования коммуникативной компетентности выступает подростковый возраст, т. к. ведущим видом

деятельности становится общение. Оно способствует усвоению жизненных целей и ценностей, которые он перенимает от преподавателя, который, в свою очередь, обязан проявлять себя как авторитет и быть знающим свой предмет, чтобы оставаться авторитетом. В процессе своего образования, обучающемуся приходится рассматривать образование, как многофункциональную систему, включающую в себе когнитивный компонент; эмоциональный; поведенческий. Всем этим характеризуется сформированная коммуникативная компетентность, служащая важным фактором для успешного погружения в учёбу и адаптации к ней. Исследование проводилось на группе, относящихся к этому поколению. Целью было выявить основные проблемы студентов и разработать ряд мер, способствующих снижению стрессовой нагрузки и адаптации их к обучению.

Всего в анкетировании приняло участие 29 студента 1 курса. В анкетировании приняло участие 6 юношей и 23 девушки. Почти все студенты являются студентами 2008 г.р. в ходе анкетирования были получены следующие результаты (получены с помощью GOOGLE-форм):

С какого возраста вы проживаете на территории Российской Федерации?
29 ответов

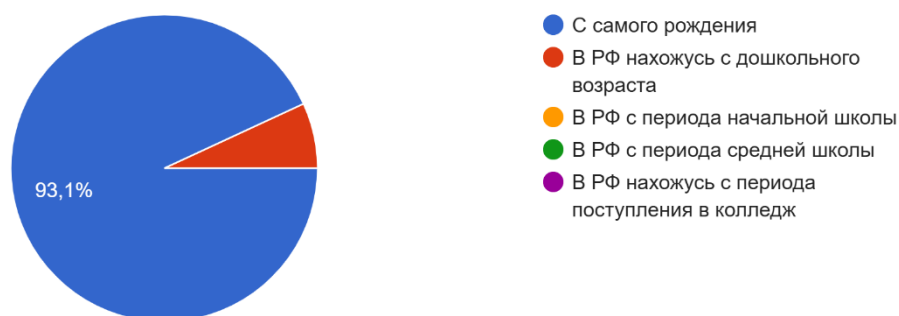


Рисунок 3. Диаграмма результатов анкетирования №1.

На данной диаграмме видно, что большинство студентов находятся на территории РФ с рождения. Однако, В нескольких группах есть студенты, которые начинают свое нахождение на территории РФ именно с началом

учебы, что тоже может сказываться на адаптации. В результатах анкетирования таких обучающихся не выявлено.

Возникают ли у вас сложности из-за различий вашей культурной образовательной среды с общепринятой на территории РФ (менталитет, р...ание языка, способы и методы в образовании)

29 ответов

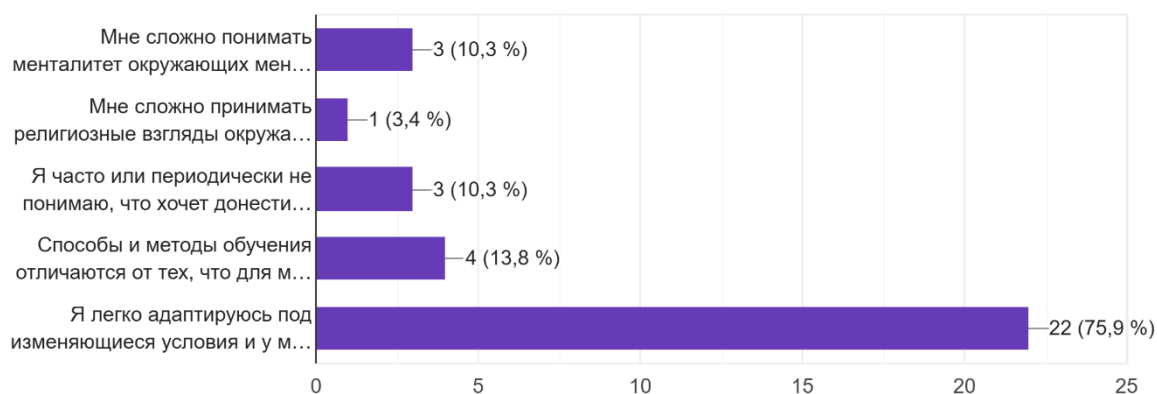


Рисунок 4. Диаграмма результатов анкетирования №2.

Как показано на данной диаграмме, 24% анкетиртуемых обучающихся испытывают проблемы с культурной адаптацией. Такие проблемы могут сопровождаться самоизоляцией, культурным диссонансом и нежеланием интегрироваться в новые условия. Связано это с этническим разнообразием студентов, возрастом. В итоге, можно наблюдать, что такие студенты общаются только с представителями своей нации и религии (характерно для представителей Тувинского и Таджикского этноса, например). Такой способ взаимодействия снижает адаптацию, поскольку они могут отставать от основной группы обучающихся, например, из-за сложности в языковом барьере, что будет повышать уровень стресса таких обучающихся.

Самые сложные предметы для меня (не более 3)

29 ответов

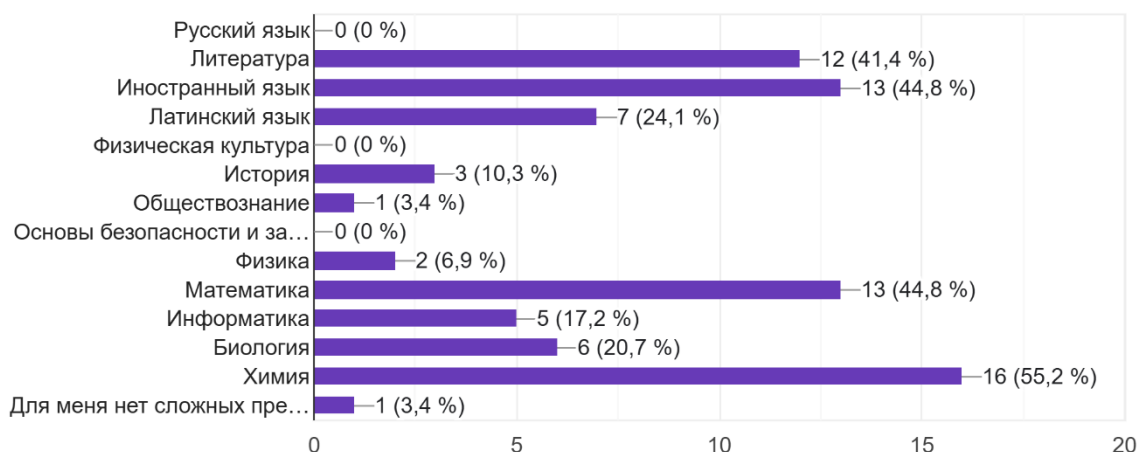


Рисунок 5. Диаграмма результатов анкетирования №3.

Наибольшую сложность для студентов после 9-х классов, представляют Химия, Иностранный язык и Математика. Химия в колледже представляет собой изучение раздела «Органическая химия» в I семестре, «Общая химия», «Неорганическая химия» во II семестре. В I семестре это самая большая дисциплина по з.е, требует серьезной начальной подготовки, и студенты часто осваивают этот предмет с трудом. Математика, как один из самых объемных и трудозатратных предметов, также сложна в понимании, особенно у изначально слабо подготовленных студентов. Иностранным языкам уделяется не так много времени, но он изучается достаточно в большом объеме.

Студенты часто слабо мотивированы изучать не профильные предметы, поскольку для них важнее получение образования, а не изучение школьных предметов. Сниженная мотивация, ускоренный курс обучения (программа 10-го и 11-го классов изучается за 1 год, иногда и за один семестр) создают напряжение в адаптации, поскольку объем материала большой, темп высокий, требуется сдавать зачеты и экзамены, а отрицательные отметки обязательны к отработке.

В процессе обучения у меня возникают следующие проблемы

28 ответов

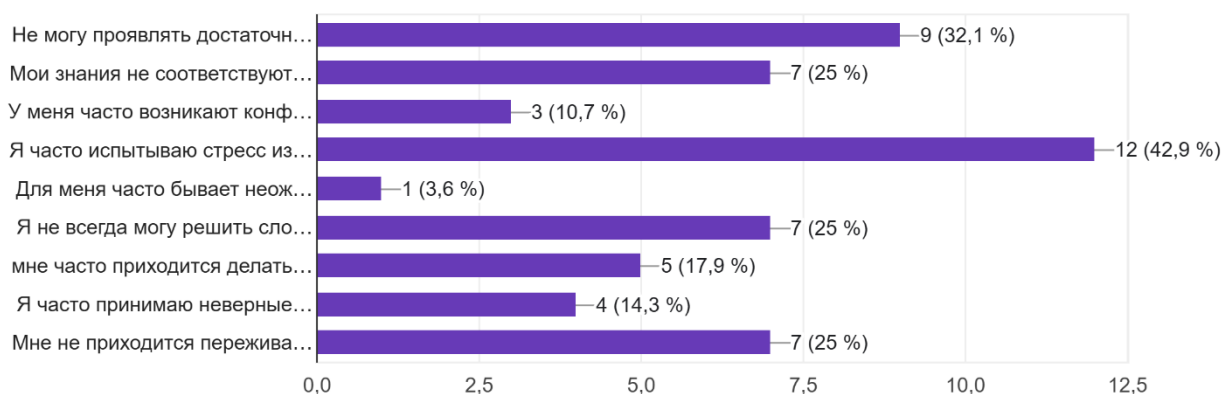


Рисунок 6. Диаграмма результатов анкетирования №4.

Только 25% не испытывают стресс по поводу обучения, что является значимым показателем в исследовании. 42% испытывают стресс из-за большого объема информации, что связано с тем, что сама программа более напряженная и выстроена несколько по-другому, нежели в школе. Молодое поколение не может проявлять достаточное усердие в обучении, что в совокупности дает быстрое эмоциональное выгорание и, что не редкость, уже после I семестра или после II семестра, студенты покидают учебное заведение или уходят в академический отпуск. Стоит отметить и то, что по итогам I семестра успеваемость выше, чем по итогам II семестра. 25% студентов признаются, что не могут решать сложные учебные задания из-за слабой подготовленности, что дополняет сложности в адаптации и нежелание учиться усердно и качественно. Студент понижает планку качества обучения и теряет мотивацию к учебе, часто испытывая хронический стресс по итогам 1-го курса и продолжая в нем находиться до окончания обучения.

В периоде обучения у меня могут возникать

28 ответов

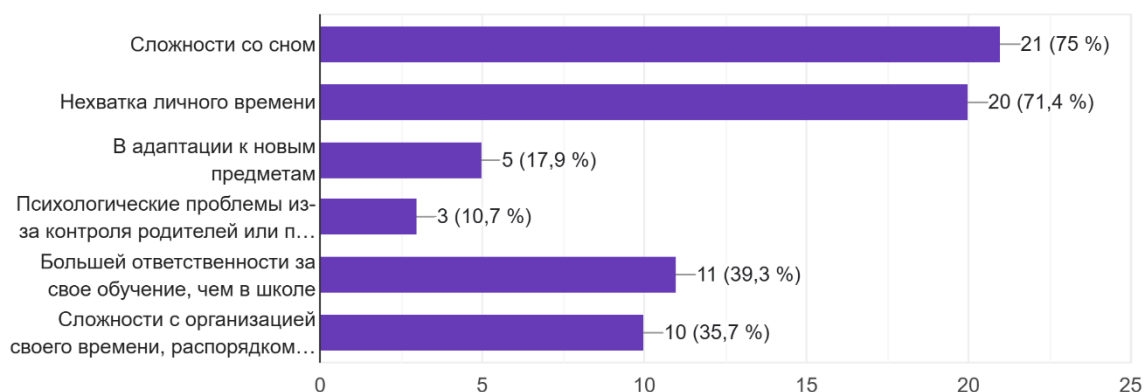


Рисунок 7. Диаграмма результатов анкетирования №5.

75% студентов испытывают проблемы со сном, что коррелирует с тем, что только 25% обучающихся быстро адаптируются к учебе и им обучение комфортно. В совокупности с тем, что 71% обучающихся испытывают проблему с нехваткой времени, можно сделать вывод, что они не проходят полную адаптацию, переходят в фазу хронического стресса и включается механизм психосоматики.

В период учебы мое психологическое состояние

29 ответов



Рисунок 8. Диаграмма результатов анкетирования №6.

Часть студентов испытывают частичный дискомфорт, что говорит о замедленной адаптации к обучению, в то же время, 10% испытывают стресс

всегда, что говорит о полном отсутствии адаптации и не зрелости к получению следующей ступени своего образования. 3% обучающихся испытывают чувство обреченности и 7 % сообщили, что из-за обучения у них появляются слезы. Часто испытывают стресс около 21% обучающихся. Комфортным обучение признали только около 21 % обучающихся. Подводя итог можно сказать, что 58% не испытывают значительного стресса из-за учебы их адаптация к учебе, проходит на приемлемом или около приемлемом уровне. Около 42% обучающихся испытывают стресс, который сказывается на ментальном благополучии.

В школе для меня
28 ответов



Рисунок 9. Диаграмма результатов анкетирования №7.

Исходя из прошлых результатов анкетирования, ожидаемо, что учеба в колледже нравится полностью только 25% участников, также как и в этих цифрах оставались результаты по отсутствию стресса в период обучения. В I семестре 1-го курса удовольствие от получения профессионального образования получали 42,9%, что достаточно значительный результат несмотря на то, что профильные предметы еще не начались. В школе же было комфортно 1\3 обучающихся, что говорит о том, что у них не такие высокие адаптационные способности и повышенный риск к образованию стресса.

Таблица 2.

Возможность коррекции проблем студентов, выявленных в результате
опроса

Проблема студента	Методические возможности решения проблемы	Психологические и индивидуальные возможности решения проблемы	Дополнение и примечание
Различия в способах преподавания между школой и колледжем	Расширение игровых форм, применение формата дискуссий, снижение числа проверочных работ на дисциплинах 1 семестра обучения.	Студентам предлагается проводить рефлексию после занятий, разнообразить способы отдыха, а также использовать приемы тайм-менеджмента	Для методических корректировок предполагается, что нужно будет более тщательно адаптировать учебную программу дисциплин и создавать отдельные программы для обучающихся, пришедших в колледж после 9 и 11 класса.
Сложности с иностранным (Английским) и Латинским языками	Проводить параллели между языками, поскольку относятся к одной языковой группе, с целью снижения нагрузок на запоминание слов. Выстраивание межпредметных связей	Работа с памятью, использование в коллективе обучающихся латинских терминов, с целью их более скорого усвоения. Писать термины левой рукой (для правшей), для	Латинский язык преподается два семестра и начинается со второго, английский же изучается весь период обучения.

		включения мозга и выхода из «линейного» запоминания	
Сложности с Химией и Математикой	<p>Давать задания с вариантами ответов и подсказками (например, список формул, которые пригодятся для решения).</p> <p>Используйте взаимопроверку.</p> <p>Дробить домашнее задание на несколько уровней: обязательный минимум (есть образец выполнения, не нужно искать дополнительную информацию).</p>	<p>Преподаватели на занятиях могут использовать психологические приемы разгрузки, связанные с их предметом, например:</p> <p>«представьте, что гипотенуза обиделась на катет, придумайте для нее слова поддержки».</p> <p>Это может внести элемент игры и снять напряжение на занятии, особенно на сложной теме.</p>	<p>Особенностью преподавания данных предметов является то, что программу у исследуемой группы студентов преподают преподаватели, которые работают в колледже 1–2 года и не до конца понимают специфику преподавания в СПО.</p>
Невозможность проявлять достаточное усердие из-за нехватки школьных знаний и большого объема информации.	<p>Выстраивание межпредметных связей, использование ассоциативных приемов, адаптация образовательного процесса под «клиповое» мышление</p>	<p>Использование Тайм-менеджмента, правила Парето, матрицы Эйзенхауэра, пирамиды Франклина.</p>	<p>Частой проблемой является то, что обучающиеся из сёл, из Республики Тыва и стран Средней Азии слабо подготовлены и не полностью понимают школьный материал.</p>

	поколения Z.		
Сложности со сном и нехватка личного времени.	Использование дистанционных средств обучения, онлайн заданий, где решение задания не требовало бы переписывания, а студент мог сразу решать задание. Такие задания можно использовать в качестве домашнего задания.	Перед сном рекомендуется прослушивание релаксирующей музыки, принятие теплой ванны, пение мантр (хорошо настраивают на спокойный лад, снимают нагрузку и убирают лишние мысли и эмоции)	Возможно, необходима консультация психолога, поскольку может формироваться хроническая усталость и влияние стресса на организм через психосоматику
Большая ответственность за свое обучение	Использование коллективных методов обучения с тщательным продумыванием ролей для студентов группы, но не следует забывать про интеграцию каждого обучающегося. На старших курсах преобладает индивидуальная работа, поэтому переход только на коллективный метод обучения недопустим.	Хвалить себя за проделанную работу, формировать привычки и лидерские качества, которые помогли бы выстроить единую образовательную стратегию в обучении со стороны самого обучающегося.	Позиция преподавателей часто сводится к критике студента, однако, в своей практике имею опыт помощи в стимулировании студентов брать на себя ответственность, что помогало им закрыть долги по учебе быстрее, чем тем, кому поддержка со стороны преподавателей не оказывалась. К сожалению,

			поколение Z не стремится к ответственности и не может четко и внятно представлять результаты своей деятельности.
Комфортность в школе для многих выше, чем в колледже.	Постепенное усложнение материала, особенно в первые месяцы. Более лояльное оценивание обучающихся. Отказ от использования сложных формулировок в первый месяц обучения.	Взаимодействие с кружками и секциями колледжа, университета, формирование позиции «Я–хороший, мир–хороший»	Связанно со сменой обстановки. Для иногородних студентов часто сочетается с тем, что они меньше общаются с семьей и школьными друзьями.

Ориентированность на обучающегося побуждает педагога больше внимания обращать проблемам, с которыми сталкивается обучающийся. Если обучающийся в настоящее время испытывает проблемы с планированием времени, то он не сможет успешно сдать сессию, а значит и потенциально попадает в список неуспевающих. Это сказывается на снижении мотивации и такие обучающиеся, которые накапливают академические задолженности уже на 1–2 семестрах обучения, не в состоянии восполнить пробелы в знаниях и успеть за программой, что приводит к отчислениям. В опрашиваемой группе только за 1 семестр отчислено 2 студента и еще один готовится к отчислению несмотря на то, что перспективы на успешное обучение были.

Влияет на возможность помогать студенту в обучении влияет и загруженность преподавателей. В итоге, стрессовая нагрузка возрастает как у обучающихся, так и у преподавателей, которым нужно принимать отработки у отстающих студентов. В такой ситуации важна роль психолога образовательной организации, который мог бы сформировать навыки обучения в организациях СПО и помочь адаптироваться таким студентам, которые потенциально попадают в группу риска. Рекомендации, которые обозначены в столбце «Психологические и индивидуальные возможности решения проблемы» могли помочь бы психологу научить обучающегося рефлексировать, планировать свое время, сочетать режим труда и отдыха.

Поскольку в системе образования часто доминируют возрастные педагоги, им сложнее быстро адаптироваться к проблемам обучающихся, им необходима помощь методиста или повышение квалификации для работы новым поколением Z.

Выводы к исследованию:

1) Анализ литературных данных показал, что проблема адаптации студентов к учебному процессу рассматривается достаточно широко и изучается длительное время, что говорит об актуальности работы и ее своевременности. В рамках проекта круг литературных источников был сужен, что помогло сформировать единый подход в виде связки «Проблемы поколения Z-коммуникативные навыки-адаптация в обучении».

2) При проведении анкетирования были выявлены основные проблемы обучающихся, которые оформлены и систематизированы в виде таблицы. Исследование помогло обозначить круг поиска литературных источников, а также сформировать список рекомендаций для педагогов, обучающихся и, потенциально, для самой образовательной организации.

3) Разработана логичная и практико-ориентированная система рекомендаций для педагогов, обучающихся, которые могут применять разработанные рекомендации. Имеется возможность включения в проект и самой образовательной организации, с целью методического сопровождения

педагогов и оказания психологической поддержки студентов, не нарушая баланс времени и сил для реализации, что важно, с учетом дефицита времени. Рекомендации не оторваны от образовательного процесса и являются полезным инструментом адаптации студентов 1 курса к процессу образования.

2.1.2 Исследование профессионального выгорания у обучающихся 1 курсов (поле 11 класса)

Важность исследования заключается в том, что здесь обучающиеся сразу начинают постигать профессиональные предметы и у них нет общеобразовательных. Они могут показывать результаты, похожие на те, что могли бы дать студенты 1-го курса университета.

В анкетировании приняло участие 36 человек.

С какого возраста вы проживаете на территории Российской Федерации?

36 ответов

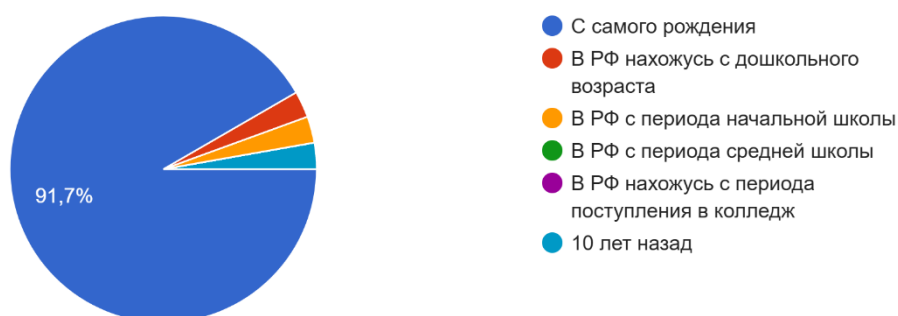


Рисунок 10. Результаты анкетирования №1

В данной группе анкетизируемых есть повышенный риск образования стресса у тех, кто находится в РФ с период средней школы и тех, кто приехал в РФ только при поступлении. Исследование проводилось в 2024 году, на начало учебного 2025-2026 года в этой группе часть студентов отчислены или ушли в академический отпуск.

Самые сложные предметы для меня (не более 3)

36 ответов

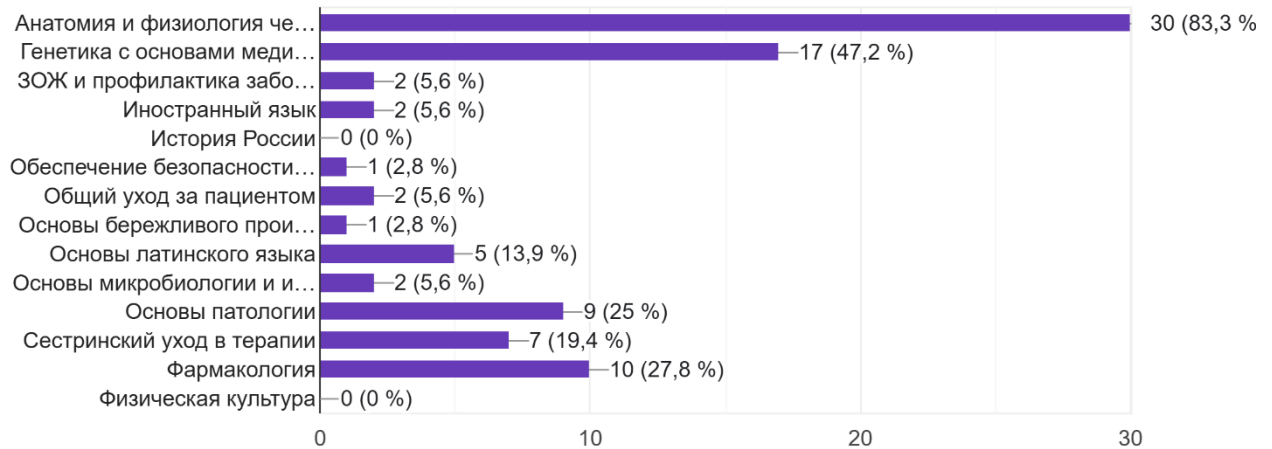


Рисунок 11. Результаты анкетирования №2

При анкетировании видно, что значительно выделяются только общепрофессиональные предметы, которые изучаются в большом количестве и требуют большего усердия к обучению. Так как предметы являются сложными значительной части обучающихся, можно сказать, что адаптация к ним проходит затруднительно и вызывает появление стресса.

В процессе обучения у меня возникают следующие проблемы

36 ответов

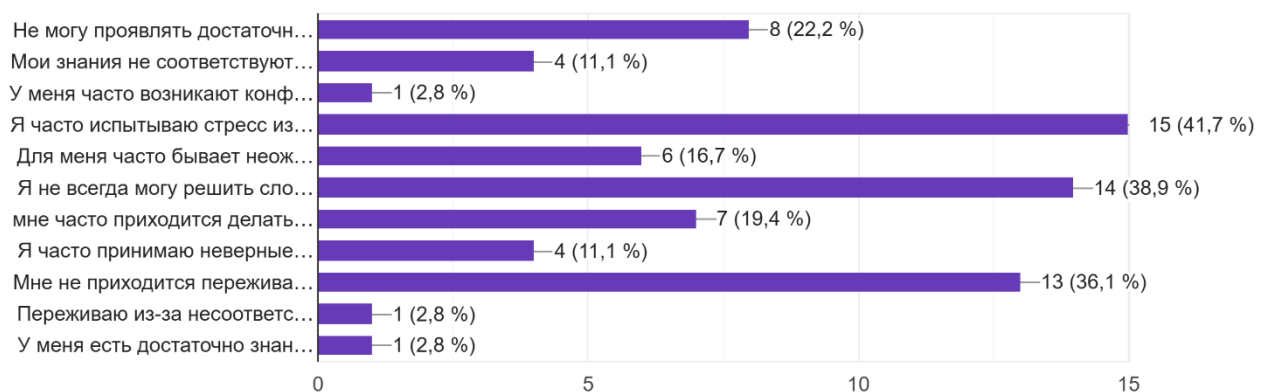


Рисунок 12. Результаты анкетирования №3.

Явным признаком сложностей к адаптации является то, что около 36,1% обучающихся не испытывают проблем с адаптацией. Это говорит о большем уровне подготовленности более взрослых студентов и о более низком уровне возможного стресса. Испытывают постоянный стресс на учебе 47%, сложные задачи не могут решать 38,9%.

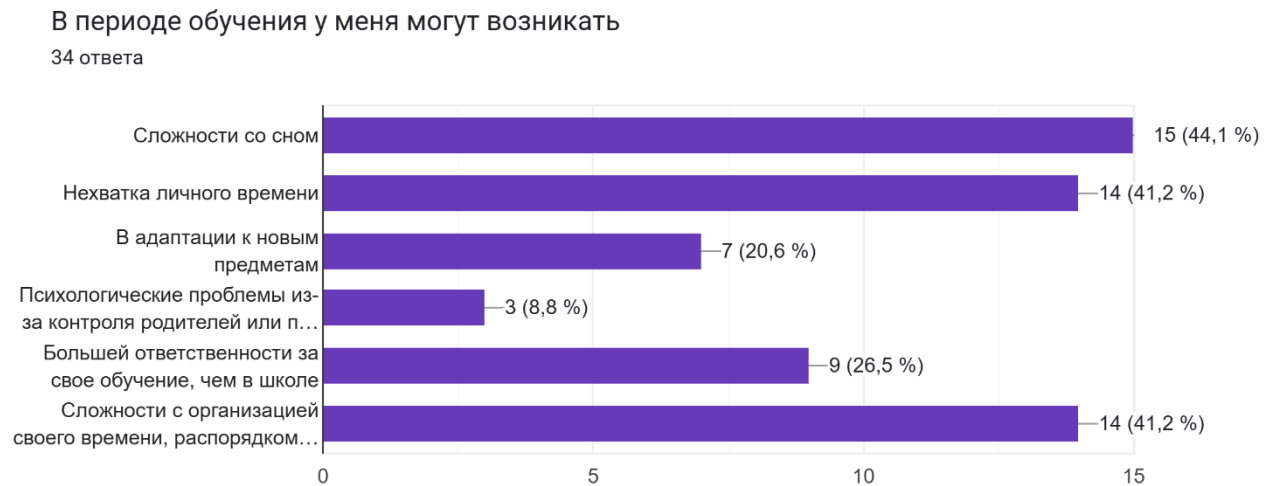


Рисунок 13. Результаты анкетирования №4

Непосредственно сложности с адаптацией признают у себя 20,6%, от 41 до 45% видят у себя значительные адаптивные трудности, включая сложности со сном, что говорит о физиологическом влиянии стресса на организм.

В период учебы мое психологическое состояние
36 ответов



Рисунок 14. Результаты анкетирования №5

Дискомфорт от обучения чувствуют более половины обучающихся, когда как тем, кому обучение полностью комфортно, всего 11%. 2,8% всегда испытывают стресс, что подразумевает их быстрое эмоциональное выгорание. 5,6% испытывают чувство обреченности.

В школе для меня
36 ответов

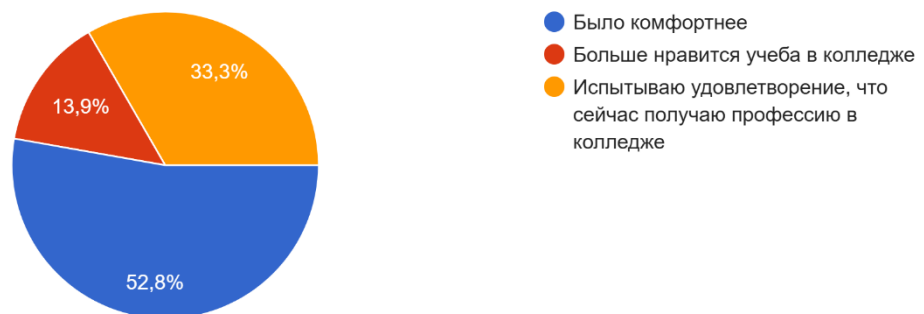


Рисунок 15. Результаты анкетирования №6

Почти 53% первокурсников, пришедших после 11 класса, считают, что им было комфортнее в школе, однако, полностью или частично удовлетворены тем, что получают профессиональное образование 47,2% обучающихся 1 курса.

По результатам анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. **Заметные проблемы со сном:** Ряд студентов выразили недовольство качеством сна, отметив трудности с засыпанием и частые пробуждения. Такая ситуация может повлиять на их когнитивную продуктивность и общее самочувствие, поэтому требуются дополнительные усилия по оптимизации режимов отдыха и реабилитации.
2. **Изменчивость настроения:** Учащиеся склонны к быстрой смене настроения, зависящей от множества внешних факторов. Хотя это явление вполне нормально для молодого возраста, стоит рекомендовать

методы стабилизации эмоционального фона и выработки стратегии стрессоустойчивости.

3. Небольшая востребованность физической активности:

Определённая часть студентов пренебрегает пользой регулярного спорта, что ведет к риску ухудшения физического здоровья и ослаблению иммунитета. Поэтому важной задачей становится формирование культуры здорового образа жизни и популяризация спортивных мероприятий.

4. Склонность к изоляции:

Отдельные студенты стремятся ограничить социальное взаимодействие, предпочитая уединение общению. Такое поведение может мешать развитию необходимых навыков коммуникации и успешной интеграции в коллектив, поэтому необходим мониторинг и оказание помощи в улучшении социальной компетентности.

Таким образом, основными направлениями работы для их адаптации к условиям получения профессионального образования с первокурсниками станут меры по формированию грамотного распорядка дня, поддержанию физической формы и созданию комфортной социальной среды. Эти шаги позволят поддержать высокое качество жизни студентов и повысить их успешность в образовательном процессе.

2.1.3 Исследование уровня профессионального выгорания у обучающихся выпускных курсов

Анализ представляет собой итог анкетирования, проведенного среди выпускников Фармацевтического колледжа КрасГМУ. В анкетировании приняло участие 52 человека. Данные приведены в таблице 3.

Стресс является одной из самых значимых и распространенных проблем в мире и этиологическим фактором 80% заболеваний [8]. Согласно

определению Всемирной организации здравоохранения: стресс — это состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией; стресс является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в повседневной жизни проблемах или угрозах; состояние стресса в той или иной степени испытывает каждый человек; однако от того, как мы реагируем на стресс, во многом зависит наше общее благополучие [9]. Вне зависимости от вида стрессора воздействие его реализуется через универсальную реакцию активации гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и симпатического отдела вегетативной нервной системы. В случаях интенсивного и/или продолжительного воздействия, особенно при исходно низких физиологических резервах организма, стресс может оказывать повреждающее влияние — запускать целый каскад патофизиологических реакций, приводящих к нарушению психического состояния (чаще всего в виде острой реакции на стресс и расстройств тревожно-депрессивного спектра), развитию и обострению различной соматической патологии, так называемых «болезней стресса» (сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, желудочно-кишечных, онкологических и других заболеваний) и общему истощению организма [10, с. 131–137].

Сложность диагностики стресс-индуцированных тревожных расстройств, с одной стороны обуславливается частой акцентированностью больных на соматической патологии и неприятием ими психической составляющей; с другой врачи соматического профиля нередко и сами делают упор в диагностике преимущественно на физические проявления болезни.

Действующие опросники для диагностики стрессовых состояний Шкалы воспринимаемого стресса PSS и PSS-10 Шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale (PSS)), разработанная в 1983 г. Cohen, и Шкала воспринимаемого стресса — 10 (Perceived Stress Scale, (PSS-10)), разработанная в 1988 г. Cohen S., Williamson G., являются наиболее

популярным инструментом в мире для оценки воспринимаемого стресса [30, 31, с. 385-396; 46, с.115-124; 49; 50;].

Шкалы PSS и PSS-10 состоят из вопросов, касающихся эмоциональных переживаний и поведения, направленных на оценку общего показателя субъективного стресса, степени психологического реагирования человека на стрессоры окружающей среды и переживаемых событий, как непредсказуемых и неконтролируемых. PSS-10 является валидированным международным инструментом оценки продолжительного или накопленного психоэмоционального стресса, определяющим психоэмоциональное состояние человека за последний месяц [31, с. 385–396]. Международный опыт применения шкалы PSS-10 и ее модификаций показал высокие психометрические свойства независимо от характеристик популяций [29, с.1-12; 34 с. 309–322; 38, с. 112-120].

В России же можно использовать более простой аналог этих методик. Для этого существует Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях». Симптоматический опросник разработан для выявления предрасположенности военнослужащих к патологическим стресс-реакциям в экстремальных условиях

Несмотря на то, что он появился для военных, его можно использовать и для исследования адаптационных способностей у студентов. Данный опросник применялся при анкетировании преподавателей и студентов, которые уже находятся в длительном стрессе и можно посмотреть, как они умеют адаптироваться к длительным стрессовым нагрузкам. Опросник требует адаптации к педагогическим условиям.

Стресс является одной из самых значимых и распространенных проблем в мире и этиологическим фактором 80% заболеваний [27, с. 127–133]. По определению Всемирной организации здравоохранения: стресс — это состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией; стресс является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в повседневной жизни проблемах

или угрозах; состояние стресса в той или иной степени испытывает каждый человек; однако от того, как мы реагируем на стресс, во многом зависит наше общее благополучие. Вне зависимости от вида стрессора воздействие его реализуется через универсальную реакцию активации гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и симпатического отдела вегетативной нервной системы. В случаях интенсивного и/или продолжительного воздействия, особенно при исходно низких физиологических резервах организма, стресс может оказывать повреждающее влияние — запускать целый каскад патофизиологических реакций, приводящих к нарушению психического состояния (чаще всего в виде острой реакции на стресс и расстройств тревожно-депрессивного спектра), развитию и обострению различной соматической патологии, так называемых «болезней стресса» (сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, желудочно-кишечных, онкологических и других заболеваний) и общему истощению организма.

Сложность диагностики стресс-индуцированных тревожных расстройств, с одной стороны обуславливается частой акцентированностью больных на соматической патологии и неприятием ими психической составляющей; с другой врачи соматического профиля нередко и сами делают упор в диагностике преимущественно на физические проявления болезни.

Действующие опросники для диагностики стрессовых состояний Шкалы воспринимаемого стресса PSS и PSS-10 Шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale (PSS)), разработанная в 1983 г. Cohen, и Шкала воспринимаемого стресса — 10 (Perceived Stress Scale, (PSS-10)), разработанная в 1988 г. Cohen S., Williamson G., являются наиболее популярным инструментом в мире для оценки воспринимаемого стресса. Шкалы PSS и PSS-10 состоят из вопросов, касающихся эмоциональных переживаний и поведения, направленных на оценку общего показателя субъективного стресса, степени психологического реагирования человека на стрессоры окружающей среды и переживаемых событий, как непредсказуемых и неконтролируемых. PSS-10 является валидированным

международным инструментом оценки продолжительного или накопленного психоэмоционального стресса, определяющим психоэмоциональное состояние человека за последний месяц. Международный опыт применения шкалы PSS-10 и ее модификаций показал высокие психометрические свойства независимо от характеристик популяций [29, с.1-12; 34, с. 309-322;38, с. 112-120].

В России же можно использовать более простой аналог этих методик. Для этого существует Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях». Симптоматический опросник разработан для выявления предрасположенности военнослужащих к патологическим стресс-реакциям в экстремальных условиях. Практический опыт показывает, что значительное число молодых людей не справляется с адаптацией к военной и морской службе в период первых 3–4 месяцев. Наиболее часто это проявляется в психосоматических и эмоциональных расстройствах (патологических стресс-реакциях). Опросник позволяет определить предрасположенность к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях военной службы по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости.

Несмотря на то, что он появился для военных, его можно использовать и для исследования адаптационных способностей у студентов. Желательно проводить такое анкетирование в первые месяцы обучения на 1 курсе, чтобы проверить адаптацию до появления серьезного стресса, когда уже придется работать со стрессом, а не адаптацией.

Его практическое применение было перед внедрением психологического практикума условиям.

Его практическое применение было перед внедрением психологического практикума

Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь (+22/-31):

Этот показатель показывает низкую заинтересованность большинства респондентов в социальной среде вокруг них. Возможно, связано с повышенной нагрузкой или стрессовыми ситуациями.

Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей (+25/-28):

Средний уровень частоты возникновения навязчивых мыслей. Необходимо обратить внимание на этот фактор, поскольку он может свидетельствовать о высоком уровне тревожности.

У меня часто меняется настроение (+32/-21):

Значительное количество студентов испытывает резкие смены настроения, что может говорить о нестабильной психической устойчивости.

Меня укачивает в любом виде транспорта (+7/-46):

Лишь незначительная часть респондентов подвержена этому состоянию, что не является проблемой массового характера.

Я плохо сплю и встаю с большим трудом (+30/-23):

Достаточно высокий уровень проблем со сном и трудностью вставания утром, что негативно влияет на общий тонус организма.

В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли (+20/-33):

Умеренная склонность к чувству одиночества и беспокойства. Может сигнализировать о недостаточной поддержке окружения.

Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства (+4/-49):

Очень низкая распространенность приёма лекарственных препаратов, что хорошо характеризует здоровье обследуемых.

Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению (+13/-40):

Немалая часть респондентов предпочитает избегать социальных контактов, что может свидетельствовать о некоторой замкнутости.

Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями (+12/-41):

Определённая степень трудностей в самоконтроле наблюдается у части респондентов, что требует дальнейшего изучения.

Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни (+2/-51):

Подавляющее большинство студентов выражает оптимизм относительно своего будущего, что положительно сказывается на общем восприятии ситуации.

Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле (+31/-22):

Выражены физические проявления напряжения, указывающие на возможную повышенную нагрузку.

Часто я долго не могу заснуть (+25/-28):

Уровень проблем со сном близок к среднему значению, однако требует дополнительного рассмотрения ввиду влияния на дневную продуктивность.

Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте (+21/-32):

Незначительные опасения перед высотой отмечаются у ряда студентов, что нормально и не должно вызывать особого беспокойства.

Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе) (+15/-38):

Низкий уровень вовлечённости в конфликты и рабочие неприятности указывает на высокую адаптивность респондентов.

Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия (+25/-28):

Небольшое превышение нормы негативных коммуникаций с коллегами или клиентами может привести к росту стресса.

Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях (+10/-43):

Хороший уровень способности сосредотачиваться отмечается у подавляющего числа студентов.

Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства (+10/-43):

Данный показатель подтверждает ранее сделанный вывод о низком потреблении лекарств студентами.

Меня укачивает в некоторых видах транспорта (+18/-35):

Средняя частота проявлений укачивания, которое не создаёт значительных неудобств.

По утрам я часто чувствую себя разбитым (+27/-26):

Баланс утреннего чувства усталости почти равнозначен количеству отдохнувших студентов, что предполагает важность правильного режима отдыха.

Я опасаясь, что окружающие могут прочесть мои мысли (+2/-51):

Практически отсутствует параноидный синдром среди студентов, что весьма благоприятно.

Иногда я принимаю снотворное (+4/-49):

Минимальная потребность в снотворных препаратах означает хорошее общее самочувствие и нормализацию ритмов сна естественным путём.

Физические упражнения и спорт меня не привлекают (+8/-45):

Большая часть студентов проявляет интерес к активному образу жизни, что способствует поддержанию здоровья.

В деловом общении я часто не успеваю сказать всё, что хочу (+13/-40):

Некоторым студентам сложно справляться с коммуникативными нагрузками, что может приводить к внутреннему дискомфорту.

У меня часто бывает плохое настроение (+14/-39):

Среднее количество отрицательных эмоций говорит о нормальной адаптации студентов к условиям обучения и проживания.

Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения (+13/-40):

Периодически возникающая сердечная аритмия встречается у небольшого числа студентов, что желательно учитывать при профилактических мероприятиях.

Я часто просыпаюсь по ночам (+13/-40):

Нормальный режим сна сохраняется у большей части студентов, несмотря на некоторое количество нарушений.

Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях (+19/-34):

Склонность к фобиям низкой интенсивности проявляется у небольшой доли респондентов.

Лучший способ решения сложного вопроса — утопить его в вине (+4/-49):

Абсолютное большинство отвергает алкоголь как средство преодоления трудностей, что соответствует здоровым нормам.

После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве (+21/-32):

Студенты предпочитают проводить свободное время самостоятельно или в небольших компаниях, что вполне естественно.

У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться (+21/-32):

Средний уровень навязчивых мыслей встречается довольно часто, однако это не критично.

Моё настроение часто меняется в течение дня без явных причин (+30/-23):

Колебания настроения являются обычными реакциями на повседневные события и не представляют серьёзной угрозы здоровью.

Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара (+18/-35):

Эмоциональные всплески иногда приводят к вегетативной дисфункции, что характерно для студенческого возраста.

У меня бывают страшные сновидения (+14/-39):

Изредка возникающие кошмарные сны связаны с высоким уровнем повседневной нагрузки и стресса.

У меня бывают навязчивые страхи (+4/-49):

Страхи практически отсутствуют у большинства студентов, что свидетельствует о хорошей стабильности нервной системы.

После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего (+29/-24):

Часть студентов прибегает к уходу от реальности как механизму защиты, что важно учесть при разработке методик коррекции.

Физические упражнения редко дают мне бодрость (+26/-27):

Примерно половина студентов воспринимает физическую активность как полезную и энергетически обогащающую, что полезно для поддержания здоровья.

Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном (+21/-32):

Рассеянность сознания характерна для значительной части студентов, что может быть следствием информационной перегрузки.

Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств (+12/-41):

Высокая зависимость настроения от окружающей обстановки присутствует лишь у небольшой части студентов.

Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела (+19/-34):

Наличие неприятных ощущений встречается достаточно часто, что связано с общей усталостью и стрессом.

Иногда у меня бывают снохождения (+4/-49):

Эпизодические случаи лунатизма крайне редки и требуют отдельного изучения.

Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей (+2/-51):

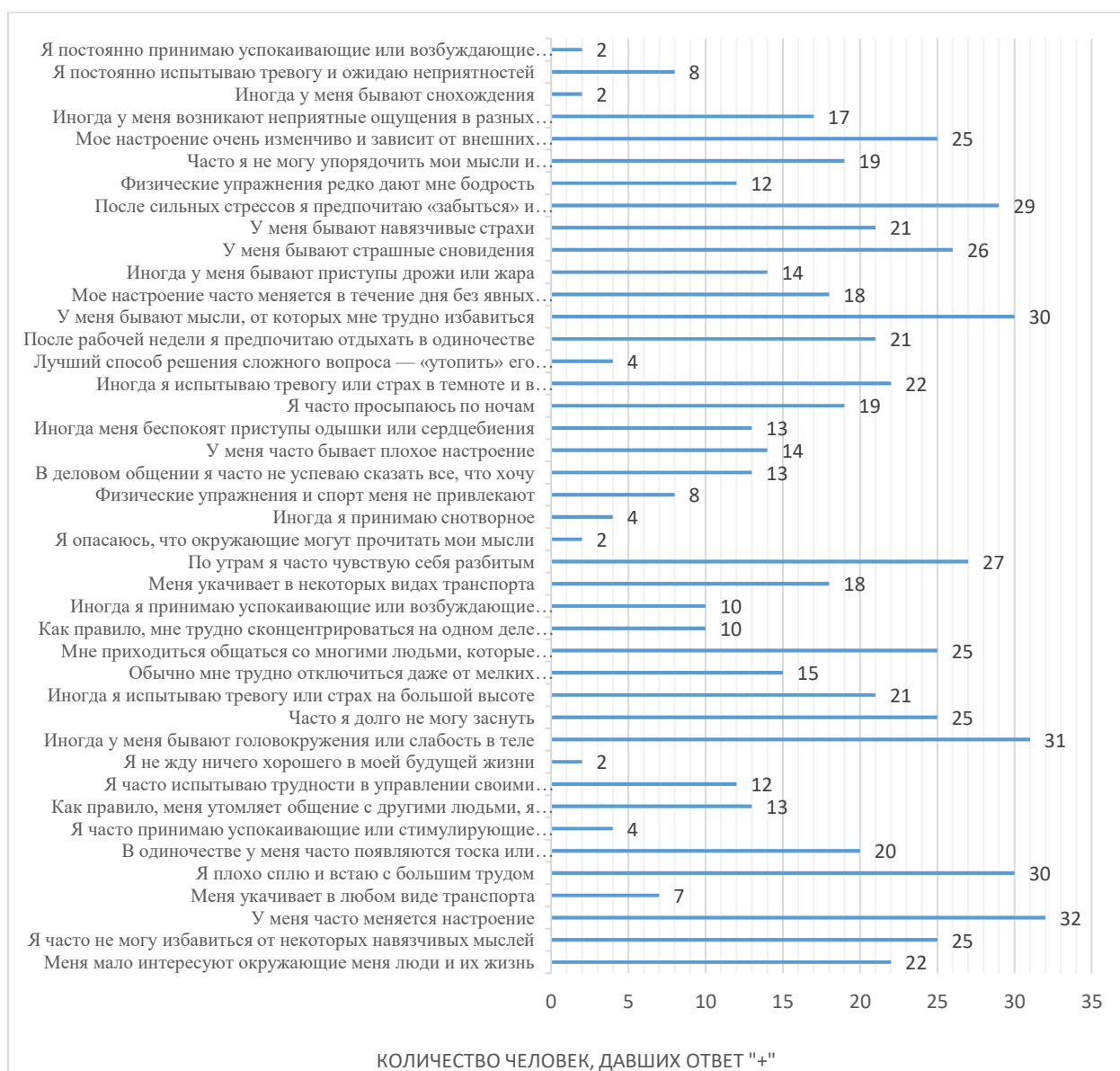
Только единичные студенты проявляют постоянную тревожность, что является хорошим показателем.

Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства (+8/-45):

Постоянный приём медикаментов практически отсутствует, что поддерживает здоровый образ жизни.

Таблица 3.

Результаты анкетирования выпускников.



Большинство показателей демонстрируют нормальный диапазон реагирования на учебные и бытовые условия. Однако существуют отдельные моменты, заслуживающие пристального внимания:

высокая нагрузка на нервную систему;
проблемы со сном и концентрацией внимания;
редкие эпизоды физических и эмоциональных расстройств.

Уменьшить стресс у студентов можно путем комплексного подхода к организации учебного процесса. Ниже приведены конкретные практические рекомендации, которые помогут создать комфортные условия для обучения и минимизировать негативное влияние учебных нагрузок:

Оптимизация учебной нагрузки:

- **Реалистичные ожидания:** Пересмотрите объём заданий и сроки сдачи работ, чтобы исключить ситуацию перегруженности студентов.
- **Дифференцированный подход:** Учёт индивидуальных особенностей обучающихся, введение гибких сроков для отдельных категорий студентов.
- **Активное использование цифровых технологий:** Онлайн-курсы, дистанционные занятия и электронные библиотеки облегчают доступ к материалам и снижают физическую нагрузку.
- Повышение уровня комфорта в учебном процессе:
- **Удобные помещения:** Современная мебель, достаточное освещение, хорошие вентиляция и температурный режим способствуют лучшему восприятию материала.
- **Развитие инфраструктуры:** Учебные лаборатории, компьютерные классы, спортивные залы и зоны отдыха помогают снять напряжение и обеспечить полноценный отдых.
- Формирование здоровой атмосферы в коллективе:
- **Атмосфера доверия:** Установление доверительных отношений между преподавателем и студентом снижает чувство неуверенности и страха перед экзаменами.
- **Коллективные проекты:** Совместная деятельность формирует навыки коммуникации и сотрудничества, улучшает социальную адаптацию.
- Поддержка эмоционального здоровья:

- **Доступ к консультациям психолога:** Возможность обратиться за помощью в сложных жизненных ситуациях уменьшает риск развития хронических форм стресса.
- **Программа менторинга:** Старшекурсники могут помогать младшим студентам ориентироваться в академической среде, снижая уровень неопределённости.
- Развитие личной ответственности:
- **Навыки самоорганизации:** Преподаватели могут учить студентов правильно планировать своё время, расставлять приоритеты и контролировать выполнение задач.
- **Методики расслабления:** Практики йоги, дыхательные упражнения и медитация способствуют снятию нервного напряжения.
- Использование игровых методов обучения:
- **Игровые элементы:** Введение элементов игры повышает мотивацию и снимает ощущение рутинности занятий.
- **Конкурентоспособность:** Соревнования внутри коллектива стимулируют стремление к успеху и повышают самооценку.
- Оценочная система:
- **Объективность и прозрачность:** Четко сформулированные критерии оценки создают уверенность в справедливости и предсказуемости результатов.
- **Минимизация наказания:** Ограничение штрафных санкций и уменьшение давления наказывающих факторов уменьшит уровень тревожности.
- Информирование и коммуникация:
- **Четкость требований:** Ясное изложение целей и ожиданий от курса минимизирует недоумение и непонимание.
- **Эффективная обратная связь:** Регулярный обмен мнениями и обсуждение успехов студента создает атмосферу взаимного уважения и понимания.

Следование этим рекомендациям обеспечит более гармоничное протекание учебного процесса, снизит уровень стресса и повысит качество образования.

2.1.4 Исследование уровня профессионального выгорания у педагогического состава

Анкетирование преподавателей, как одних из главных участников образовательного процесса, помогло сформировать представление об их адаптации к работе (у молодых педагогов) и выявить уровень накопленного стресса в период профессиональной деятельности.

Анкетирование проводилось среди преподавателей с целью оценки их психоэмоционального состояния в экстремальных условиях труда. Анкета включала 40 вопросов, направленных на выявление различных аспектов эмоционального и физического состояния респондентов.

Методология исследования:

- Количество респондентов: 86
- Возрастные группы: 25-34, 35-49, 50-64, 65+
- Стаж работы: 0-5 лет, 6-10 лет, 11-15 лет, более 15 лет
- Форма сбора данных: онлайн-анкетирование

Результаты анализа:

Возрастные группы:

- **25-34 лет (50%):** большинство респондентов находится в этой возрастной категории, что отражает преобладание молодых педагогов.
- **35-49 лет (25%):** значительное число опытных педагогов.
- **50-64 лет (15%):** меньшая доля зрелых педагогов.
- **65+ лет (10%):** небольшая группа пожилых педагогов.
- Стаж работы:
- **До 5 лет (40%):** большая часть респондентов имеет небольшой опыт работы.

- **6-10 лет (20%):** стабильная группа средних профессионалов.
- **11-15 лет (15%):** опытные педагоги.
- **Более 15 лет (25%):** старшие преподаватели с длительным стажем.

Ответы на вопросы:

Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь (+24/-62):

Показатель отражает средний уровень интравертности среди респондентов. Положительные ответы указывают на небольшую долю индивидуумов, предпочитающих изолированное существование.

Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей (+43/-43):

Высокий уровень утвердительных ответов может означать повышенный уровень тревожности и внутренней напряженности среди определенной части аудитории.

У меня часто меняется настроение (+35/-51):

Менее половины респондентов подтвердили переменчивость настроения, что говорит о среднем уровне эмоциональной лабильности.

Меня укачивает в любом виде транспорта (+9/-77):

Крайне малая доля респондентов сталкивается с подобным дискомфортом, что не вызывает озабоченности.

Я плохо сплю и встаю с большим трудом (+31/-55):

Нарушения сна отмечены значительным числом респондентов, что может указывать на неблагоприятные условия жизнедеятельности.

В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли (+28/-58):

Признаки легкой депрессии или тревожности проявляются умеренно, преимущественно у лиц, предрасположенных к таким переживаниям.

Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства (+12/-74):

Медикаментозная терапия используется незначительно, что считается приемлемым уровнем вмешательства.

Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению (+24/-62):

Умеренно частое предпочтение одиночеству наблюдается у некоторого числа респондентов, что необязательно носит негативный оттенок.

Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями (+22/-64):

Небольшая часть аудитории сталкивалась с подобными проблемами, что вероятно связано с особенностями личностного склада.

Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни (+7/-79):

Редкое проявление негативного отношения к будущему является признаком хорошей жизненной перспективы большинства участников.

Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле (+47/-39):

Довольно распространенный симптом физической усталости или перенапряжения.

Часто я долго не могу заснуть (+42/-44):

Проблемы с засыпанием встречаются чуть чаще среднего, указывая на возможные нарушения биоритмов.

Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте (+56/-30):

Чувство дискомфорта при взгляде сверху присуще многим респондентам, что относится к обычным человеческим ощущениям.

Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе) (+44/-42):

Почти равное разделение ответов свидетельствует о наличии постоянного напряжения в отношениях на рабочем месте.

Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия (+39/-47):

Негативный эффект общения с раздражающими лицами зафиксирован умеренно, что свидетельствует о средней степени конфликтности.

Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях (+27/-59):

Сложности с фокусировкой внимания характерны лишь для небольшой части респондентов.

Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства (+26/-60):

Применение успокоительных препаратов широко не практикуется, что согласуется с отсутствием признаков патологических состояний.

Меня укачивает в некоторых видах транспорта (+30/-56):

Невысокий уровень дискомфорта при передвижениях говорит о хорошем переносимости транспортных средств большинством участников.

По утрам я часто чувствую себя разбитым (+28/-58):

Утренняя усталость фиксирована среднечастотно, подчеркивая потенциальную нехватку качественного сна.

Я опасюсь, что окружающие могут прочесть мои мысли (+11/-75):

Параноидные черты встречаются редко, что указывает на адекватность социального функционирования.

Иногда я принимаю снотворное (+17/-69):

Спонтанное применение снотворных препаратов фиксируется слабо, что представляется положительным фактором.

Физические упражнения и спорт меня не привлекают (+32/-54):

Неприятие физической активности зафиксировано умеренно, что можно объяснить стилем жизни современной молодежи.

В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу (+32/-54):

Трудности в самовыражении отмечены умеренной частью аудитории, что может указывать на недостаток уверенности в себе.

У меня часто бывает плохое настроение (+16/-70):

Случаи пониженного настроения регистрируются эпизодически, что считается стандартным диапазоном нормального эмоционального фона.

Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения (+25/-61):

Легкая кардиоваскулярная реакция на стресс обнаружена лишь у малой части испытуемых.

Я часто просыпаюсь по ночам (+16/-70):

Среднечастотные пробуждения ночью отмечаются редко, что говорит о сравнительно устойчивом сне.

Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях (+29/-57):

Присутствует невысокий уровень клаустрофобии и боязни темноты, что не выходит за рамки обычных человеческих переживаний.

Лучший способ решения сложного вопроса — «утопить» его в вине (+3/-85):

Экстремально редкое употребление алкоголя в качестве способа разрешения проблем свидетельствует о разумном подходе большинства респондентов.

После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве (+35/-51):

Предпочтение уединенному отдыху после трудовой недели отмечено средним количеством голосов, что является обычной моделью восстановления сил.

У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться (+3/-83):

Навязчивые мысли представлены чрезвычайно редко, что служит дополнительным аргументом в пользу психического здоровья большинства участников.

Моё настроение часто меняется в течение дня без явных причин (+45/-41):

Перемены настроения распространены одинаково часто и среди отрицательно ответивших, что обусловлено колебаниями естественного эмоционального спектра.

Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара (+19/-67):

Проявления физиологического возбуждения редки и скорее свидетельствуют о кратковременных стрессовых состояниях.

У меня бывают страшные сновидения (+22/-64):

Кошмарные сны присутствуют периодически, что вписывается в норму человеческого опыта.

У меня бывают навязчивые страхи (+1/-85):

Отсутствие навязчивых страхов подтверждено абсолютным большинством, что позитивно характеризует психическое благополучие.

После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего (+36/-58):

Привычка отвлечься от стресса характеризуется средним уровнем распространения, что рассматривается как нормальная защитная реакция.

Физические упражнения редко дают мне бодрость (+28/-58):

Занятия спортом оказывают благотворное воздействие далеко не на всех, что отражается в указанных пропорциях.

Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном (+28/-58):

Трудности с концентрацией внимания выявлены умеренно, что объясняется привычной нагрузкой современного человека.

Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств (+27/-59):

Изменчивость настроения связана с влиянием внешних факторов и обозначается лишь незначительной долей респондентов.

Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела (+38/-48):

Болезненность разного рода проявляется достаточно регулярно, что связывается с накопленным напряжением и усталостью.

Иногда у меня бывают снохождения (+1/-85):

Сонный автоматизм исключён у подавляющего большинства, что подчёркивает стабильность психического статуса.

Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей (+15/-71):

Длительно сохраняемая тревожность фиксируется крайне редко, что оценивается как норма.

Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам (+6/-80):

Постоянное использование медицинских препаратов зарегистрировано исключительно редко, что говорит о здоровых копинг-стратегиях.

Большинство респондентов показывают нормальное функционирование в области психоэмоционального состояния, хотя некоторые вопросы выявили небольшие отклонения, такие как трудности с концентрацией внимания и нарушения сна. Эти наблюдения рекомендуется учитывать при дальнейшем изучении условий образовательного процесса и выработке соответствующих коррекционных мер.

Результаты анализа:

Психоэмоциональное состояние:

- **Настроение:** значительная часть респондентов отметила частые изменения настроения (35%).
- **Сон:** проблемы со сном наблюдаются у многих (27%), включая трудности с засыпанием и пробуждения ночью.
- **Стресс:** многие испытывают стресс и беспокойство (32%) в связи с работой.
- **Физиологические симптомы:** некоторые респонденты сообщили о физическом дискомфорте, таком как головокружение, усталость и боли (25%).
- **Факультативные признаки:**
- **Отсутствие интереса к окружающим людям:** около четверти респондентов отметили низкий уровень интереса к другим людям.
- **Навязчивые мысли:** примерно треть респондентов указали на наличие навязчивых мыслей.
- **Трудности в концентрации внимания:** около трети респондентов столкнулись с проблемами концентрации.

Таблица 4.

Результаты анкетирования преподавателей



Статистика по вопросам (Таблица 4):

- Наибольшее количество положительных ответов было получено на вопросы, связанные с настроением, физическим самочувствием и уровнем стресса.
- Несколько вопросов имели низкие показатели положительных ответов, что может указывать на отсутствие серьезных проблем в этих областях.

Проведенное исследование показало значительные различия в психоэмоциональном состоянии преподавателей, что подчеркивает

необходимость индивидуального подхода к каждому. Регулярная психологическая поддержка помогла бы снизить уровень стресса и повысить общую эффективность образовательной среды.

Конкретные меры, основанные на результатах анкетирования

1. Улучшение условий труда:

Организация пространства: создание комфортных рабочих мест, обеспечение достаточного освещения и тишины.

Оптимизация нагрузки: распределение обязанностей таким образом, чтобы избежать перегрузок и чрезмерного давления на сотрудников.

2. Поддержка психического здоровья:

Регулярные консультации психолога: предоставление возможности сотрудникам обращаться за профессиональной поддержкой.

Тренинги по управлению стрессом: обучение методикам релаксации и саморегуляции.

Обучение тайм-менеджменту: помощь в эффективном распределении рабочего времени.

3. Здоровье и физическая активность:

Создание спортивных секций: организация занятий спортом и фитнесом для повышения уровня энергии и снижения стресса.

Медицинские осмотры: регулярные медицинские обследования для выявления и предотвращения заболеваний.

4. Социальная поддержка:

Формирование командного духа: проведение корпоративных мероприятий, поощрение взаимодействия между сотрудниками.

Поддержка профессионального роста: повышение квалификации и развитие карьерных перспектив.

5. Информационная поддержка:

Размещение рекомендаций: распространение материалов о здоровом образе жизни и методах борьбы со стрессом.

Повышение информированности: ознакомление сотрудников с правилами охраны труда и техники безопасности.

6. Индивидуальные подходы:

Индивидуальное сопровождение: работа с сотрудниками, испытывающими серьезные проблемы, через индивидуальные беседы и поддержку.

Оценка удовлетворенности: периодическое проведение оценочных процедур для отслеживания изменений в психоэмоциональном состоянии.

Эти меры позволят создать благоприятные условия для работы, улучшив качество жизни сотрудников и повысив производительность труда.

Стоит отметить, что в настоящее время становления профессиональной культуры педагога происходит в большинстве случаев индуктивным путем. Не исключая значимости данного направления совершенствования профессионального образования, представляется важной внедрение дедуктивного способа обучения. Понимание - осмысление — усвоение прежде всего теоретического знания, а в след за этим получение субъектом лично осознанного практического опыта, позволяет развивать профессионально-педагогический стиль мышления, обеспечивая инновационное обновление профессиональной деятельности [4, с.183]. Если педагог в состоянии повышать уровень своей компетентности, внедрять инновационные методики, особенно, которые снижают трудозатраты, то так же можно говорить, что у него будет снижение профессионального выгорания, а у молодых педагогов медленнее будет накапливаться стресс, снижающий адаптацию к профессиональной деятельности.

2.2. Формирование устойчивости к профессиональному выгоранию через снижение влияния организационно-педагогических причин

1. Из зарубежных исследований выделяется феномен Z поколения, которому на смену которому скоро придет поколение А. Выделяется международное исследование «цифрового поколения» и исследования (зарубежные и отечественные), обращённые к концепции поколений, интерпретирующие современных подростков и старшеклассников как представителей поколения Z. Постановке проблемы поколения Z необходимо предпослать анализ подходов к определению самого понятия «поколения», сформировавшихся в социологической и культурологической науках [36, 42].
2. Стрессовая нагрузка на обучающихся достаточно значительна, учитывая, что новый круг общения и преподавателей накладывается на не до конца сформированную коммуникативную компетентность [25]

В условиях педагогического образования, больших нагрузок, малого количества свободного времени и 5-6 дневной рабочей неделей, крайне сложно посещать психолога или отправиться на прием к врачу. Финансовые затраты на такое лечение тоже могут оказаться весьма значительными. Более перспективным методом оказывается умение заниматься саморегуляцией уровня стресса. Поколению Z и А крайне необходимо быстро справляться со стрессом, поскольку они более восприимчивы к стрессу.

Умение самостоятельно справляться со стрессом, не смотря на множество методик и психологических практик, нельзя назвать простым. Такой подход требует большего мониторинга своего состояния, рефлексии и ответственного отношения к своему здоровью, однако, позволяет предупредить осложнения при хроническом стрессе, помогая снизить его или полностью перевести в другое состояние, когда такой стресс не вызывает последствий для организма. В педагогической среде это особенно важно, так как студенты, преподаватели, достаточно ограничены во времени и нет возможности регулярно посещать психолога, невролога, а в случае с

психиатром, возможна постановка на психиатрический диспансерный учет, что чревато появлением проблем в своей профессиональной области [13].

В этом контексте, был разработан курс, который рассчитан на 10 занятий и включает в себя применение психологических приемов.

Таблица 5.

Тематический план психологического курса.

№ занятия	Тема занятия	Основные методы и приемы	Предполагаемый результат
1	Вводное занятие. Понятие стресса. Профессиональный стресс.	Беседа, аудио-медитативное погружение (авторская медитация)	Слушатели обращают внимание на свои проблемы, начинают замечать свои триггерные точки, видят, что есть непроработанные ситуации
2	Психологическая диагностика.	Тестирование, беседа.	Слушатели узнают свой уровень стресса
3	Предстрессовая проработка. Занятие 1.	Беседа, притча, упражнение «Мой идеальный день».	Слушатели узнают об алгоритме работы в ситуациях ожидания стрессовой ситуацию, проведут интроспекцию своего состояния в такие моменты, расширят свой жизненный теоретический опыт за счет обсуждения притчи, проработают упражнение на уроке, обсудят результаты.
4	Предстрессовая проработка.	Рефлексия по 1 занятию и итогам	Слушатели обсудят свой опыт проработки упражнения,

	Занятие 2.	работы упражнением, притча, упражнение «Браслет»	срасскажут о сложностях, положительном опыте и результатах практики упражнения за прошедший период, познакомятся с новым упражнением и проведут его практически, расширят свой теоретический опыт через обсуждения притчи.
5	Проработка в ситуации стресса. Занятие 1.	Беседа, притча, упражнения «экстренная самопомощь», «Психотехника «STOP»»	Слушатели узнают об алгоритме работы в ситуациях ожидания стрессовой ситуацию, проведут интроспекцию своего состояния в такие моменты, расширят свой жизненный теоретический опыт за счет обсуждения притчи, проработают упражнение на уроке, обсудят результаты.
6	Проработка в ситуации стресса. Занятие 2.	Рефлексия по 1 занятию и итогам работы упражнениями, притча, упражнение «Антистрессорны й набор № 2»: техника	Слушатели обсудят свой опыт проработки упражнения, срасскажут о сложностях, положительном опыте и результатах практики упражнения за прошедший период, познакомятся с новым упражнением и проведут его практически, расширят свой

		восстановления душевного равновесия (Ю. В. Щербатых)»	теоретический опыт через обсуждения притчи.
7	Проработка в ситуации стресса. Занятие 3.	Рефлексия по 2 занятию и итогам работы с упражнением, притча, беседа о стрессовых ситуациях и рефлексия внутреннего состояния во время стресса, работа с эмоциями и их ощущением.	Слушатели обсудят свой опыт проработки упражнения, расскажут о сложностях, положительном опыте и результатах практики упражнения за прошедший период, познакомятся с новым упражнением и проведут его практически, расширят свой теоретический опыт через обсуждения притчи.
8	Пострестрессовая проработка. Занятие 1.	Беседа, притча, упражнение «Заросший сад».	Слушатели узнают об алгоритме работы в ситуациях ожидания стрессовой ситуацию, проведут интроспекцию своего состояния в такие моменты, расширят свой жизненный теоретический опыт за счет обсуждения притчи, проработают упражнение на

			уроке, обсудят результаты.
9	Пострестрессовая проработка. Дополнительные методы саморегуляции. Обзор методов.	Рефлексия по 1 занятию и итогам работы с упражнением, притча, упражнение для анализа возникновения стрессовой ситуации и выявление иррациональных установок «Работа со смыслом события и картиной мира»	Слушатели обсудят свой опыт проработки упражнения, расскажут о сложностях, положительном опыте и результатах практики упражнения за прошедший период, познакомятся с новым упражнением и проведут его практически, расширят свой теоретический опыт через обсуждения притчи.
10	Итоговое занятие. Рефлексия курса.	Беседа, просмотр видео.	Слушатели обсудят результаты по итогам курса, расскажут о приобретенном эмоциональном опыте и своих результатах. Познакомятся с рядом методов, которые будет предложено изучить самостоятельно.

Упражнения взяты из пособия Р.А. Кутбиддиновой «Психология стресса». Такой подход обеспечил применение более профессиональных психологических методов. Особенностью курса составляет то, что

обсуждение проблематики стресса затрагивает именно профессиональную сферу. В беседах предполагается обсуждение именно образовательных ситуаций, возможность их применения в образовательном процессе, однако, могут рассматриваться и личные проблемы, при условии, что слушатель согласен это обсуждать и это не будет наносить ему моральную травму при обсуждении. Этические и экологичные приемы и методы обязательны.

2.3. Результаты опытно–исследовательской работы по устойчивости к профессиональному выгоранию у участников образовательного процесса, возникшему под влиянием организационно-педагогических причин

Анкетирование по симптоматическом опроснику «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волков, Н. Водопьянова прошли 73 студента 1 курсов после 9 класса. Исследовались прямые адаптационные возможности к обучению.

Помимо контрольной группы была набрана экспериментальная группа в количестве 30 человек.

Был проведен психологический практикум, таким образом он был апробирован.

Краткие конспекты уроков к занятиям курса «Психологический практикум»

№1. Вводное занятие. Понятие стресса. Профессиональный стресс.

Цель: Ознакомление с понятиями стресса и профессиональными факторами риска.

Содержание:

Что такое стресс?

Причины возникновения стресса в профессиональном образовании.

Примеры профессиональных стрессоров.

Авторская медитация на осознанность и снятие напряжения.

Практическое задание: составить список личных стрессоров.

№2. Психологическая диагностика.

Цель: Самодиагностика уровня стресса и определение персональной восприимчивости.

Содержание:

Мини-тест на уровень стресса.

Интерпретация результатов теста.

Индивидуальные советы по управлению стрессом.

Практическое задание: заполнить тест на уровень стресса и обсудить результаты в малых группах.

№3. Пред стрессовая проработка. Занятие 1.

Цель: научиться предвосхищать и предотвращать стрессовые ситуации.

Содержание:

Упражнение «Мой идеальный день»: представление идеальной картины жизни без стресса.

Обсуждение триггеров стресса и составление плана действий.

Практическое задание: написать личный сценарий идеального дня.

№4. Пред стрессовая проработка. Занятие 2.

Цель: овладеть приемами предварительной работы со стрессом.

Содержание:

Повторение упражнений и обсуждений первой сессии.

Техника «Браслет»: наблюдение за собственным поведением и настроением.

Практическое задание: носить браслет и ежедневно записывать свои эмоциональные реакции.

№5. Проработка в ситуации стресса. Занятие 1.

Цель: узнать и освоить экстренные техники самопомощи.

Содержание:

Демонстрация техники «STOP» и приемов экстренной самопомощи.

Практикум: симуляция стрессовых ситуаций и немедленные реакции.

Практическое задание: применять технику «STOP» в реальных стрессовых ситуациях.

№6. Проработка в ситуации стресса. Занятие 2.

Цель: Углубление знаний и навыков работы со стрессом.

Содержание:

Освоение антистрессорного набора №2 Ю.В. Щербатых.

Работа с дыхательными и телесными практиками.

Практическое задание: использовать новые техники при появлении первых признаков стресса.

№7. Проработка в ситуации стресса. Занятие 3.

Цель: раскрыть механизм воздействия стресса на внутренние процессы.

Содержание:

Притча о природе стресса.

Анализ индивидуальных реакций на стрессовые ситуации.

Практическое задание: ведётся журнал эмоций и наблюдений за воздействием стресса.

№8. Пост стрессовая проработка. Занятие 1.

Цель: Эффективное восстановление после пережитого стресса.

Содержание:

Методы выхода из пост стрессовых состояний.

Упражнение «Заросший сад»: символическое очищение от стресса.

Практическое задание: сделать рисунок-символ своей личной территории покоя.

№9. Пост стрессовая проработка. Дополнительные методы саморегуляции.

Цель: обучиться глубинным методам обработки последствий стресса.

Содержание:

Техника «Работа со смыслом события и картиной мира».

Изучение иррациональных установок и путей их коррекции.

Практическое задание: проанализировать недавние стрессовые ситуации и определить роль личных убеждений.

№10. Итоговое занятие. Рефлексия курса.

Цель: подвести итоги освоения курса и закрепить знания.

Содержание:

Общий разбор достижений и усвоенных техник.

Презентация полезных ресурсов и самостоятельных направлений работы.

Практическое задание: подготовить индивидуальный проект или доклад по изученным методам.

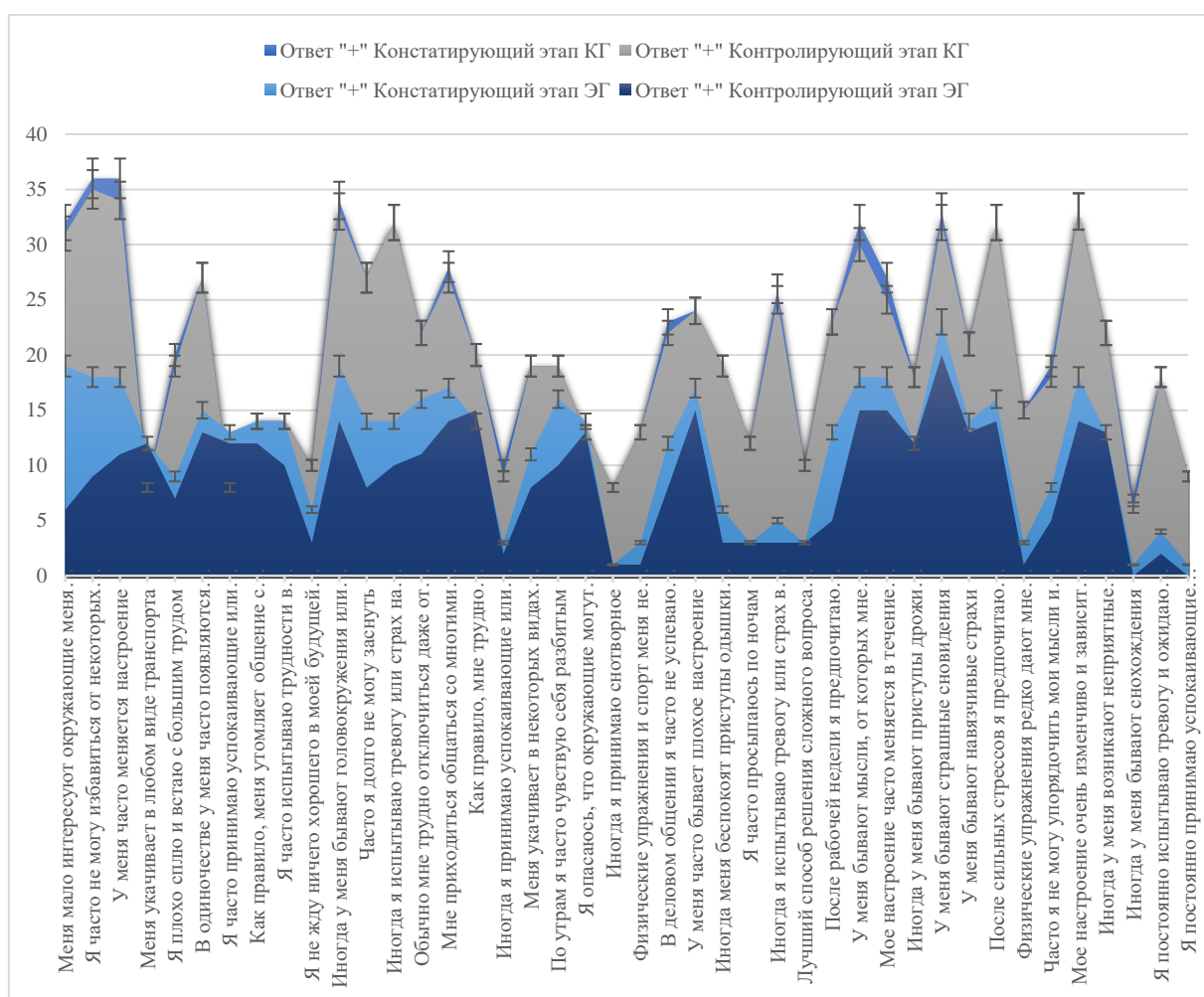
После проведения курса занятий, было также проведено исследование в контрольной и экспериментальной группе.

В контрольной группе результаты к концу семестра оказались несколько лучше. Общее количество ответов «+» стало меньше.

В контрольной группе результаты были значительно лучше.

Таблица №6.

Диаграмма результатов эксперимента



Расчет критерия Стьюдента:

Шаг 1. Вычислим средние значения обоих рядов:

Среднее значение 1-го ряда:

$$x_1 = 19 + 18 + 18 + \dots + 140 = 56040 = 14 \times 4019 + 18 + 18 + \dots + 1 = 40560 = 14$$

Среднее значение 2-го ряда:

$$\bar{x}^2 = 6 + 9 + 11 + \dots + 0 = 40, \quad \bar{x}^2 = 40 / 40 = 1.0$$

Шаг 2. Вычислим дисперсии (несмещённую оценку):

Дисперсия 1-го ряда:

$$s_1^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1} = \frac{(19-14)^2 + (18-14)^2 + \dots + (1-14)^2}{39} = 123.639 \approx 31.69$$

$$s_1^2 = \frac{1}{n-1} \sum (x_i - \bar{x})^2 = \frac{39(19-14)^2 + (18-14)^2 + \dots + (1-14)^2}{39} = 123.6 \approx 31.69$$

Дисперсия 2-го ряда:

$$s_2^2 = \frac{\sum (y_i - \bar{x}^2)^2}{n-1} = \frac{(6-11.6)^2 + (9-11.6)^2 + \dots + (0-11.6)^2}{39} = 103.639 \approx 26.56$$

$$s_2^2 = \frac{1}{n-1} \sum (y_i - \bar{x}^2)^2 = \frac{39(6-11.6)^2 + (9-11.6)^2 + \dots + (0-11.6)^2}{39} = 103.6 \approx 26.56$$

Шаг 3. Рассчитаем стандартную ошибку:

$$SE = \frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} = \frac{31.69}{40} + \frac{26.56}{40} = 0.79225 + 0.664 \approx 1.45625 \approx 1.21$$

$$SE = \frac{1}{n_1} s_1^2 + \frac{1}{n_2} s_2^2 = \frac{1}{40} 31.69 + \frac{1}{40} 26.56 = 0.79225 + 0.664 \approx 1.45625 \approx 1.21$$

Шаг 4. Применяем формулу критерия Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{SE} = \frac{14 - 11.6}{1.21} \approx 2.41 \approx 1.98$$

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{SE} = \frac{1.21}{14 - 11.6} \approx 1.21 \approx 1.98$$

Расчет коэффициента Коэна:

Коэффициент Коэна (Cohen's d) используется для измерения размера эффекта разницы между средними значениями двух групп. Формула для расчета коэффициента Коэна выглядит следующим образом:

$$d = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}} = \frac{14 - 11.6}{\sqrt{\frac{31.69}{40} + \frac{26.56}{40}}} = 1.98$$

Где:

\bar{x}_1 и \bar{x}_2 — средние значения первой и второй групп соответственно.

s_1^2 и s_2^2 — дисперсии первой и второй групп соответственно.

Подставим известные значения:

$$\bar{x}_1 = 14, \quad \bar{x}_2 = 11.6$$

$$s_1^2 = 31.69, \quad s_2^2 = 26.56$$

$$n_1 = 40, \quad n_2 = 40$$

$$SE = 1.21$$

Подставляя значения в формулу:

$$d = 19.9 - 12.195.3 + 45.32 = 7.8140.62 = 7.870.3 \approx 7.88.38 \approx 0.93$$

$$d = 295.3 + 45.319.9 - 12.1$$

$$= 2140.67.8 = 70.37.8 \approx 8.387.8 \approx 0.93$$

Интерпретация результата:

Коэффициент Коэна равен приблизительно **0.93**. Согласно общепринятым критериям интерпретации:

Маленький эффект: $d < 0.2$

Средний эффект: $0.2 \leq d < 0.8$

Большой эффект: $d \geq 0.8$

Расчет статистическое выборочной дисперсии:

Статистическая выборочная дисперсия

Выборочная дисперсия рассчитывается по следующей формуле:

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}$$

Где:

s^2 — выборочная дисперсия

x_i — отдельные значения выборки

\bar{x} — среднее значение выборки

n — количество элементов в выборке

Шаги расчета:

1. **Вычислить среднее значение (\bar{x})** Для каждой группы отдельно считаем среднее арифметическое значений:

$$\bar{x}_{\text{КГ}} = \frac{32+36+36+\dots+940}{n}$$

$$\bar{x}_{\text{ЭГ}} = \frac{19+18+18+\dots+140}{n}$$

$$\bar{x}_{\text{КГ}} = \frac{4032+36+36+\dots+9}{n}$$

$$\bar{x}_{\text{ЭГ}} = \frac{4019+18+18+\dots+1}{n}$$

2. **Рассчитаем отклонения каждого элемента от среднего ($x_i - \bar{x}$)**.
3. **Возводим каждое отклонение в квадрат ($(x_i - \bar{x})^2$)**.
4. **Суммируем квадраты отклонений ($\sum (x_i - \bar{x})^2$)**.
5. **Делим сумму на $n-1$, где n — число наблюдений.**

Расчет дисперсий для контрольной группы (КГ):

Среднее $\bar{x}_{\text{КГ}}$ рассчитываем как:

$$\bar{x}_{\text{КГ}} = 32 + 36 + \dots + 940 = 79640 = 19.9 \quad \bar{x}_{\text{КГ}} = 4032 + 36 + \dots + 9 = 40796 = 19.9$$

Далее вычисляем квадраты отклонений и суммируем их:

$$\sum (x_i - \bar{x})^2 = (32 - 19.9)^2 + (36 - 19.9)^2 + \dots + (9 - 19.9)^2 \quad \sum (x_i$$

$$- \bar{x})^2 = (32 - 19.9)^2 + (36 - 19.9)^2 + \dots + (9 - 19.9)^2$$

Получив сумму, найдем дисперсию:

$$s_{\text{КГ}}^2 = \sum (x_i - \bar{x})^2 / 40 - 1 \quad s_{\text{КГ}}^2 = 40 - 1 \sum (x_i - \bar{x})^2$$

Аналогично для экспериментальной группы (ЭГ):

$$\bar{x}_{\text{ЭГ}} = 19 + 18 + \dots + 140 = 48440 = 12.1 \quad \bar{x}_{\text{ЭГ}} = 4019 + 18 + \dots + 1 = 40484 = 12.1$$

И далее аналогично:

$$s_{\text{ЭГ}}^2 = \sum (x_i - \bar{x})^2 / 40 - 1 \quad s_{\text{ЭГ}}^2 = 40 - 1 \sum (x_i - \bar{x})^2$$

Итоговые расчеты вручную выглядят следующим образом:

Контрольная группа (КГ):

Дисперсия КГ: ≈ 95.3 Дисперсия КГ: **≈ 95.3**

Экспериментальная группа (ЭГ):

Дисперсия ЭГ: ≈ 45.3 Дисперсия ЭГ: **≈ 45.3**

Интерпретация результатов:

- Различие средних значений указывает на существенный сдвиг в восприятии или поведении участников экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.
- Низкая дисперсия в экспериментальной группе предполагает большую согласованность реакций, что может быть следствием эффективного вмешательства.
- Высокий коэффициент Коэна подтверждает наличие большого эффекта от вмешательства, подчеркивая важность изучаемого фактора.
- Вероятность, что теория достоверна по критерию Стьюдента составляет 1.98, что может указывать на достоверность исследования.

К краткому выводу можно отнести, что:

- **Хорошее психоэмоциональное состояние:** большинство студентов продемонстрировали положительное отношение к жизни и отсутствие постоянной тревожности.
- **Проблемы со сном:** ряд студентов жаловались на трудности с засыпанием и качеством сна, что может влиять на их продуктивность.
- **Переменчивость настроения:** часто отмечали смену настроения в течение дня, что говорит о влиянии внешних факторов.
- **Недостаточность физической активности:** Некоторые студенты не видят пользы от занятий спортом, что негативно отражается на их общем тоне.
- **Социальная изоляция:** есть небольшая группа студентов, предпочитающая уединение и имеющих сложности в межличностных контактах.

Выводы по 2 главе

- 1) Для проведения исследования использовалась ограниченная выборка преподавателей и обучающихся:
 - 1 курс после 9 класса (29 участников, доминируют девушки).
 - 1 курс после 11 класса (36 участников).
 - Выпускники Фармацевтического колледжа (52 участника) и педагогический персонал (86 опрошенных).

Цели: выявление уровня стрессоустойчивости, причин стрессовых нагрузок, особенностей адаптации к образовательной среде на разных этапах образования; апробация элективного курса «PSYхологический практикум» и оценка его влияния на формирование стрессоустойчивости.

Инструменты: опросники и анкеты (включая адаптированный для отечественных условий симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» у части испытуемых, также анализ по методике Стьюдента для сравнительного эффекта учебного вмешательства.

2) Основные результаты по группам:

Исследование уровня стрессоустойчивости обучающихся 1 курса после 9 класса.

Участники: 29 человек. Результаты характеризуются широкой вариативностью, с преобладанием адаптивной реакции в совокупности, но значимой долей студентов наблюдают высокий информационный стресс и проблемы со сном.

Основные признаки:

- Значительная часть студентов адаптируются, однако около 42% демонстрируют значимый стресс, 25% — проблемы с решением сложных задач из-за неподготовленности.
- 25% не испытывают стресса по отношению к обучению в целом; 71% жалуются на нехватку времени, что указывает на перегруженность и риск хронизации стресса.
- Влияние образовательной среды на мотивацию: у части студентов мотивация снижается, что может приводить к академическим задолженностям и возможному отчислению.

Исследование уровня стрессоустойчивости обучающихся 1 курса после 11 класса

Участники: 36 человек. Выявлены повышенные риски стресса у тех, кто находится в РФ с период средней школы и тех, кто приехал в РФ при поступлении.

Основные признаки:

- Наиболее выражены общепрофессиональные дисциплины, требующие большого объема учебной нагрузки; адаптация проходит с трудностями.
- 47% испытывают постоянный стресс на учебе; 38,9% не могут решать сложные задачи.

- Более половины студентов не ощущают комфорт от обучения; тревожная динамика сна и эмоциональная нестабильность регистрируются у значимых долей.
 - Исследование уровня стрессоустойчивости выпускных курсов
 - Участники: 52 выпускника фармацевтического колледжа (таблица 18) и введены дальнейшие данные по профилю состояния.
 - Основные признаки:
 - Значительная часть респондентов демонстрирует нормальные показатели психоэмоционального состояния; однако отмечаются тревожные моменты: проблемы со сном (27%), перемены настроения (35%), наличие стресса и тревожной составляющей (около 32%), головокружение и усталость (около 25%), навязчивые мысли у части участников.
 - В целом результаты свидетельствуют о следовании нормальным границам, но есть группы с повышенной возбудимостью, сниженной концентрацией и нарушениями сна.
- 3) Исследование уровня стрессоустойчивости педагогического состава
- Участники: 86 преподавателей (возрастные группы 25-34, 35-49, 50-64, 65+; стаж 0-5 лет до более 15).
- Основные признаки:
- Респонденты демонстрируют разнообразие ответов: существенные показатели по тревожности, нарушения сна и эмоциональной лабильности отмечаются у части педагогов; однако есть и данные о устойчивости.
 - Показатели сна, тревожности и уровня стресса у некоторых групп выше, чем хотелось бы для психоэмоционального благополучия образовательной среды.
- 4) Формирование стрессоустойчивости через элективный курс «ПСУхологический практикум».

Контекст: в условиях ограниченного времени и высоких нагрузок у педагогического коллектива и студентов практикуется саморегуляция через структурированный курс из 10 занятий.

Основная идея курса: развитие навыков саморегуляции, осознанности, управления стрессом, применение психологических техник в профессиональной сфере образования; обсуждение именно профессиональных стрессоров и практическая направленность материала.

Результаты апробации: курс спроектирован на основе методик Кутбиддиновой Р.А. и включает переход от диагностики к пред- и постстрессовой проработке; после курса наблюдались положительные сдвиги в умении распознавать стрессоры и в применении практик саморегуляции, при этом контрольная группа иногда демонстрировала менее выраженные эффекты. Важной частью является то, что курс учитывает особенности поколения Z и клиповое мышление, предлагая игровые элементы, дискуссии и практические упражнения.

1. Аналитика и статистика по эксперименту

- Объект эксперимента: 73 студента 1 курса после 9 класса; 30 — экспериментальная группа, 43 — контрольная.
- Эмпирика: применялся симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» и последующий психологический практикум.
- Основной эффект: по итогам эксперимента в контрольной группе результаты к концу семестра оказались лучше по некоторым параметрам, что требует внимательного анализа причин и методических особенностей. В процессе анализа была проведена несложная статистика и расчеты (средние значения, дисперсии, стандартная ошибка, t-критерий), подтверждающие сложный характер влияния курса на разные аспекты стрессовой реакции.
- Вывод по эксперименту: влияние элективного курса на стрессоустойчивость в целом является многофакторным и зависит от

персональных и контекстуальных факторов (мотивации, базовой подготовки, социальной среды).

Обобщенные выводы

- В большинстве групп отмечается присутствие стрессовых нагрузок в образовательном процессе, особенно у молодых учащихся, где адаптация к новой образовательной среде сопровождается проблемами со сном, концентрацией и мотивацией.
- У некоторых выпускников и педагогических работников наблюдаются более выраженные симптомы стресса, что подчеркивает необходимость системной поддержки психоэмоционального благополучия на уровне образовательной организации.

Элективный курс «PSYхологический практикум» представляет собой перспективный инструмент формирования навыков саморегуляции и устойчивости к стрессу; потребуются дальнейшие доработки, расширение программы, а также систематическое внедрение в образовательную практику с поддержкой психологической службы и методистов.

5) Практические рекомендации (систематизировано для педагогов, администрации и студентов)

Для педагогов и администрации:

- Оптимизация учебной нагрузки: реалистичные сроки, дифференцированный подход, исключение перегрузок на I и II семестрах, учет академических задолженностей и переходных периодов.
- Внедрение регулярных психологических и менторских практик: доступ к консультациям, регулярные тренинги по стресс-менеджменту, развитию коммуникативной компетентности, управление временем.
- Развитие инфраструктуры поддержки: комфортные учебные помещения, зоны отдыха, доступ к физической активности, профилактические медицинские осмотры.

Формирование здоровой социальной среды: командные проекты, менторство старшекурсников, поддержка формирования доверия между студентами и преподавателями.

Внедрение и масштабирование элективного курса «PSYхологический практикум» как части образовательной программы, с адаптацией под конкретные дисциплины и группы.

Для студентов:

- Развитие навыков саморегуляции: ежедневная рефлексия, ведение журнала эмоций, планирование времени, использование тайм-менеджмента (Метод Парето, матрица Эйзенхауэра).
- Активная социальная интеграция: участие в групповых проектах, клубах, кружках; работа над коммуникативной компетентностью в условиях мультикультурной среды.
- Здоровый образ жизни: регулярная физическая активность, режим сна, профилактика стресса через дыхательные техники, релаксационные практики.

Возможность дальнейшего расширения исследования:

- Расширить выборку до более крупной и представительной совокупности студентов и педагогов, чтобы повысить точность оценок и выявить скрытые эффекты.
- Доработать инструментальные методики под локальные культурно–образовательные условия; провести валидизацию локальных шкал.
- Продолжить экспериментальные исследования по эффекту элективного курса «PSYхологический практикум» с долгосрочным мониторингом (6–12 месяцев) для оценки устойчивости изменений.
- Внедрить компоновочные модели (например, структурное моделирование) для выявления путей влияния факторов адаптации, учебной нагрузки и психологической поддержки на стрессоустойчивость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обзор литературы позволил сформировать представление, что в современной науке есть несколько базовых направлений изучения стрессоустойчивости и эмоционального выгорания: теории стресс-реакций и копинг-стратегий, измерение воспринимаемого стресса с помощью валидируемых шкал, физиологические и нейрокогнитивные механизмы реакции на стресс, а также влияние факторов социального окружения, условий обучения и профессиональной деятельности на психоземotionalное благополучие. Выделяются как количественные методики оценки стресса и выгорания (например, шкалы воспринимаемого стресса и сопутствующие опросники), так и качественные подходы к анализу тревожности, сна, настроения и функциональных нарушений, связанных с стрессовыми нагрузками. В отечественной литературе подчёркнута необходимость адаптации методик к культурнообразовательному контексту, учета специфики академической среды и возрастных особенностей студентов. Таким образом, научные направления включают развитие диагностических инструментов, изучение факторов риска и защитных факторов, разработку и апробацию коррекционных и профилактических программ, включая курсы саморегуляции и стресс-менеджмента, с целью повышения адаптации обучающихся к образовательному процессу и профилактики профессионального выгорания у участников образовательного процесса. Однако, универсальные приемы и методы, которые могли бы подойти всем участникам образовательного процесса не предлагаются. Этим подтверждается актуальность данного исследования и возможность внедрения организационно-педагогических мероприятий по выявлению причин профессионального выгорания, в рамках здоровьесберегающих технологий.

В исследовании приняли участие ограниченные группы студентов и преподавателей:

29 студентов 1 курса после 9 класса (преобладают девушки).

36 студентов 1 курса после 11 класса.

52 выпускника Фармацевтического колледжа и 86 преподавателей КГПУ им. В.П. Астафьева.

Использовались опросники и анкеты, включая адаптированный для российских условий симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях».

Анализ по методике Стьюдента для оценки сравнительного эффекта учебного вмешательства.

Студенты 1 курса после 9 класса:

Широкая вариативность, с преобладанием адаптивной реакции, но значительная доля студентов испытывает высокий информационный стресс и проблемы со сном. Значительная часть студентов адаптируется, но 42% демонстрируют высокий уровень стресса, а 25% испытывают трудности с решением сложных задач из-за недостаточной подготовки. 25% не испытывают стресса по отношению к обучению в целом, но 71% жалуются на нехватку времени, что указывает на перегруженность и риск хронизации стресса.

1 курс после 11 класса:

Повышенные риски стресса у тех, кто находится в РФ с периода средней школы или приехал в РФ при поступлении. 47% испытывают постоянный стресс на учебе, а 38,9% не могут решать сложные задачи. Более половины студентов не ощущают комфорт от обучения; тревожная динамика сна и эмоциональная нестабильность регистрируются у значительной части.

Выпускники Фармацевтического колледжа:

Значительная часть респондентов демонстрирует нормальные показатели психоэмоционального состояния, но отмечаются тревожные моменты: проблемы со сном (27%), перемены настроения (35%), наличие стресса и тревожной составляющей (около 32%), головокружение и усталость (около 25%), навязчивые мысли у части участников.

В целом результаты свидетельствуют о следовании нормальным границам, но есть группы с повышенной возбудимостью, сниженной концентрацией и нарушениями сна.

Педагогический состав КГПУ им. В.П. Астафьева:

Респонденты демонстрируют разнообразие ответов: существенные показатели по тревожности, нарушения сна и эмоциональной лабильности отмечаются у части педагогов; однако есть и данные о устойчивости.

Таким образом, можно сформулировать тезис, что существующий организационно-педагогический процесс не позволяет качественно снижать уровень профессионального выгорания у участников образовательного процесса.

На основе полученных данных сформировался общий набор рекомендаций, ориентированных на улучшение адаптации обучающихся к условиям образовательного процесса. В структуре оптимизации обучения следует учитывать равновесие между требованиями и реальной рабочей нагрузкой, внедрять гибкие сроки и индивидуализированные планы, активно применять цифровые технологии для снижения физиологической нагрузки.

Профилактика профессионального выгорания через элективный «PSYхологический практикум» проходило через развитие навыков саморегуляции, осознанности, управления стрессом, применение психологических техник в профессиональной сфере образования; обсуждение именно профессиональных стрессоров и практическая направленность материала. Практикум спроектирован на основе методик Кутбиддиновой и включает переход от диагностики к пред- и постстрессовой проработке; после курса наблюдались положительные сдвиги в умении распознавать стрессоры и в применении практик саморегуляции, при этом контрольная группа иногда демонстрировала менее выраженные эффекты. Важной частью является то, что курс учитывает особенности поколения Z и клиповое мышление, предлагая игровые элементы, дискуссии и практические упражнения.

Среднее значение уровня стресса в ЭГ на констатирующем этапе составляло 12,1, а на контролирующем этапе — 8,5.

Среднее значение уровня стресса в КГ на констатирующем этапе составляло 19,9, а на контролирующем этапе — 18,2.

Процент участников эксперимента, показавших значительное снижение уровня стресса после прохождения психологического практикума, составляет 30%. В итоге можно констатировать, что «PSYхологический практикум» имеет потенциал как инструмент формирования навыков саморегуляции и устойчивости к профессиональному выгоранию, возникающим под действием организационно-педагогических причин. Однако, для устойчивого эффекта требуется расширение возможностей взаимодействия с участниками образовательного процесса в рамках организационно-педагогического процесса, дифференциация подходов под группы обучающихся, системная интеграция с психологической службой и длительный мониторинг эффектов.

Таким образом, все положения гипотезы были подтверждены, гипотеза не была опровергнута.

Список используемых источников

1. Приказ Минпросвещения России от 04.07.2022 N 527 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело". (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2022 N 69452). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207290028>. (Дата обращения: 28.09.2025).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://base.garant.ru/405077155/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33>. (Дата обращения: 28.09.2025)
3. Адольф в. А., Ильина Н.Ф., И 46 Инновационная деятельность в образовании: вопросы теории и практики. — Красноярск, — 2019. — С. 130.
4. Адольф В.А., Ильина Н.Ф. Инновационная деятельность педагога в процессе его профессионального становления: монография / В.А. Адольф, Н.Ф. Ильина. — Красноярск, — 2007. — С.183.
5. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие. – Елабуга: КФУ, 2015. 142 с.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. — М.: Юрайт, — 2017. — 343 с.
7. Волкова И.И., Уразова С.Л., Писарева М.Н. Критерии формирования креативного поганства в студенческой среде: погружение в творчество // Ученые записки Забайкальского государственного университета. — ЗабГУ, — 2020. Т.15. №1. — С75-81.

8. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) .
Управление стрессом <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom>. (Дата обращения: 12.08.2025).
9. Всемирная организация здравоохранения. Стресс. [Электронный ресурс].
Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/questions-and-answers/item/stress>. (дата обращения 12.08.2025).
10. Есин Р.Г., Есин О.Р., Хакимова А.Р. Стресс-индуцированные расстройства. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, — 2020; 120(5): С. 131–137. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.17116/jnevro2020120051131>.
11. Золото. Е.В., Айкашев С.А. Влияние стресса на организм человека// Вестник скорой помощи, — 2022. Т. 3, № 1. — С. 10–18.
12. Китаев–Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса: монография. — М.: Академический Проект, — 2020. — 943 с.
13. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. — Южно-Сахалинск: СахГУ, — 2019. — 124 с.
14. Малюкова Т.И. Реакция сердечно–сосудистой системы на стрессовые воздействия//Современные проблемы науки и образования. — 2020. №. 6. — С. 195–195.
15. Меерсон Ф.З. Патогенез и предупреждение стрессорных и ишемических повреждений сердца. — М.: Медицина, — 1984. — 270 с.
16. Куваева И.О. Психология стресса: практикум. Уральский федеральный университет. — Екатеринбург: Урал. ун-та, — 2023. — 88 с.
17. Кулууар Ш.В., Доржу У.В., Сырыг С.К. Физиология стресса: учебно-методическое пособие. — Кызыл: ТувГУ, — 2018. — 89 с.
18. Трегузов А.А., Казакова Г.Н. АНАЛИЗ СТРЕССОВЫХ НАГРУЗОК ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА. — КГПУ им. В.П. Астафьева.— 2025. — 14с.

19. Трегузов А.А., Казакова Г.Н. Контролируемый стресс в условиях педагогического образования. — КГПУ им. В.П. Астафьева, — 2025. — 6с.
20. Трегузов А.А., Казакова Г.Н. Основные проблемы в адаптации студентов 1 курса. — КГПУ им. В.П. Астафьева. Вызовы современного образования в исследовании молодых ученых: материалы XI международной научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 21 мая 2025 г. — С.77-78.
21. Трегузов А.А., Казакова Г.Н. Стресс и его регуляция в условиях современного образования. // Научный дебют 2024: сборник статей IV Международного научно-исследовательского конкурса (2 декабря 2024 г.). — Петрозаводск: МЦНП «НОВАЯ НАУКА», — 2024 — С.7-16.
22. Трегузов А.А., Казакова Г.Н. Психологическая адаптация педагогов в начале трудовой профессиональной деятельности. — КГПУ им. В.П. Астафьева. Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VIII международной научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 25 апреля 2023 г.— С.39-41.
23. Трегузов А.А., Казакова Г.Н. Роль стрессоустойчивости в обеспечении безопасности индивида — КГПУ им. В.П. Астафьева // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VIII международной научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых. Красноярск, 19–26 апреля 2024 г. — С.14-19.
24. Украинцева Ю.В., Берлов Д.Н., Русалова М.Н. Индивидуальные поведенческие и вегетативные проявления эмоционального стресса у человека // Журн. высш. нерв. деятельности., — 2006. Т. 56, № 2. — С. 183–192.
25. Фальковская К.И. Коммуникативная компетентность личности молодого человека в добровольной социальной работе. — М., –2008. –136 с.

26. Федорова С.С. Фармакотерапия и психотерапия сочетанных тревожных расстройств и алкоголизма. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски, — 2013;113(6-2). — С.58-62.
27. Эбзеева Е.Ю., Полякова О.А. Стресс и стресс-индуцированные расстройства. Медицинский Совет, — 2022; (2): — С.127–133. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2022-16-2-127-133>. (Дата обращения 16.08.2025).
28. Яковлев Е.В., Леонтьев О.В., Гневышев Е.Н. Психология стресса: учебное пособие. – СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, — 2020. — 94 с.
29. Algren M.H., Ekholm O., Nielsen L., et al. Associations between perceived stress, socioeconomic status, and health-risk behaviour in deprived neighbourhoods in Denmark: a cross-sectional study. — BMC Public Health, — 2018. Pp 1-12.
30. Bastianon C.D., Klein E.M., Tibubos A.N., et al. Perceived Stress Scale (PSS-10) psychometric properties in migrants and native Germans. — BMC Psychiatry, –2020; 20(1). — 450 p. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02851-2/>. (Дата обращения:03.09.2025).
31. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav, — 1983; 24(4). — Pp. 385–396. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.2307/2136404>. (Дата обращения 07.09.2025).
32. Desai K. M., Kale A. D., Shah P. U., Rana S. Psychosomatic Disorders: A Clinical Perspective and Proposed Classification System. Arch Iran Med., — 2018; 21 (1). — Pp. 44-45.
33. Engel G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. — Science, — 1977; 196 (4286). — Pp.129-136.
34. Gamonal-Limcaoco S., Montero-Mateos E., Lozano-López M.T., et al. Perceived stress in different countries at the beginning of the coronavirus pandemic. — Int J Psychiatry Med., — 2022; 57(4). — Pp.309–322.

- [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.1177/00912174211033710>. (Дата обращения: 16.08.2025).
35. García-Albea Ristol E., García-Albea Martín J. Cerebro, mente y síntoma [Brain, mind and symptoms]. — *Rev Neurol*, — 2006; 42 (7). — Pp.439-43.
 36. Howe N., Strauss W. Generations: The History of Americas Future, 1584 to 2069. — N.Y.: Quill William Morrow, —1991. — 544 p.
 37. Iovieno N, Tedeschini E, Bentley KH et al. Antidepressants for major depressive disorder and dysthymic disorder in patients with comorbid alcohol use disorders: a meta-analysis of placebo-controlled randomized trials. *J Clin Psychiatry*, — 2011;72(8). — Pp.1144-1151.
 38. Klein E.M., Brähler E., Dreier M., et al. German version of the Perceived Stress Scale — psychometric characteristics in a representative German community sample. *BMC Psychiatry*, — 2016. — Pp.112-120.
 39. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook // *Ann. Rev. Psychol*; — 1993. Vol. — 44. Pp. 1–21.
 40. Låftman SB, Östberg V and Raninen J Trust and Psychosomatic Complaints in Adolescence: Findings From a Swedish Cohort Study. *Int J Public Health*, — 2023. — Pp. 1-7 p.68:1606032. [Электронный ресурс]. Режим доступа: doi: 10.3389/ijph.2023.1606032.
 41. Mitchell M.S., Greenbaum R.L., Vogel R.M., Mawritz M.B., Keating D.J. Can you handle the pressure? The effect of performance pressure on stress appraisals, selfregulation, and behavior. *Academy of Management Journal* 62 (2), — 2019. — Pp. 531–552.
 42. Palfrey J., Gasser U. Born digital: Understanding the first generation of digital natives. — New York, NY, US: Basic Books, — 2008. — 375 p.
 43. Selye H. The stress of life. New York: McGraw–Hill Book Co.; — 1956. — 325 p.
 44. Thylstrup, B., & Hesse, M. (2008). Substance abusers' personality disorders and staff members' emotional reactions. *BMC Psychiatry*, 8, Article 21, — 2008. — Pp. 1-6.

45. Rutherford S.L., Lindquist S. Hsp90 as a capacitor for morphological evolution // *Nature*, — 1998, vol. 396. — Pp. 336 — 342.
46. Soria-Reyes L.M., Cerezo M.V., Alarcón R., Blanca M.J. Psychometric properties of the perceived stress scale (pss-10) with breast cancer patients. *Stress Health*, — 2023; 39(1). — Pp.115–124. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.1002/smi.3170>. (Дата обращения: 03.09.2025).
47. Wei J., Zhang L., Zhao X., Fritzsche K. Current Trends of Psychosomatic Medicine in China. *Psychother Psychosom*, — 2016; 85 (6) . — Pp.388-390.
48. Wise T. N., Balon R. Psychosomatic medicine in the 21st century: understanding mechanisms and barriers to utilization. *Adv Psychosom Med*, — 2015; 34: — Pp. 1-9.
49. Xiao T., Zhu F., Wang D., et al. Psychometric validation of the Perceived Stress Scale (PSS-10) among family caregivers of people with schizophrenia in China. *BMJ Open*, — 2023;13(11): e076372. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-076372>. (Дата обращения: 16.08.2025).
50. Yılmaz Koğar E., Koğar H.A systematic review and meta-analytic confirmatory factor analysis of the perceived stress scale (PSS-10 and PSS-14). *Stress Health*, — 2024; 40(1): e3285. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.1002/smi.3285>. (Дата обращения 16.08.2025).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

РПД PSYхологического практикума

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА»
(ФГБОУ ВО КГПУ имени В.П. Астафьева)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

PSYхологический практикум

(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

Красноярск, 2024

Разработчик (и): Трегузов Антон Анатольевич, магистрант 44.04.01 Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«29» января 2024г.

Аннотация рабочей программы курса «PSYхологический практикум»

Цель освоения дисциплины: *обучение слушателей справляться со стрессовыми ситуациями*

Общая трудоемкость курса: 20 часов

Пояснительная записка

- 1) Главная идея курса: обучение слушателей курса эмоциональной саморегуляции в стрессовых условиях, связанным с образовательным процессом.
- 2) Цель: сформировать эмоционально здорового человека
Задачи:
 - 1) Научить слушателя курса прислушиваться к своим эмоциям.
 - 2) Научить слушателя курса контролировать свои эмоции и снижать уровень стресса в стрессовых ситуациях.
 - 3) Научить слушателя курса выводить себя из стрессовых ситуаций и сформировать навык оставаться эмоционально спокойным в условиях постоянного стресса образовательного процесса.
 - 4) Сформировать навык саморегуляции по стресса для снижения эмоционального выгорания.
- 3) Содержание программы: курс рассчитан на 10 занятий, каждое по 2 академических часа. Практика ориентированный курс с содержательным теоретическим наполнением.

Тематический план:

№ занятия	Тема занятия	Основные методы и приемы	Предполагаемый результат
1	Вводное занятие. Понятие стресса. Профессиональный стресс.	Беседа, аудио-медитативное погружение (авторская медитация)	Слушатели обращают внимание на свои проблемы, начинают замечать свои триггерные точки, видят, что есть непроработанные ситуации
2	Психологическая диагностика.	Тестирование, беседа.	Слушатели узнают свой уровень стресса
3	Предстрессовая проработка. Занятие 1.	Беседа, притча, упражнение «мой идеальный день».	Слушатели узнают об алгоритме работы в ситуациях ожидания стрессовой ситуацию, проведут интроспекцию своего состояния в такие моменты, расширят свой

			жизненный теоретический опыт за счет обсуждения притчи, проработают упражнение на уроке, обсудят результаты.
4	Предстрессовая проработка. Занятие 2.	Рефлексия по занятию и итогам работы упражнением, притча, упражнение «Браслет»	1 Слушатели обсудят свой опыт проработки упражнения, расскажут о сложностях, положительном опыте и результатах практики упражнения за прошедший период, познакомятся с новым упражнением и проведут его практически, расширят свой теоретический опыт через обсуждения притчи.
5	Проработка в ситуации стресса. Занятие 1.	Беседа, притча, упражнения «экстренная самопомощь», «Психотехника «STOP»»	Слушатели узнают об алгоритме работы в ситуациях ожидания стрессовой ситуацию, проведут интроспекцию своего состояния в такие моменты, расширят свой жизненный теоретический опыт за счет обсуждения притчи, проработают упражнение на уроке, обсудят результаты.
6	Проработка в ситуации стресса. Занятие 2.	Рефлексия по занятию и итогам работы упражнением, притча, упражнение «Антистрессорный набор № 2»: техника восстановления душевного равновесия (Ю. В. Щербатых)»	1 Слушатели обсудят свой опыт проработки упражнения, расскажут о сложностях, положительном опыте и результатах практики упражнения за прошедший период, познакомятся с новым упражнением и проведут его практически, расширят свой теоретический опыт через обсуждения притчи.
7	Проработка в ситуации стресса. Занятие 3.	Рефлексия по занятию и итогам работы упражнением, притча, беседа о стрессовых ситуациях и рефлексия внутреннего состояния во время	2 Слушатели обсудят свой опыт проработки упражнения, расскажут о сложностях, положительном опыте и результатах практики упражнения за прошедший период, познакомятся с новым упражнением и проведут его практически, расширят свой теоретический опыт через обсуждения притчи.

		стресса, работа с эмоциями и их ощущением.	
8	Постстрессовая проработка. Занятие 1.	Беседа, притча, упражнение «Заросший сад».	Слушатели узнают об алгоритме работы в ситуациях ожидания стрессовой ситуацию, проведут интроспекцию своего состояния в такие моменты, расширят свой жизненный теоретический опыт за счет обсуждения притчи, проработают упражнение на уроке, обсудят результаты.
9	Постстрессовая проработка. Дополнительные методы саморегуляции. Обзор методов.	Рефлексия по 1 занятию и итогам работы с упражнением, притча, упражнение для анализа возникновения стрессовой ситуации и выявления иррациональных установок «Работа со смыслом события и картиной мира»	Слушатели обсудят свой опыт проработки упражнения, расскажут о сложностях, положительном опыте и результатах практики упражнения за прошедший период, познакомятся с новым упражнением и проведут его практически, расширят свой теоретический опыт через обсуждения притчи.
10	Итоговое занятие. Рефлексия курса.	Беседа, просмотр видео.	Слушатели обсудят результаты по итогам курса, расскажут о приобретенном эмоциональном опыте и своих результатах. Познакомятся с рядом методов, которые будет предложено изучить самостоятельно.

Дополнительная литература

1. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. — Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. — 124 с.
2. Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л.Рудаков. — Красноярск, 2011. — 190 с.
3. Лещинский В.И., Кульневич С.В. Учимся управлять собой и детьми: Педагогический практикум. Москва: Просвещение, ВЛАДОС, 1995. — 240 с.

Приложение 2

Таблица опроса педагогического состава.

[illegible]

[illegible]

Приложение 3.

Таблица результатов анкетирования выпускников

[illegible]

МЕТОДИКА:
Симптоматический опросник
"Самочувствие в экстремальных условиях"
(А. Волков, Н. Водопьянова).

Методика предназначена для диагностики предрасположенности к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях военной службы.

Практический опыт показывает, что значительное число молодых людей не справляется с адаптацией к военной и морской службе в период первых 3-4 месяцев. Наиболее часто это проявляется в психосоматических и эмоциональных расстройствах (патологических стресс-реакциях). Опросник позволяет определить предрасположенность к патологическим стресс-реакциям и невротическим расстройствам в экстремальных условиях военной службы по следующим симптомам самочувствия:

психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность);

нарушение волевой регуляции;

неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость);

вегетативная неустойчивость;

нарушение сна;

тревога и страхи;

склонность к зависимости.

Методика создана на основе клинико-психологического обследования 1500 здоровых военнослужащих и 133 военнослужащих, впервые заболевших неврозами и неврозоподобными состояниями в первый год военной службы. Возраст обследованных 18-35 лет. Из наблюдаемых признаков, относящихся к феноменологии неврозов, были отобраны 42, которые наиболее часто встречались у 133 военнослужащих, заболевших невротическими расстройствами вследствие работы в экстремальных условиях военной службы. Многолетнее применение данного метода показало высокую валидность и надежность данной методики.

Обработка и оценка результатов.

Ответы "да" - 1 балл, "нет" - 0 баллов. В соответствии с "ключом" подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов - суммарный показатель невротизации.

До 15 баллов. Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

16-26 баллов. Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

27-42 балла. Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стрессреакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

Примечание к компьютерной версии.

В данной методике отсутствуют критерии интерпретации 7 тестовых субшкал. В данной компьютерной версии автоматическая интерпретация результатов тестирования по этим субшкалам основана на следующих условных показателях:

0 баллов - тенденция отсутствует;

1 балл - низкий показатель;

2 балла - пониженный показатель;

3 балла - средний показатель;

4 балла - повышенный показатель;

5 баллов - высокий показатель;

6 баллов - крайне высокий показатель.

Опросник состоит из 42 вопросов.

Примерное время тестирования 10-15 минут.

ПРИМЕР ТЕСТИРОВАНИЯ:

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА.

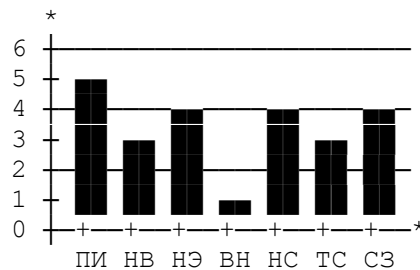
Методика: Симптоматический опросник

"Самочувствие в экстремальных условиях".

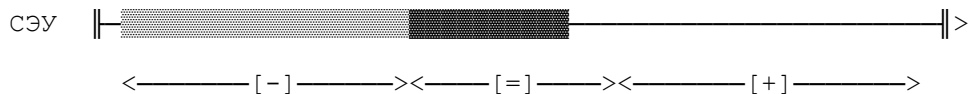
Ф.И.О: _____

Доп. данные: _____

Диаграмма:



Интегральный тестовый показатель:



Тестовые показатели:

1. Истощение психоэнергетических ресурсов	-	ПИ =	5	83%
2. Нарушение воли	-	НВ =	3	50%
3. Эмоциональная неустойчивость	-	ЭН =	4	67%
4. Вегетативная неустойчивость	-	ВН =	1	17%
5. Нарушения сна	-	НС =	4	67%
6. Тревога и страхи	-	ТС =	3	50%
7. Деадаптация (склонность к зависимости)	-	СЗ =	4	50%

Интегральный показатель	-	СЭУ =	24	57%

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Высокий уровень истощения психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость).

Слабо выраженный интерес к окружающим людям и их жизни. Утомляемость от общения с другими людьми, раздражительность при необходимости общения с ними, стремление к уединению. Пониженный интерес к физическим упражнениям и спорту, которые редко дают бодрость и энергию, стремление отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок.

Средний уровень нарушений воли.

Тенденция в некоторых ситуациях испытывать трудности в управлении своими мыслями и желаниями, а также при необходимости сконцентрироваться на одном деле или действиях.

Повышенный уровень эмоциональной неустойчивости.

Тенденция к частой изменчивости настроения, которое часто меняется в течение дня без явных причин или в зависимости от внешних обстоятельств.

Низкий уровень вегетативной неустойчивости.

Повышенный уровень нарушения сна.

Тенденция к недостаточной продолжительности или неудовлетворительности качеством сна, либо сочетание этих явлений, на протяжении определенного периода времени. Могут отмечаться жалобы на плохое засыпание и/или на плохое качество сна, бессоницу, частые пробуждения по ночам, чувство разбитости по утрам, устрашающие сновидения, снохождение и др.

Средний уровень тревоги и страхов.

Умеренно выраженная склонность к тревожным реакциям и немотивированным опасениям. Средняя чувствительность в отношении тех негативных событий или неудач, которые только предположительно могут случиться или произойти.

Повышенный уровень дезадаптации (склонности к зависимости).

Тенденция часто принимать успокаивающие или стимулирующие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам. Склонность испытывать трудности при необходимости отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе). Стремление после сильных стрессов "забыться" и "отключиться" от всего.

Средний Общий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

Симптоматический опросник самочувствия (СОС)

Инструкция: предлагаемый опросник выявляет особенности вашего самочувствия в данный период времени. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
1	Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь		
2	Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей		
3	У меня часто меняется настроение		
4	Меня укачивает в любом виде транспорта		
5	Я плохо сплю и встаю с большим трудом		
6	В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли		
7	Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства		
8	Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению		

9	Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями		
10	Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни		
11	Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле		
12	Часто я долго не могу заснуть		
13	Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте		
14	Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе)		
15	Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия		
16	Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях		
17	Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства		
18	Меня укачивает в некоторых видах транспорта		
19	По утрам я часто чувствую себя разбитым		
20	Я опасюсь, что окружающие могут прочесть мои мысли		
21	Иногда я принимаю снотворное		
22	Физические упражнения и спорт меня не привлекают		
23	В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу		
24	У меня часто бывает плохое настроение		
25	Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения		
26	Я часто просыпаюсь по ночам		
27	Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях		
28	Лучший способ решения сложного вопроса — «утопить» его в вине		
29	После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок		
30	У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться		
31	Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин		
32	Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара		
33	У меня бывают страшные сновидения		
34	У меня бывают навязчивые страхи		
35	После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от		

	всего		
36	Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию		
37	Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном		
38	Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств		
39	Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела		
40	Иногда у меня бывают снохождения		
41	Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей		
42	Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам		