

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «АДЫГЕЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**


На правах рукописи

Яцковская Ирина Федоровна

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
СРЕДСТВАМИ АРТПЕДАГОГИКИ**

5.8.1 – Общая педагогика, история педагогики и образования

Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор С.Н. Бегидова

Майкоп – 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	19
1.1. Эмоциональное выгорание обучающихся вузов как проблема современного образования.....	19
1.2. Сущность, содержание педагогической профилактики эмоционального выгорания.....	31
1.3. Ресурсный потенциал средств артпедагогики в педагогической профилактике эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей.....	43
1.4. Психолого-педагогические условия профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики.....	55
РЕЗЮМЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	66
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ АРТПЕДАГОГИКИ.....	71
2.1. Содержание и результаты констатирующего исследования эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей высших учебных заведений.....	71
2.2. Содержание технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся средствами артпедагогики	83
2.3. Анализ результатов реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей высших учебных заведений	102
РЕЗЮМЕ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	123

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	128
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	134
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	163

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На протяжении многих лет синдром эмоционального выгорания считался профессиональным заболеванием и был характерен для представителей специальностей, связанных с непосредственной деятельностью типа «человек – человек»: социальные услуги, образование и здравоохранение. Однако всё чаще в научных кругах обсуждается наличие синдрома эмоционального выгорания у представителей не только вышеуказанных профессиональных сообществ, но и других профессий, а также студенческой молодежи (Е.М. Агафонцева, Н.Г. Астафурова, С.Н. Бегидова, С. Варнат, Н.Е. Водопьянова, А. Дубков, С.П. Иванова, Е.В. Камнева, Р.В. Овчарова, Е.С. Старченкова, Н.В. Титушина, С.В. Удовик, А.В. Молокоедов, И.М. Слободчиков, Х. Фрейденбергер, Дж. Шелтон, А.А. Ширванов и др.).

Ориентация вузов на подготовку высококвалифицированных специалистов, конкурентных на рынке труда, как в России, так и за рубежом, переход на болонскую модель, частая смена образовательных стандартов привели к высоким интеллектуальным, эмоциональным, физическим нагрузкам и перегрузкам и, как следствие, к повышению уровня эмоционального выгорания у обучающихся (Е.С. Старченкова, Э.Э. Сыманюк, В.Е. Цибульникова, О.С. Глазачев, Л.Г. Юдина, С.Г. Яценко, С. Maslach и др.). По мнению более 500 опрошенных обучающихся, студенческая жизнь насыщена стрессогенными ситуациями, основными причинами которых являются: высокая учебная нагрузка, страх перед будущим, разочарование в специальности и нежелание учиться, сессии, проблемы в семье и др. (Н.В. Гришина, Э.Ф. Зеер, А.А. Кешвединова, П.И. Сидоров и др.).

Большинство отечественных исследователей (В.Е. Цибульникова, М.Г. Минин, Т.В. Свиридова, М.В. Агапова, Т.В. Форманюк, Н.Е. Водопьянова, В.С. Кучер, Л.Н. Молчанова, Т.В. Черникова, М.Е. Волчанская, В.В. Болучаевская, В.В. Кустова, О.В. Бажук и др.) указывают на синдром эмоционального выгорания как серьезную социальную проблему, особенно для студенческой молодежи, и

подчеркивают недостаточную разработанность мер и эффективных средств его профилактики.

Идеи артпедагогики как современного интегративного направления педагогики применяются для решения целого ряда задач: развития творческого потенциала, психоэмоциональной разрядки, формирования коммуникативных навыков и др., выполняя при этом коррекционно-развивающую, эстетическую, воспитательную, развлекательную, психотерапевтическую, релаксационную функции (Т.Г. Неретина, Е.А. Медведева, Л.Л. Раздрокина, Е.В. Таранова, Н.Ю. Шумакова, М.В. Катренко и др.). При этом потенциальный ресурс артпедагогики как средства профилактики эмоционального выгорания обучающихся недостаточно освещен в научно-педагогической литературе, несмотря на подчеркиваемую авторами эффективность.

Степень разработанности проблемы исследования. Феномен эмоционального выгорания широко исследуется в психологии (Н.Е. Водопьянова, И.А. Ральникова, В.В. Бойко, И.А. Липский, М.В. Агапова, Н.В. Гришина, И.П. Ильин, С.А. Подсадный, Л.Д. Демина, Т.И. Ронгинская, И.В. Комаревцева, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк, Г.А. Макарова, Д.Н. Орлов, В.Е. Орел, Л.М. Митина, В.В. Кустова, Э.Ф. Зеер, М.М. Скугаревская, А.В. Авдошина, А.А. Рукавишников, А.В. Молокоедов, И.М. Слободчиков, С.В. Удовик и др.).

В педагогической науке проблеме эмоционального выгорания также уделяется достаточно много внимания отечественными исследователями (Б.Г. Ананьев, С.Н. Бегидова, В.В. Бойко, В.Н. Карпенко, И.Ф. Исаев, Е.В. Котова, В.А. Сластенин, Т.А. Ушакова, Е.Н. Шиянов, Н.Ю. и др.).

Ученые зарубежных стран делают акцент на описании внешних аспектов выгорания, подробно обозначив проблемы и критерии выгорания (Н.Ж. Freudenberger, С. Maslach, S.E. Jackson, E. Hartman, W.P. Kaschka, D. Korczak, R.L. Brill, В. Pelman, С.Ж. Cherniss, М. Burish, R.Ж. Burke, Е.А. Greengalass, М. Leiter и др.).

Причины, ведущие к синдрому эмоционального выгорания, рассматриваются в работах: Е.М. Борисовой, Р.М. Грановской, Э.Ф. Зеера, Н.В. Мальцевой, Е.И.

Рогова, П.И. Сидорова, В.А. Петькова, Э.Э. Сыманюк, С. Maslach, S.E. Jackson, W. Schaufeli, M. Leiter, D. Martin, I. Rosing и др. Исследования по выявлению существования эмоционального выгорания примерно у 35–50 % обучающихся приводят: В.В. Бойко, А.И. Иванова, С.Ю. Макаров, Д.А. Макарова, З.Р. Рабаданов, О.А. Серебренникова, Д.А. Салихов, С.Г. Марьина, Ю.А. Полещук, М.Ф. Бакунович, А.В. Тараканова, Serhat Soyekercib, A. Öztürk, M.E. Deniz, S. Tümkaya, J. Bauer, S. Hafner, R.D. Bailey, H. Izgar, L. Douglas Ried и мн. др.

Связь эмоционального выгорания с различными аспектами образовательного процесса выявляют: С.Н. Бегидова, Т.В. Вашека, А. Дубков, Н.В. Титушина, С.В. Тукаев, С.Ю. Макаров, О.А. Серебренникова и др. Вопросы профилактики эмоционального и профессионального выгорания исследуют: О.И. Бабич, С.Н. Бегидова, Н.Е. Водопьянова, С.В. Жульева, Е.В. Котова, Л.Г. Юдина, Е.С. Старченкова, С.А. Тиньков, Е.В. Тинькова и др.

Важнейшая роль в предупреждении эмоционального выгорания принадлежит педагогической профилактике (З.К. Малиева, О.В. Эрлих, А.А. Подлипалин, К.М. Туганбекова, А.Г. Макеева, А.В. Долгополова, С.Н. Бегидова и др.).

Потенциал артпедагогика как активно развивающейся области научного знания обосновывается в трудах: О.С. Булатовой, М.В. Гузевой, Т.А. Добровольской, М.С. Кагана, М.Л. Князевой, Т.Г. Богдановой, Л.Н. Комиссаровой, Ж.И. Журавлевой, А.С. Павловой, Е.А. Медведевой, Т.Г. Неретиной, Ю.С. Шевченко, Ж.О. Небесаевой, В.А. Петькова и др.

Артпедагогика как средство развития личности описывается в исследованиях: М.Ю. Алексеевой, В.П. Анисимова, Г. Барбара, М.Е. Бурно, В.К. Вилюнас, К. Грюневальд, Г.И. Железозской, В.С. Кукушиной, Н.Ю. Шкмаковой и др. Практические методики применения различных средств артпедагогика представлены в работах: Т.С. Богоявленской, Дж. Гаррисона, С. Гепперт, Т.Н. Головиной, А. Кронфельд, Д. Ло, У. Мёрке, Т.Г. Неретиной, В.Ю. Никитина, Е.В. Таранова, Б.М. Теплова, М. Фенделькрайза и др.

Несмотря на значимый вклад ученых в исследование различных аспектов синдрома эмоционального выгорания, научное поле для изысканий остается открытым, и здесь следует, на наш взгляд, уделить внимание исследованию проблемы проектирования системы педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания среди обучающихся высших учебных заведений, в том числе инженерных специальностей.

Анализ научных источников позволил констатировать ряд объективных **противоречий**:

– между потребностями общества и личности в обеспечении профилактики эмоционального выгорания студентов, вызванного возрастающей интенсивностью образовательного процесса в высших учебных заведениях, и невозможностью удовлетворить эти потребности ввиду недостаточности научных знаний об условиях и средствах педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей в системе высшего инженерного образования;

– между объективной возможностью искусства оказывать положительное воздействие на эмоциональную сферу личности и недостаточным научным знанием об использовании средств артпедагогики в решении задач профилактики эмоционального выгорания у студентов инженерных специальностей в процессе обучения в вузе;

– между объективной потребностью образовательной практики в организации педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся на основе использования средств артпедагогики и отсутствием действенной технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся средствами артпедагогики.

Поиск путей решения этих противоречий позволил сформировать **проблему** исследования: каким образом должен быть организован процесс педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей в образовательной среде вуза? Из ключевой проблемы следуют частные:

– какова сущность и содержание педагогической профилактики обучающихся инженерных специальностей в образовательной среде вуза?

– каков ресурсный потенциал средств артпедагогики в решении задач профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей?

– при каких условиях данный процесс станет эффективным?

Данная проблема определила тему диссертационного исследования: **«Педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики».**

Объект исследования – педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся в образовательной среде вуза.

Предмет исследования – педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики.

Цель исследования: научно обосновать, разработать и апробировать в эксперименте авторский подход к организации педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики.

Гипотеза исследования: педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся средствами артпедагогики будет успешной, если:

– выявленные представления о сущности и содержании педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей будут реализованы в практике образовательной деятельности;

– процесс и содержание профилактики ориентированы на предупреждение физических, поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных, социальных нарушений, выступающих в качестве критериев синдрома эмоционального выгорания;

– выявлен и использован ресурсный потенциал средств артпедагогики для решения задач педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей;

– обеспечена реализация комплекса эффективных средств артпедагогики, способствующих нормализации физических, поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных, социальных кондиций обучающихся;

– выявленные и научно обоснованные психолого-педагогические условия, обеспечивающие эффективность педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей будут реализованы на практике;

– будет разработана и внедрена в практику технология педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики.

Задачи исследования:

1. Определить сущность и содержание педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей в образовательной среде вуза.

2. Выявить ресурсный потенциал средств артпедагогики в педагогической профилактике эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей.

3. Научно обосновать совокупность психолого-педагогических условий, обеспечивающих эффективность педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики.

4. Разработать технологию педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания и проверить в экспериментальной работе ее эффективность.

Методологическую основу исследования составили положения о диалектическом единстве социального и индивидуального, духовного и физического, теории и практики; учения о сущности и закономерностях социального развития личности, ее активности, деятельности, творчества как атрибута сознания и преобразования; идеи об общественно-исторической обусловленности и ведущей роли деятельности в становлении человека как личности.

Теоретической основой исследования стали:

– концептуальные положения, характеризующие особенности современного российского образования, которое решает задачи социализации человека в культурной среде (В.А. Сластенин, Е.Н. Шиянов, В.Л. Вульфсон, В.С. Лазарев, И.Ф. Исаев, В.П. Борисенков, З.А. Малькова, В.А. Петьков и др.);

– современные исследования проблем эмоционального выгорания (С.Н. Бегидова, А.Н. Богатикова, В.В. Бойко, А.В. Долгополова, В.С. Третьякова, Е.М. Борисова, Н.Е. Водопьянова, Р.М. Грановская, Н.В. Гришина, Э.Ф. Зеер, А.А. Кешведина, В.В. Кустова, И.А. Липский, Н.В. Мальцева, Л.Н. Молчанова, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, Е.И. Рогов, П.И. Сидоров, Е.С. Старченкова, Э.Э. Сыманюк, В.Е. Цибулькинова, Л.Г. Юдина, С.Г. Ященко, С. Maslach, M. Leiter, D. Martin, I. Rosing и др.);

– концепции гуманистической педагогики, базовые теоретические положения о социализации и адаптации личности в социуме; операционально-технологический подход в образовании;

– положения о роли артпедагогики как практико-ориентированного направления педагогики, изучающего закономерности, принципы, механизмы привлечения искусства и художественного творчества для решения образовательных задач (М.Ю. Алексеева, В.П. Анисимов, А.В. Бакушинский, С.Н. Бегидова, Т.С. Богоявленская, О.С. Булатова, М.Е. Бурно, В.К. Вилюнас, А.Е. Гиршон, Т.Н. Головина, К. Грюневальд, М.В. Гузева, Т.А. Добровольская, Г.И. Железовская, М.С. Каган, М.Л. Князева, О.М. Корженко, Л.Н. Комиссарова, А.В. Крепица, Т.С. Комарова, А.И. Копытин, В.С. Кукушин, Л.Д. Лебедева, А.Н. Леонтьев, Д.С. Лотте, Е.А. Медведева, Н.М. Назарова, Т.Г. Неретина, В.Ю. Никитин, В.И. Скворцова, И.В. Сусанина, Е.В. Таранова, Б.М. Теплов, Д. Ходоров, Ю.С. Шевченко, В.П. Шестаков и др.).

Методы исследования: теоретические (анализ научной литературы по теме исследования, сравнение, обобщение, конкретизация, моделирование), эмпирические (тестирование, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический (констатирующий и формирующий) эксперимент), методы

математической статистики (расчеты выполнялись в программе Python с использованием пакетов pandas, numpy, matplotlib.pyplot, seaborn, scipy.stats).

Экспериментальная база исследования: экспериментальное исследование проводилось в структурном подразделении Студенческого Дворца культуры на базе Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова (г. Белгород). В экспериментальной работе принимали участие 42 обучающихся 3-го курса и 96 студентов 2-го курса.

Организация и основные этапы исследования.

Исследование проводилось в 2017–2023 гг.

Первый этап (2017 г.) – поисковый этап: выявление цели, предмета и объекта исследования, формулирование гипотезы, задач и положений, выносимых на защиту; изучение научных источников информации: теоретико-методологический анализ (психолого-педагогической, философской, культурологической, социологической литературы по проблеме эмоционального выгорания. Был реализован подбор респондентов для осуществления опытно-эмпирической работы.

Второй этап (2018 г.) – диагностический этап: подбор методического инструментария для дальнейшей опытно-эмпирической работы, организация и осуществление констатирующего эксперимента, который был направлен на выявление синдрома эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей; разработка педагогической технологии профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Третий этап (2019–2022 гг.) – преобразующий этап: проведение формирующего эксперимента, включавшего апробацию педагогической технологии профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Четвертый этап (2022–2023 гг.) – аналитический этап: обработка, интерпретация и обобщение результатов теоретического и эмпирического исследования в виде диссертационной работы, презентация результатов эксперимента посредством выступлений с докладами на научных конференциях, публикации статей в научных журналах, апробация материалов исследования.

Личный вклад соискателя заключается в выявлении, теоретическом обосновании и уточнении понятия «педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей», в определении содержания и направления превентивной деятельности с учетом специфики вуза, а также личностных особенностей обучающихся, в обосновании ресурсного потенциала средств артпедагогики для решения задач педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся, в разработке технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, в определении этапов профилактической деятельности, в выборе средств артпедагогики с учетом гендерных и индивидуально-личностных особенностей обучающихся, в организации и проведении педагогического эксперимента, в статистической обработке полученных результатов, их анализе, обобщении и научной интерпретации, а также внедрении результатов исследования в образовательную практику.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- уточнено понятие «педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей», конкретизировано его содержание для решения задачи снижения влияния факторов эмоционального выгорания посредством включения студентов в творческую двигательную деятельность с учетом гендерных различий и индивидуальных особенностей личности;
- определены направления педагогической профилактики эмоционального выгорания (мониторинговое, проектное, сопроводительное) обучающихся с учетом специфики их учебной деятельности;
- впервые раскрыт ресурсный потенциал артпедагогики для решения задач педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, сопряженный с наличием возможностей использования в образовательном процессе конкретных средств артпедагогики, таких как музыка, танец, хореография, театральное творчество и др., оказывающих

эффективное влияние на физическое, психическое, интеллектуальное, социальное состояние обучающихся;

– выявлена совокупность психолого-педагогических условий, обеспечивающих эффективность педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики (творческая атмосфера в коллективе; опора на индивидуально-личностный подход с учетом способностей и потенциалов обучающегося, гендерный подход; учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия); эмоциональная заряженность; готовность педагога работать с различными психотипами личности; эмоциональные предпочтения занимающегося);

– разработана технология педагогической профилактики эмоционального выгорания средствами артпедагогики, позволяющая эффективно осуществлять процесс предупреждения данного синдрома у обучающихся инженерных специальностей.

Теоретическая значимость результатов исследования.

Основным теоретическим результатом исследования является научное обоснование значимости педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, актуализирующее педагогическую составляющую данного процесса.

Обогащено теоретическое представление о сущности и содержании педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики.

Расширена система знаний о проектировании и организации педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей:

– описанием компонентов эмоционального выгорания и взаимосвязанных с ними показателей социального, физического, интеллектуального, эмоционального здоровья обучающихся инженерных специальностей;

– обоснованием ресурсного потенциала артпедагогики, что позволяет использовать его в процессе педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей с учетом их психотипа (экстраверсия/интроверсия); это, в свою очередь, позволяет строить данный процесс с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося, существенно повышая эффективность процесса педагогической профилактики.

Теоретически обоснован комплекс психолого-педагогических условий педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, а также технологии данного процесса, которая в содержательно-организационном плане базируется на оздоровительном, рекреационном ресурсе артпедагогики с опорой на личностный психотип (экстраверсия/интроверсия) обучающегося, что обеспечивает эффективность предупреждения и сохранения эмоционального, психического, физического и социального здоровья обучающихся инженерных специальностей.

Практическая значимость исследования заключается в том, что использование его результатов в образовательном процессе вузов обеспечивает повышение качества образовательного процесса за счет снижения синдрома эмоционального выгорания обучающихся.

Предложенные и апробированные в диссертационном исследовании психолого-педагогические условия педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей позволят снизить риск появления данных негативных признаков.

Организация в образовательной среде вуза занятий с применением средств артпедагогики и с учетом психотипа (экстраверсия/интроверсия) личности повысят эффективность процесса педагогической профилактики и обеспечат высокую работоспособность обучающихся инженерных специальностей.

Разработанная и апробированная технология педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей может быть применена как типовая для организации аналогичной работы в практике высших инженерно-технических учебных заведений.

Полученные результаты исследования могут послужить основой для разработки научно-методических рекомендаций, направленных на повышение эффективности превентивной деятельности по снижению синдрома эмоционального выгорания у обучающихся вузов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей – целенаправленная превентивная деятельность образовательной организации, ориентированная на снижение влияния факторов эмоционального выгорания посредством включения студентов в творческую двигательную деятельность с учетом гендерных различий и индивидуальных особенностей личности.

Основными направлениями педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей являются: мониторинговое – оценка и контроль эмоционального состояния студентов; проективное – разработка индивидуальных маршрутов педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся с учетом индивидуально-психологических особенностей личности; сопроводительное – деятельность, включающая комплекс мероприятий по просвещению (обеспечение освоения студентами системы знаний о причинах и факторах эмоционального выгорания, средствах его предупреждения и преодоления; содействие формированию у студентов ценностно-ответственного отношения к своему здоровью и инструментальному обеспечению (помощь студентам в овладении методами саморегуляции и самоконтроля, способами отбора, конструирования и использования средств творческой двигательной деятельности для нормализации своего эмоционального и физического состояния) обучающихся.

2. Ресурсный потенциал артпедагогики определяется наличием возможностей использования в образовательном процессе конкретных артпедагогических средств, таких как музыка, танец, хореография, театральное творчество и др., оказывающих эффективное влияние на физическое, психическое, интеллектуальное, социальное состояние обучающихся. Реализация средств

артпедагогики с учетом психотипа (экстраверсия/интроверсия) студентов является эффективным способом решения задач профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, формирования способности к саморегуляции и контролю своего психического, эмоционального и физического состояния.

3. Психолого-педагогическими условиями, обеспечивающими эффективность процесса педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, выступили: творческая атмосфера в коллективе; опора на индивидуально-личностный подход с учетом способностей и потенциалов обучающегося; гендерный подход; учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия); эмоциональная заряженность; готовность педагога работать с различными категориями студентов с разными психотипами личности.

4. Технология педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики включает в себя этапы:

– когнитивный, направленный на формирование знаний и представлений об эмоциональном выгорании, особенностях его проявления, последствиях; средствах артпедагогики: музыке, танце, хореографии, театральном творчестве (драме), пантомиме и др.;

– базовый, включающий мероприятия по овладению приемами и техниками артпедагогики, направленными на снятие у обучающихся эмоционального напряжения, подбор средств артпедагогики с учетом гендерной идентичности и психотипа обучающихся; вовлечение в активную творческую деятельность и др.;

– саморегулирующий, направленный на овладение техниками саморегуляции и самоконтроля своего эмоционального состояния, навыков позитивного межличностного взаимодействия в процессе творческой деятельности;

– заключительный, включающий рефлексии полученных результатов, оценку уровня владения техниками и приемами саморегуляции и самоконтроля своего эмоционального состояния.

Выбор средств артпедагогики осуществляется с учетом психотипа (экстраверсия/интроверсия) личности обучающихся, гендерной принадлежности, а также решаемых задач этапа.

Достоверность полученных результатов, исходные основополагающие позиции исследования и итоговые авторские выводы теоретически и методологически обоснованы; для проведения исследования, анализа результатов, формулирования выводов использована совокупность теоретических и практических методов исследования, адекватных поставленным научным задачам и позволяющих проверить выдвинутую гипотезу; для проведения педагогического эксперимента сформирована репрезентативная выборочная совокупность обучающихся; текущие, промежуточные, итоговые результаты теоретических и практических исследований подвергались количественной обработке, научному анализу, качественной интерпретации с корректным применением методов математической статистики; результаты исследования широко обсуждались в научных выступлениях и публикациях автора.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись на международных научно-практических конференциях: Международная научно-практическая конференция «Приоритеты и тенденции управления бизнес-процессами в структуре информационных систем» (Ставрополь, Ставропольский государственный аграрный университет, 2019), XXII Международная научно-практическая конференция «Современная наука: актуальные вопросы, достижения, инновации» (Пенза, 2021), IV Международная научно-практическая конференция студентов, магистров, аспирантов и преподавателей «Современное среднее профессиональное образование: от теории к практике» (Новосибирск, 2013), I Международная научно-практическая конференция «Культура и образование» (Москва, 2014); международных симпозиумах: Международный симпозиум «Народная музыка как средство межкультурной коммуникации славянских народов в современном мире» (Белгород, 2019); всероссийских научно-практических конференциях: Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция (Санкт-Петербург, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020), III

Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Современные проблемы и тенденции развития хореографического образования» (Белгород, 2022), Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Культурные тренды 2.0: Россия и Германия» (Белгород, 2020).

Результаты исследования использовались преподавателями БГТУ им. В.Г. Шухова в образовательном процессе подготовки студентов инженерных специальностей.

Основные положения диссертации отражены в 20 публикациях, в т. ч. в пяти публикациях, размещенных в изданиях из перечня ВАК Минобрнауки РФ.

Структура и объем диссертационного исследования. Диссертация состоит из введения, двух глав, включающих 7 параграфов, резюме по каждой главе, заключения, списка литературы (225 источников, из которых 22 – иностранных), четырех приложений. В текст диссертации включено 5 рисунков и 20 таблиц. Общий объем составил 220 страниц компьютерного текста.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

1.1. Эмоциональное выгорание обучающихся вузов как проблема современного образования

Традиционное восприятие учебно-образовательной деятельности и форм ее развития сегодня выглядит иначе, чем в начале 2000-х годов, что связано со стремлением достичь «мифического успеха» в профессиональных и личностных сферах развития. Такое стремление часто приводит к дефициту здорового физического, психоэмоционального и профессионального состояний. В этой ситуации психосоматические, психопатологические, соматические нарушения и признаки социальной дисфункции, приводящие к эмоциональному выгоранию, становятся спутниками индивида и общества в целом [37; 174].

Данная проблема возникла относительно недавно, однако сегодня констатируется значительное ее обострение. Это сопряжено с динамичным социальным, технологическим, политическим и научным прогрессом, активным внедрением инноваций, что детерминирует существенные изменения в жизни общества и отдельного человека. К негативным результатам этих процессов относится неготовность к столь быстрым жизненным переменам и обновлениям, следствием которых стали новые контрасты и противоречия, стресс, духовное опустошение личности, физические недомогания с активным прогрессированием неблагоприятного психофизического состояния социума. Еще совсем недавно считалось, что синдрому эмоционального выгорания подвержены лишь сотрудники социальных служб, сегодня это характерно не только для работников разных сфер, но и для студентов, в особенности профессий инженерно-строительных специальностей [101; 149].

Также ученые утверждали, что проблема синдрома эмоционального выгорания является широко распространенной среди взрослого населения, работающего в медицинской [90; 91] и педагогической сферах. Однако последние исследования (Е.М. Агафонцева, Н.Г. Астафурова, С.Н. Бегидова, С. Варнат, Н.Е. Водопьянова, А. Дубков, С.П. Иванова, Е.В. Камнева, Р.В. Овчарова, Е.С. Старченкова, Н.В. Титушина, А.В. Молокоедов, С.В. Удовик, И.М. Слободчиков, Г. Фрейденбергер, Дж. Шелтон, А.А. Ширванов и др.) показывают, что выгоранию подвержены не только работники указанных сфер, но и специалисты в области информационных технологий, офисные работники, работники силовых структур, адвокаты, спасатели, священнослужители, а также представители других профессий [32]. В этом ряду находятся и студенты, в том числе инженерных специальностей, что связано с интенсивным развитием строительной отрасли и повышением профессиональной нагрузки на специалистов этой сферы. Таким образом, необходимо обратить внимание на изучение такого феномена, как эмоциональное выгорание у обучающихся технологических высших учебных заведений, включая студентов инженерных специальностей, по причине востребованности данной профессии сегодня [61]. Ученые, исследуя влияние эмоционального выгорания на все стороны жизнедеятельности человека, выделяют основные характеристики данного феномена, причины его возникновения и возможность диагностирования (П.И. Сидоров [141; 142], А.А. Кешведина [67; 68], В.Е. Цибульникова [173], А.А. Коваленко [72]; К. Маслах [97] и др.).

Впервые термин «эмоциональное выгорание» (англ. «burnout»), «обозначающий истощение ввиду завышенных требований к себе в процессе выполнения своих профессиональных трудовых обязательств, появился в статьях американского психиатра Н.Ж. Фреуденбергер в 1974 году» [210, с. 159–165].

В научной литературе существует ряд представлений о том, что такое эмоциональное выгорание. Так, «burnout» как явление, способное оказывать влияние на телесное и душевное состояние одновременно, характеризует В. Matthias [207].

По утверждению «С. Maslach, эмоциональное выгорание обозначает состояние истощения и изнеможения, сопряженное с ощущением собственной бесполезности, нарушение баланса в профессиональной деятельности, а также в личностной» [103, с. 9].

«По мнению С. Cherniss, А. Shirom эмоциональное выгорание – потеря мотивации, реализующаяся в когнитивном, физическом и эмоциональном утомлении/истощении» [176, с. 10].

W.V. Schaufeli полагает, что выгорание является долговременной реакцией организма на продолжительные эмоциональные и внутриличностные стресс-факторы, которые начинаются в процессе профессиональной деятельности, влекущие за собой цинизм, истощение, неэффективность (M.P. Leiter, С. Maslach) [218; 219].

В ряде исследований приводится схема развития эмоционального выгорания. Так, например, «staffburned-out» – «burnout» – «выгорание эмоций» – «профессиональное выгорание» – «выгорание личности», «выгорание души» [70, с. 12].

В некоторых работах (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова) встречается последняя фаза выгорания как конечный результат процесса – «сгорание дотла» [32].

В целом исследование феномена эмоционального выгорания нашло отражение в работах как зарубежных ученых (H.J. Freudenberger, С. Maslach, E. Hartman, R.L. Brill, В. Pelman, С.J. Cherniss, М. Burisch, R.J. Burke, E.A. Greengalass, M. Leiter и др.), так и российских (Б.Г. Ананьев, С.Н. Бегидова, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, М.А. Воробьева, Н.В. Гришина, Э.Ф. Зеер, И.Ф. Исаев, Е.В. Котова, В.А. Петьков, И.А. Липский, Л.Н. Молчанова, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников, В.А. Слостенин, М.М. Скугаревская, Т.А. Ушакова, Т.В. Форманюк, Е.Н. Шиянов и др.).

Резюмируя вышесказанное, отметим, что в целом такое состояние характеризуется тревогой, нарастающим внутренним раздражением, напряжением, эмоциональным истощением, которое может сопровождаться различного рода

поведенческими, физиологическими, соматическими и другими изменениями, приводящими к саморазрушению.

Справедливо полагает известный ученый В.Е. Орел, утверждая, что не сложилось однозначной трактовки понятия «эмоциональное выгорание». Множеству современных трудов и исследований свойственна мозаичность, пояснение различных компонентов эмоционального выгорания и особенностей личности, провоцирующих его. Это не дает возможности представить данный феномен как целостную систему [122].

Рассмотрим «эмоциональное выгорание» с точки зрения различных наук. Так, например, в психологической науке «эмоциональное выгорание – продолжительная стрессовая реакция, которую следует рассматривать как феномен личностной деформации» [32, с. 212].

В понимании В.В. Бойко эмоциональное выгорание является механизмом психологической защиты индивида. Он установил, что данная реакция проецируется на травмирующие воздействия как снижение проявления эмоций [20].

Н.В. Гришина рассматривает выгорание как некое состояние индивида, нуждающееся в экзистенциальном анализе, которое проявляется не только в профессиональной области, но и жизнедеятельности человека [41].

В.В. Кустова определяет эмоциональное выгорание как многокомпонентность, сопряженную с личностными и профессиональными проблемами, состоящими в систематическом глубинном нарастании различных симптомов, фаз, проявляющимися через дезориентацию личности в процессе психологически напряженной деятельности [84].

По утверждению О.В. Хухлаевой, состояние эмоционального выгорания затрагивает человеческие чувства (усталость, подавленность, незащищенность, страх), мысли (недооцененность, сравнение с другими, несовершенство, несправедливость), действия (критика, стремление отличиться, трудоголизм) [172].

Проблема эмоционального выгорания с точки зрения педагогической науки рассматривалась Д.Г. Сидоровым, В.Н. Карпенко, Н.В. Новоселовой, Ж.В.

Смирновой, Т.В. Неретиной, П.В. Игнатъевой, В.А. Петьковым, И.А. Липским, С.Н. Бегидовой и др. и имеет некоторую схожесть в определении признаков эмоционального выгорания: социальной дезадаптации, потере ценностных ориентиров, утрате мотивации к учебной деятельности и любому виду развития, в том числе и творческому, эмоциональной неустойчивости, умственном истощении, проблемах с самоконтролем и саморегуляцией и т. д.; эмоциональное выгорание связано с условиями учебы (стрессорными нагрузками, новыми форматами, глобализацией и информатизацией) [63; 126 и др.].

И.А. Липский обозначает «эмоциональное выгорание, как сложный динамический симптомокомплекс, связанный с профессиональными и личностными проблемами, который заключается в постепенном глубинном нарастании отдельных симптомов, фаз, выраженных через дезориентацию личности в процессе психо напряженной деятельности» [85, с. 138].

В процессе исследования П.И. Сидоров охарактеризовал эмоциональное выгорание как нарушение когнитивных, субъективных и эмоциональных факторов личности, пораженных синдромом выгорания, выделив при этом следующие ключевые группы симптомов (табл. 1) [142].

Таблица 1 - Основные группы признаков выгорания

Основные группы признаков выгорания		
Физические: «физическое истощение, чувство изнеможения, скачки веса, бессонница, не в полной мере сон, ухудшение общего состояния (включая самочувствие), одышка, осложненное дыхание, головокружение, тошнота,	Поведенческие: «работа более 45 часов в неделю, усталость и желание отдохнуть на работе, равнодушие к пище; низкая физическая активность, оправдание курения, алкоголя, наркотиков, лекарственных препаратов, несчастные случаи (травмы,	Эмоциональные: «пессимизм в работе и личной жизни, отсутствие эмоций, равнодушие, беспомощность, безнадежность, утомление, изнеможение, агрессия, нервозность, тревожность, повышенное иррациональное волнение, отсутствие способности сосредоточения,

<p>повышенная потливость, дрожь, гипертония, воспалительные заболевания кожи, язвы, заболевания сердечно-сосудистой системы» [142, с. 68–74]</p>	<p>падения, аварии), аффективное, сверхимпульсивное эмоциональное поведение» [142, с. 68–74]</p>	<p>подавленность, хандра, чувство вины, истерия, душевные муки, утрата мечтаний и идеалов, профессиональных возможностей, повышенная деперсонализация, собственная безликость, одиночество» [142, с. 68–74]</p>
<p>Интеллектуальные: «пониженный интерес к работе, ее новым идеям, в выборе подхода в разрешении проблемы, уныние, печаль, безразличие, снижение интереса к жизни, преимущество общих шаблонов и рутины перед творчеством, цинизм к инновациям, безучастие или незначительное участие в экспериментах – обучении, образовании, тренажах» [142, с. 68–74]</p>		<p>Социальные: «снижение увлеченности к досугу и хобби, невысокая социальная активность, общение ограничивается работой; ограниченная коммуникация дома и в области работы, изолированность, недопонимание окружающих и со стороны окружающих, отсутствие поддержки со стороны членов семьи, приятелей, сотрудников» [142, с. 68–74]</p>

На стадии изучения данной проблемы исследователями зарубежных стран, а также отечественными учеными были определены методы диагностики уровней выгорания: одно- (Pines, Aronson, 1988), двух- (Dierendonck, Schaufeli, Sixma 1994), трех- (Maslach, Jackson) и четырехфакторные (Firth, Mims, 1985, Iwaniki, Schwab, 1981) модели выгорания, а также фазы развития эмоционального выгорания (В.В. Бойко), адаптированная диагностика Н.Е. Водопьяновой, дополненная математической моделью НИПНИ им. Бехтерева, и др.

Наиболее часто встречаются в исследованиях следующие модели:

1. «Трехфакторная модель Maslach, Jackson (1986), включающая следующие составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений» [32, с. 223].

«Эмоциональное истощение» [187, с. 255] выражается в опустошении, утрате интереса к межличностному общению, снижении эмоционального тонуса вследствие перенапряжения и истощенности своих ресурсов [88; 141].

«Деперсонализация характеризуется равнодушным, порой негативным отношением к людям, раздражением, конфликтностью, цинизмом, сарказмом, высокомерием» [103, с. 10].

Третий фактор, «редукция персональных достижений, может проявляться в утрате мотивации к деятельности, преуменьшении своей рабочей продуктивности, снижении самооценки» [103, с. 10].

2. Фазы развития эмоционального выгорания по В.В. Бойко [19]:

– напряжение, которое характеризуется состоянием тревоги и депрессии, неудовлетворенности собой, переживанием психотравмирующих обстоятельств, чувством безысходности и интеллектуально-эмоционального тупика;

– резистенция, при которой можно наблюдать эмоционально-нравственную дезориентацию, дезадаптивную эмоциональную реакцию, редукцию профессиональных компетенций, ограничение эмоций относительно всего;

– истощение, где проявляется эмоциональный дефицит, эмоциональная личностная отчужденность, деперсонализация, сопровождаемые психовегетативными, а также психосоматическими нарушениями.

С целью построения эффективной технологии профилактики эмоционального выгорания будущего профессионала, проектирования ее целевого, содержательного компонентов, определения этапов профилактической работы и выбора адекватного педагогического инструментария ключевым вопросом является диагностика и выявление факторов, возникновения этого феномена.

Изучение проблемы эмоционального выгорания позволило исследователям определить ряд причин среди взрослого работающего поколения, детерминирующих данное явление. Так, по мнению Е.М. Борисовой, Р.М. Грановской, Э.Ф. Зеера, Н.В. Мальцевой, Е.И. Рогова, П.И. Сидорова, Э.Э. Сыманюк, С. Maslach, M. Leiter, D. Martin, I. Rosing и др., можно выделить следующие:

– *трудоголизм*: чрезмерная переработка, стремление к идеалу, результативности, многофункциональности, при этом продуктивность труда не всегда способствует гармоничному развитию психоэмоционального, физического и, соответственно, физиологического состояний человека (Р.М. Грановская, Е.М. Борисова и др.) [21; 40]:

– *несоответствие между требованиями, предъявляемыми к личности, и ее потенциалом* (М. Leiter, С. Maslach) [218];

– *узкая специфика профессиональной деятельности*: выработка и закрепление стереотипных действий (Р.М. Грановская, Е.И. Рогов) [40];

– *профессионально-типологические деформации*, к которым следует отнести личностные и такие индивидуально-психологические особенности, как темперамент, характер, высокая ответственность, низкая общительность, чувство тревожности, высокий нейротизм (эмоциональный уровень стабильности), склонность к чувству вины (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, Н.В. Мальцева);

– *синдром хронической усталости*: физическое, эмоциональное и психическое истощения, вызванные высокими эмоциональными требованиями к личности (А. Pines, Е. Aronson) [220] в процессе психологически напряженной учебной деятельности, связанной с модифицирующейся системой образования;

– *угасание мотивации и стимулирования*, характеризующееся отсутствием желаемых результатов, неценностью окружения, ревностным отношением к окружающим, отсутствием результатов или обычной похвалы (М. Leiter, М. Douglas, С. Maslach) [217; 218].

К этому можно добавить *высокую мотивацию успеха*, вплоть до *перфекционизма*, завышенные притязания.

Помимо причин эмоционального выгорания исследователями (R. Gunderman, А. Golkar, Р. Deligkaris, Sh. Toker, S.E. Jackson и др.) были определены последствия выгорания: негативное состояние здоровья, возникновение ишемической болезни сердца, повреждение нейронов головного мозга, когнитивные нарушения (внимания, памяти) и т. д. Данный феномен затрагивает все подсферы личности:

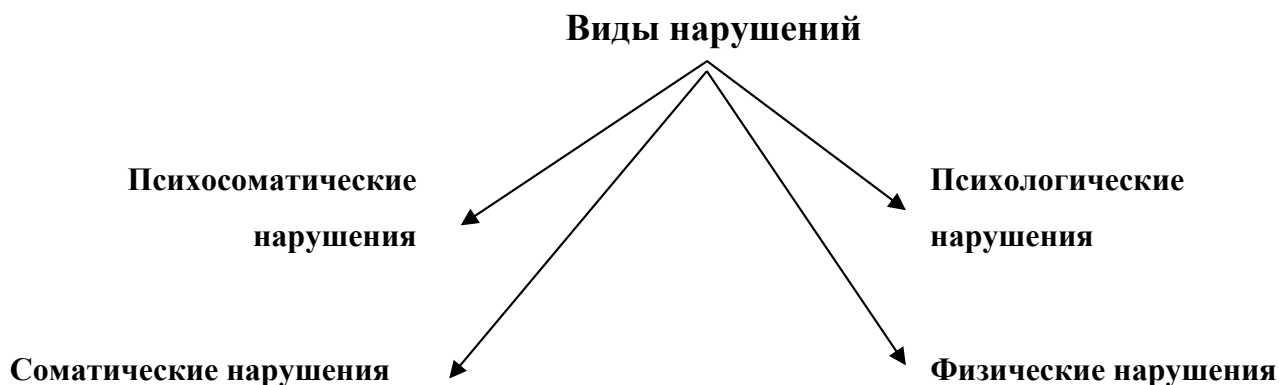


Рисунок 1. Виды нарушений

Сегодня синдром эмоционального выгорания диагностируется не только у людей, осуществляющих профессиональную деятельность, но и у студентов образовательных учреждений. Так, исследования, проведенные среди представителей студенчества в России, Италии, Румынии, Турции, США и др. странах, доказывают факт существования эмоционального выгорания примерно у 35–50% [20; 90; 92; 186 и др.] обучающихся (В.В. Бойко, А.И. Иванов, С.Ю. Макаров, Д.А. Макарова, З.Р. Рабаданов, О.А. Серебренникова, А.В. Тараканова, S. Soyekercib, A. Öztürk, M.E. Deniz, S. Tümkaya, J. Bauer, S. Hafner, R.D. Bailey, H. Izgar, L. Douglas Ried и мн. др.).

По мнению ученых, наличие эмоционального выгорания связано с организационными аспектами обучения, особенно с обучением по кредитно-модульной системе [90], с высокими требованиями преподавателей, постоянно растущим объемом получаемой информации, нехваткой времени, подготовкой к промежуточной и итоговой аттестации, снижением уровня мотивации, напряженной психоэмоциональной деятельностью, связанной с интенсивной коммуникацией, непоследовательной организацией и проектированием труда, высоким уровнем ответственности за выполняемую работу (С.В. Тукаев, Т.В. Вашека, В.В. Макаров, О.А. Серебренникова).

В отдельных источниках встречается такое понятие, как академическое выгорание, характеризующееся низкой энергией и хронической усталостью (L.E. Năstasă, A. Cazan, Z. Rahmati, L. Romano, X. Tang, K. Salmela-Aro, C. Fiorilli и др.).

В качестве подтверждения наличия эмоционального выгорания у обучающихся следует обратиться к исследованиям ученых Д.А. Макаровой и А.В. Таракановой, которые в 2020 году провели эксперимент среди студентов 1 и 3-х курсов государственного медицинского института (г. Саратов). По результатам проведенного эксперимента с помощью опросника С. Maslach и S.E. Jackson, адаптированного Н.Е. Водопьяновой, был выявлен высокий уровень эмоционального истощения у 15,6 % студентов 1-х курсов, у 73 % студентов 3-х курсов (40 % студентов). Отмечен высокий уровень деперсонализации: 12,5 % – у студентов 1-х курсов, 60 % – 3-х; а также выявлен высокий уровень редукции личностных достижений только у студентов 3-х курсов (53,3 % студентов). Таким образом, высокий и крайне высокий уровень эмоционального выгорания был диагностирован у 52,6 % студентов (18,9 % – 1-х курсов, 80 % – 3-х) [93].

Исследование В.В. Бойко, проведенное в 2018 году среди студентов профиля «Дошкольное образование», показало, что в первой фазе эмоционального выгорания в стадии формирования оказались 35 % обучающихся, во второй фазе – 43 %, в третьей – 35 %. В итоге у $\frac{1}{3}$ части обучающихся диагностировано выраженное эмоциональное выгорание [131; 137]. Аналогичные данные были получены и другими исследователями (Д.А. Салиховым, С.Г. Марьиной, Ю.А. Полещук, М.Ф. Бакуновичем и др.).

В этой связи вызывает интерес исследование психоэмоционального состояния обучающихся технологических высших учебных заведений, что актуализирует проблему проектирования технологий профилактики эмоционального выгорания будущих специалистов инженерного профиля.

Характерную тенденцию сегодняшнего времени – эмоциональное выгорание – уже можно определить как пандемию, что подтверждается данными

диагностических исследований, проводимых учеными среди специалистов различных профессиональных групп [55; 92; 130].

Причинами эмоционального выгорания чаще всего, считают ученые, являются чрезмерные физические и интеллектуальные нагрузки; высокая интенсивность трудовой деятельности и связанные с ней психоэмоциональные перегрузки; высокий уровень ответственности за результаты профессиональной деятельности; несоответствие между требованиями, предъявляемыми к личности, и ее реальными возможностями; физическое, эмоциональное и психическое истощение, вызванные высокими требованиями, сложившимися в современном обществе, к личности и профессионалу; индивидуально-психологические особенности, такие как темперамент, характер, высокая ответственность, низкая общительность, чувство тревожности, высокий нейротизм, склонность к чувству вины, высокая мотивация успеха и др. [4; 63; 126; 168 и др.].

Синдром эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей возникает как эмоциональная реакция на физические и интеллектуальные нагрузки, носит динамический характер и состоит в постепенном глубинном нарастании общего утомления как в процессе психологически и интеллектуально напряженной учебной деятельности, так и в процессе активной коммуникативной деятельности. Основными признаками синдрома эмоционального выгорания являются: утрата мотивации к учебе и снижение интереса к внеурочной деятельности (студенческие активы, научные симпозиумы, конференции, квизы, внутривузовские мероприятия и др.), потеря ценностных ориентиров, интеллектуальное истощение, дезадаптированность, социальные дисфункции, эмоциональная неустойчивость, проблемы с самоконтролем и саморегуляцией и др., что в целом приводит к эмоциональному и физическому истощению индивида, а в дальнейшем к серьезным проблемам со здоровьем. С причинами синдрома эмоционального выгорания сопряжены особенности учебной деятельности: высокая интенсивность знаниевых нагрузок (большой объем учебной специализированной информации естественно-научных, общепрофессиональных и специальных дисциплин, выполнение сложных

курсовых предметных работ и расчетно-графических заданий с трудоемкими чертежами и вычислительными расчетами по предметам, частые стрессогенные ситуации, вызванные сдачей зачетов и экзаменов), как следствие – это приводит к монотонии; информационной перегрузке, малоподвижному образу жизни.

Следует констатировать, что проблема эмоционального выгорания является проблемой общемирового значения, так как динамичное развитие всех сфер политической, экономической и социальной жизни государств, высокий темп научно-технического прогресса во многом обеспечивается высококвалифицированными специалистами, владеющими не только профессиональными компетенциями, но и обладающими навыками саморегуляции, стрессоустойчивости и самоактуализации [64; 169].

Следовательно, «насущной задачей современной науки и практики можно считать развитие системы своевременной диагностики эмоционального выгорания на ранних этапах выявления и прогнозирования данного явления, начиная со студенческого возраста, а также поиск путей и инструментов его профилактики, направленной на минимизацию влияния детерминирующих факторов» [193, с. 81].

Объективное рассмотрение проблемы профилактики эмоционального выгорания, с точки зрения современной науки, сможет обеспечить надежный фундамент не только для его научного изучения, но и для снижения его влияния на личность, обеспечения психического и физического здоровья, повышения профессионального долголетия и социального благополучия у обучающихся.

В этой связи уже на этапе подготовки будущих специалистов в образовательном процессе необходимо использовать педагогические средства, способствующие профилактике эмоционального выгорания как условия повышения качества учебного процесса [6; 15; 33; 46], а в дальнейшем эффективности профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Сегодня одним из наиболее эффективных и доступных средств педагогической профилактики эмоционального выгорания многие авторы считают артпедагогику [125; 160], помогающую направить образовательный процесс не только на развитие когнитивной сферы обучающихся, но и на совершенствование

способности к адаптации в социуме, содействуя самопознанию, самоопределению личности, духовно-нравственному росту, формированию навыков саморегуляции и самоактуализации. Артпедагогика содержит потенциал, позволяющий решить проблемы сохранения в образовательном процессе целостности личности, путем воздействия на этическую, эстетическую, интеллектуальную и эмоциональную сферы посредством творческого развития человека. Интегративный характер такого подхода способствует формированию у будущего специалиста способности решать нетипичные практические задачи, адаптироваться в постоянно изменяющемся мире, нестабильной системе профессиональных и межличностных отношений в постоянных и временных коллективах, что способствует решению проблемы эмоционального выгорания.

1.2. Сущность, содержание педагогической профилактики эмоционального выгорания

Педагогическая наука столкнулась с серьезными проблемами эмоционального выгорания в студенческой среде. Как известно, эмоциональное состояние обучающегося сопряжено с его работоспособностью, настроением, и от этого напрямую зависят качество образования и результативность образовательного процесса. Поэтому очевидным является потребность учебного заведения в организации педагогической профилактики эмоционального выгорания студентов.

Однако, по мнению А.Г. Макеевой, «единой концепции педагогической профилактики не сформировано, не разработан понятийный аппарат, не существует четкости в определении принципов, задач, целей педагогической профилактики» [94, с. 19], тем более в отношении эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей.

Научные труды ученых (З.К. Малиевой, А.А. Подлипалина, О.В. Эрлиха, В.А. Петькова, К.В. Булах, Н.Ю. Демченко, Е.Н. Семкиной, И.А. Глущенко, А.Г. Макеевой, Е.Г. Шубниковой, О.Б. Симатовой, В.В. Кузьминова, Т.Ю. Никифоровой, С.А. Маскаляновой, К.М. Туганбековой и др.) в этом направлении являются эвристической ценностью для планирования экспериментальных исследований. Профилактические мероприятия по улучшению эффективности образовательного процесса [80; 107; 191] и качества высшего образования стали важными задачами педагогики.

Профилактику рассматривают как:

- «совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния, порядка» [121, с. 626];
- «важное средство предотвращения развития каких-либо негативных процессов на ранних стадиях. Она позволяет с меньшими затратами снять остроту социальной проблемы и повернуть процесс в более благоприятную сторону» [164, с. 66–68].

Наиболее комплексное определение дает З.К. Малиева, которая рассматривает профилактику как «специально организованный процесс педагогического и социально-психологического характера, ориентированный на развитие личностных образований в виде когнитивных (мышление, восприятие, воображение, память, речь и др.), эмоционально-ценностных (чувства, эмоции, идеалы, ценностные ориентации), мотивационно-целевых (мотивы, стремления, желания, целеполагание), деятельностных (прогнозирование, планирование, принятие решения, организация деятельности, самоконтроль, коррекция), рефлексивных (самоанализ, самооценка) компонентов, участвующих в нейтрализации влияния негативных факторов социальной и образовательной среды...» [95, с. 111].

В методических рекомендациях по повышению качества профилактической работы в системе образования сказано, что основными структурными и содержательными компонентами системы профилактики в образовательной среде является педагогическая профилактика, которая «представляет собой комплексную

систему организации процесса обучения и воспитания... за счет создания педагогических условий для формирования личностных свойств и качеств у детей и подростков, повышающих их психологическую устойчивость к негативным влияниям среды» [100, с. 4].

Следует согласиться с утверждением И.В. Гордеевой, что «с точки зрения педагогической науки, профилактика – это научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение возможных физических или социокультурных коллизий у отдельных индивидов группы риска, сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей» [39, с. 52].

Понятие педагогической профилактики определяется авторами как:

– «...социально-педагогическая проблема, которая может быть решена на основе индивидуального подхода...» [52];

– «...процесс, который включает в себя нормализацию условий жизни и воспитания в семье, индивидуальный подход, переориентацию или разобщение стихийных групп, куда входят подростки» [124] и др.

Говоря об эмоциональном выгорании, в зависимости от признаков наличия факторов риска следует выделить первичную и вторичную профилактики.

Первичной профилактикой является комплекс мероприятий, направленный на предупреждение отрицательного воздействия различных негативных факторов (информационная перегрузка (интернет-пространство, социальные сети, онлайн-обучение), психологический климат (между студентами и педагогами, внутри группы, курса), монотония и др.), провоцирующих возникновение признаков эмоционального выгорания посредством вовлечения обучающихся в творческий процесс.

Целью своевременной первичной профилактики эмоционального выгорания обучающихся является овладение техниками саморегуляции, развитие творческого потенциала, формирование необходимых навыков, умений и качеств средствами артпедагогики для снижения воздействия факторов извне, позволяющих

справляться самостоятельно с трудными ситуациями и противостоять появлению первых признаков эмоционального выгорания.

К основным задачам первичной профилактики можно отнести:

– создание в вузах профилактических мероприятий (дополнительная внеурочная деятельность для целевой аудитории в виде новых форм творческого обучения с определенными средствами артпедагогики и гендерной идентичности, психотипа) в совокупности с образовательным процессом;

– мониторинг эмоционального, физического состояния;

– внеурочные творческие занятия (по развитию и активизации творческих способностей, качеств, навыков, которые способствуют осознанию и осмыслению мотивации к творческой и учебной деятельности; «развитие позитивного самоотношения», «саморегуляция и самоконтроль», «развитие навыков эффективной коммуникации», «актуализация ценности собственного физического и психологического здоровья», «улучшение психологического климата в коллективе») [47, с. 75] и др.

Вторичной профилактикой является совокупность психолого-педагогических и социальных мер, ориентированных на профилактическую работу с обучающимися, которые имеют признаки «низкого» и «среднего» уровня эмоционального выгорания. Целью вторичной профилактики эмоционального выгорания обучающихся является снижение или полное устранение признаков эмоционального выгорания, овладение техниками саморегуляции, развитие творческого потенциала и др.

Необходимо отметить, что первичная и вторичная профилактики не вправе рассматриваться отдельно, ввиду того что они являются единой составляющей «профилактической зоны» [95, с. 113], их задачи совпадают и дополняются новыми, связанными с созданием индивидуального подхода, подбором эффективных средств (артпедагогика и специальные психолого-педагогические условия).

В практической деятельности осуществление первичной и вторичной профилактики происходит параллельно. Единственным отличием является тот

факт, что первичная профилактика оказывает воздействие на всех обучающихся, вторичная направлена на субъектов с явными признаками эмоционального выгорания.

Анализ научной литературы позволил определиться в понятии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся.

Педагогическая профилактика эмоционального выгорания представляет собой комплексную организацию процесса обучения и воспитания молодежи, которая основана на педагогическом воздействии на обучающихся с целью формирования специальных качеств, универсальных компетенций, предоставляющих возможность реализации собственных потребностей, а также создания благоприятных психолого-педагогических условий для адаптации студентов. Целью педагогической профилактики эмоционального выгорания является предупреждение, снижение или полное предотвращение данного феномена у обучающихся с помощью средств воспитания и обучения. В качестве общих задач профилактики эмоционального выгорания студентов следует рассматривать развитие личностных ресурсов обучающихся путем расширения актуальных интересов и способностей, в частности в процессе творческой деятельности с использованием средств артпедагогики.

Важным фактором при выявлении сущности и содержания педагогической профилактики является определение особенностей и специфики инженерной специализации [86] и образовательного процесса технологических вузов. К специфическим особенностям обучения в технологических вузах следует отнести его направленность на изыскательскую и проектно-конструкторскую деятельность, производственно-технологическую и производственно-управленческую деятельность, что сопряжено с большим объемом учебной специализированной информации естественно-научных, общепрофессиональных и специальных дисциплин, выполнением сложных курсовых предметных работ и расчетно-графических заданий с трудоемкими чертежами и вычислительными расчетами по предметам. Такая учебная деятельность часто приводит к монотонии, информационной перегрузке, малоподвижному образу жизни.

Неумение правильно организовать свою деятельность, недостаток времени на творческие и спортивные занятия, досуг и хобби и т. д. приводят к серьезным нарушениям эмоциональных, физических, социальных и интеллектуальных кондиций.

Также к особенностям учебной деятельности в техническом вузе, которые усугубляют эмоциональное напряжение, по утверждению Д.А. Мустафиной, следует отнести «лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; наличие фиксированной установки на конкретный способ решения; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; повышенная самоцензура; способ предъявления условий задачи, провоцирующий неверный путь решения и др.» [106, с. 293]. Данные негативные факторы, по мнению автора, вызывают «эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; отсутствие склонности к риску; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других» [106, с. 293]. Учитывая перечисленные особенности, следует подчеркнуть востребованность развития «творческого потенциала у обучающихся инженерных специальностей как условия снижения гиподинамии, повышения двигательной активности, снятия стресса и напряжения как одного из важных надпрофессиональных навыков» [196, с. 166].

В данном исследовании, исходя из специфики организации учебно-воспитательного процесса в технологическом вузе, под педагогической профилактикой эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей будем понимать целенаправленную превентивную деятельность образовательной организации, ориентированную на снижение действенности факторов эмоционального выгорания посредством включения студентов в творческую двигательную деятельность с учетом гендерных различий и индивидуальных особенностей личности.

Основными направлениями педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей являются:

– мониторинговое – оценка и контроль эмоционального, физического, интеллектуального состояния студентов;

– проективное – разработка индивидуальных маршрутов педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся с учетом индивидуально-психологических особенностей личности;

– сопроводительное – деятельность, включающая комплекс мероприятий по просвещению и информированию (обеспечение освоения студентами системы знаний о причинах и факторах эмоционального выгорания, средствах его предупреждения и преодоления); содействие формированию у студентов ценностно-ответственного отношения к своему здоровью и инструментальному обеспечению (помощь студентам в овладении методами саморегуляции и самоконтроля, способами отбора, конструирования и использования средств творческой двигательной деятельности для нормализации своего эмоционального и физического состояния).

Педагогическая профилактика эмоционального выгорания основана на таких принципах, как *актуальность* (осуществление целей и задач педагогической профилактики в процессе формирования у студентов специализированных качеств, знаний, умений, которые имеют для них актуальное значение и востребованность в современном мире); *комплексность* (привлечение в область педагогической профилактики основных институтов социализации – семья, образование, общественные организации, средства массовой информации и др.); *гибкость* (дифференциация целей, задач, содержания педагогической профилактики); *возрастная адекватность* (содержание профилактики полагается на актуальные возрасту потребности, учет ценностей).

Педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся должна стать частью образовательного процесса и носить технологический характер, что позволит сделать этот процесс системным, эффективным и управляемым. Системообразующим компонентом профилактической работы

является диагностично заданная цель, позволяющая спроектировать ее содержание, провести отбор педагогического инструментария, выявить критерии ее эффективности.

В настоящее время педагогическая профилактика приобретает наибольшую актуальность в противодействии эмоциональному выгоранию в студенческой среде. Зная характер, закономерности, механизмы психоэмоционального развития человека на разных возрастных этапах, особенности социальной и психологической адаптации обучающихся в образовательном процессе, можно минимизировать последствия дезадаптации личности, создавая специальные психолого-педагогические условия в рамках реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся средствами артпедагогики. Такой подход направлен на развитие творческих способностей, а вместе с ними и физических, эмоциональных, социальных, интеллектуальных сфер обучающихся, благодаря формированию комплекса умений и навыков, обеспечивающих реализацию их актуальных потребностей и повышающих устойчивость к эмоциональному выгоранию.

В отечественной постиндустрии инженерные специальности имеют высокий процент распространенности. Сегодня строительство, например, является частью духовной и материальной культуры общества и полностью отражает идеи и перспективы развития, средства коммуникации, способ передачи культурного и духовного наследия. Для моделирования, проектирования, создания расчета нелинейных форм конструкций применяются инновационные и информационные технологии, требующие неординарного взгляда, поиска эксклюзивных идей и решений. Связано это, прежде всего, со строительным бумом (множество зданий, сооружений, спортивных арен, комплексов и разных глобальных объектов). Соответственно, такие специальности, как инженеры-строители, инженеры-механики, инженеры-экологи, инженеры-электроники, инженеры IT-технологий и др., охватывают широкий диапазон видов жизнедеятельности и потому будут востребованы на рынке труда не только сегодня, но и в ближайшем будущем. Профессиональная деятельность инженера предъявляет высокие требования к

овладению профессиональными умениями, знаниями, которые включают разработку строительных генпланов, организацию условий выполнения, планирование, составление последовательности выполнения работ, умение организовать работу подчиненных, быстроту реагирования в случае возникновения специфических обстоятельств, составление календарного плана и т. д., что требует, в свою очередь, мобильности, оперативности мышления и действий, системности, ответственности [102; 178; 194].

Всё это сопряжено с максимальной умственной напряженностью, высокой концентрацией внимания, стрессоустойчивостью, способностью много и продуктивно трудиться, однако, как показывает опыт, часто обучающиеся не готовы к таким нагрузкам, не умеют правильно организовать свою деятельность, что приводит к перегрузкам и эмоциональному выгоранию [108]. В этой связи R. Kunzel и D. Shulte справедливо отмечают приверженность будущих профессионалов к выгоранию ввиду эмоционального шока, получаемого при столкновении с реальностью, зачастую не соответствующую ожиданиям [214].

В последнее время, по мнению П.И. Сидорова, синдром эмоционального выгорания всё чаще стал диагностироваться у специалистов инженерных профессий. Более того, риск развития профессионального выгорания оказался наиболее опасным для молодых специалистов без опыта профессионального становления и адаптации к профессии, конкретных целей и окончательно сформированных профессиональных интересов, а самое важное – у них не выработан механизм профессионального самосохранения [143; 195].

В своих работах С.Н. Бегидова, Е.А. Липилина, С.А. Хазова подтверждают данную концепцию, говоря о том, что современное технологическое образование, составляющее основу профессиональной подготовки инженера, сфокусировано в основном на передаче естественно-научных и математических знаний. Это, несомненно, важно, но у студентов не формируется способность к самоконтролю и саморегулированию своей деятельности, своего состояния, к снятию эмоциональной напряженности, стрессоустойчивости, т.е. умение контролировать

и профилактировать свое эмоциональное состояние, не допускать возникновения и развития эмоционального выгорания [13].

Как отмечают исследователи, признаки эмоционального выгорания проявляются не сразу, по мере накопления и наращивания эмоционального, физического и психического истощения. Студенты зачастую не осознают, что с ними происходит, поэтому и не пытаются найти способы восстановления. Тем самым это усугубляет проблему, которая в конечном итоге сводится к ухудшению самочувствия, а также серьезным нарушениям здоровья [14; 195].

Различные аспекты профилактики эмоционального и профессионального выгорания нашли отражение в работах по философии образования, социальной психологии, педагогики и психологии профессионального образования (Н.Е. Водопьянова, Е.В. Котова, Е.В. Тинькова, Л.Г. Юдина, О.И. Бабич, С.В. Жульева, С.А. Тиньков, Е.С. Старченкова и др.) [30; 32; 80]. Авторами предлагаются различные подходы к решению данной проблемы, однако в основном акцент делается на профессиональном выгорании, тогда как психоэмоциональный аспект проблемы и поиск педагогических средств профилактики эмоционального выгорания у обучающихся остаются недостаточно разработанными. Поэтому актуальными становятся вопросы формирования у обучающихся компетенций, связанных с управлением своим эмоциональным состоянием, саморегуляцией и самоактуализацией, что в дальнейшем поможет минимизировать риски профессионального выгорания, «профессиональной деформации» и профессиональной «смерти» [62; 195].

Профилактические мероприятия, направленные на снижение риска эмоционального выгорания у студентов, должны реализовываться в процессе их обучения в вузе до выявления его начальной стадии [44]. Работа должна предполагать информирование студентов о признаках и факторах возникновения эмоционального выгорания, обучение приемам саморегуляции, контроля и ответственного отношения к собственному здоровью. Следует подчеркнуть: самое главное – подобрать эффективные профилактические меры, способствующие

снижению эмоционального напряжения, признаков психической усталости, а также повышению работоспособности [191; 195].

Идея педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей основывается на теоретико-методологической базе, основу которой составляют:

– системный подход (содержание которого заключается в интеграции образовательного процесса технологических вузов с творческим процессом, основанным на педагогической профилактической деятельности эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей);

– личностно-развивающий подход (в основе которого лежит деятельность по развитию внутренних механизмов: творческого потенциала, качеств и способностей личности посредством определенных средств артпедагогики, соответствующих индивидуальности обучающегося, его предпочтений, интересов, способностей, потенциала и др., влияющих на предупреждение признаков эмоционального выгорания);

– культурологический подход (направленность личности обучающегося на творческую, созидательную деятельность, овладение культурными ценностями общества, традициями, нравственными установками и т. д.);

– аксиологический подход (являющийся звеном между познавательным и практикующим подходами в образовании, творчестве, в педагогической профилактике с целью развития и становления личности, которая является наивысшей ценностью);

– технологический подход (проектирование и внедрение в образовательный процесс технологий педагогической профилактики эмоционального выгорания средствами артпедагогики для более эффективного решения педагогических задач).

Превентивная профилактическая деятельность строится:

– на овладении техниками саморегуляции (основной ориентир на двигательную активность в интеграции с музыкой и театральным творчеством);

– на нервно-мышечной релаксации (снижение напряжения, расслабление различных групп мышц, психоэмоциональная разрядка такими арт-техниками, как двигательный тренинг по Л. Хортону и др.);

– на сенсорной репродукции (это метод образных представлений, базирующийся на арт-технике импровизации, в содержание которой входит эмоционально-ассоциативное восприятие, авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа; метод основан на образных представлениях под музыкальное сопровождение и без него, в спонтанной двигательной активности – как в сольном исполнении, так и в групповом; дополнительными составляющими являются сочинение композиции, рисунка танца, спонтанные групповые действия танцевально-двигательного характера на решение общих поставленных задач);

– на дыхательных практиках (средства восстановления организма после психических и физических нагрузок, способы мобилизации внутренних органов, запуск и насыщение кислородом мышц отдельных частей тела);

– на внутриволновой релаксации (вибрационное влияние на человека колебаниями, созданными в виде музыкального аудиотрека; использование разнообразных звуковых частот, провоцирующих глубинные изменения: 285 Гц – импульсы организму к исцелению, 396 Гц – избавление от чувства страха и вины, 417 Гц – снятие психоэмоционального напряжения, стимуляция роста новых клеток, 528 Гц – импульс к регенерации ДНК, 741 Гц – импульс к очищению клеток от токсинов, электромагнитного излучения, 852 Гц – импульс к духовному восстановлению [60]; способ устранения негативных эмоций и мыслеформ, создание позитивного психологического настроения).

Процесс педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей связан с формированием навыков саморегуляции и самоконтроля обучающихся определенными средствами артпедагогики с учетом гендерной идентичности психотипа.

Таким образом, исследования сущности и содержания педагогической профилактики на основе выявленных особенностей учебной деятельности и

специфике, характеризующей обучающихся инженерных специальностей, позволили сформулировать определение педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, определить теоретико-методологическую базу, принципы и направления.

Для эффективной профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей необходимо создание специальных психолого-педагогических условий, применение оптимальных, специально подобранных средств артпедагогики с учетом гендерной идентичности психотипа, а также форм, методов, арт-техник, способствующих достижению поставленных педагогических задач.

1.3. Ресурсный потенциал средств артпедагогики в педагогической профилактике эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей

Проблема эмоционального выгорания у представителей различных профессий (медицинские работники, адвокаты, администраторы, преподаватели, тренеры, работники социальных служб, полицейские, работники христианских организаций, обслуживающий персонал и др.) [78; 114; 147; 148; 221] в научной литературе рассматривалась неоднократно. В то же время исследования, изучающие данную проблему у представителей студенческого возраста [48; 93; 154], в основном посвящены вопросам изучения психологических аспектов эмоционального выгорания у обучающихся (Е.А. Горшков, В.И. Косоногова, И.В. Вачкова, В.М. Кузина, Ю.В. Баранова, К.В. Кубайкина, В.В. Кустова, С.М. Мальцева, Ж.В. Смирнова, И.Ю. Исаева, Е.С. Назаркина, В.С. Саницкий, А.А. Рязанцев, В.Н. Карпенко, К.В. Сидорчук, И.В. Петрова, Н.О. Беззубцева и др.) [195], тогда как вопросы педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся остаются недостаточно изученными [187; 191; 192].

Профилактика должна решать ряд педагогических задач, к которым относятся: информирование обучающихся о признаках и причинах возникновения эмоционального выгорания, обучение приемам саморегуляции, контроля и ответственного отношения к собственному здоровью и др. Следует подчеркнуть: самое главное – подобрать специализированные средства и методы, способствующие снижению эмоционального, физического, интеллектуального напряжения, признаков социальной дисфункции, а также повышению работоспособности [191; 195].

Сегодня к таким методам можно отнести артпедагогику [1; 9; 112; 157; 158], которая обладает высоким ресурсным потенциалом, используя различные виды искусства. Так, еще «Л.С. Выготский определял назначение искусства как обезличенную общественную технику, позволяющую найти ответы на все вопросы, которые волнуют человека, получить эмоциональный опыт без переживания личного опыта и, как следствие, совершить метаморфоз души под влиянием произведения искусства» [201, с. 186]. Искусство можно отнести к важнейшей концентрации всех социальных и биологических процессов человека в обществе, к способам уравнивания личности и мира в самые критические минуты жизнедеятельности [35; 195; 201].

Именно искусство располагает мощным потенциалом в решении профилактических задач [27; 30; 58; 153], однако эти ресурсы пока не в полной мере используются в учебно-воспитательном процессе технологических образовательных учреждений.

«Общеизвестно, что искусство является основой нравственного, интеллектуального, культурного развития личности, повышает умственную и физическую работоспособность, выполняет рекреационную функцию, обеспечивает гармонию личности с собой и с социумом. Несмотря на всеобщее признание ценности и значимости искусства, его возможности не реализуются в качестве профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей. Тем самым не формируется культура здорового образа жизни, не

появляется контроль своего психического, эмоционального и физического состояния, нет способности к саморегуляции» [195, с. 139].

«Артпедагогика представляет собой интеграцию двух областей научного знания (искусства и педагогики), базирующихся на воспитании и развитии личности посредством искусства и художественно-творческой деятельности» [195, с. 139].

По мнению В.П. Анисимова, артпедагогика является актуальным, развивающимся практико-ориентированным направлением педагогики; исследует принципы, закономерности, структуру слияния художественного творчества и искусства для решения профессиональных задач [8].

С точки зрения Г. Рида, артпедагогика понимается как «соединение двух понятий – «арт» и «педагогика», где прослеживается переход от процессов воспитания в их общепринятом понимании к живому конструктивному союзу человека в пространстве искусства. Данное понимание позволяет избежать всякого авторитаризма в отношении воспитания, это гуманистический путь воспитания посредством искусства» [57].

Область педагогики, имеющая свои особенности и закономерности интегративного влияния всех видов искусства и вызываемых ими форм продуктивной деятельности человека на системы социальных отношений, установок, поведенческих стратегий, и есть артпедагогика, по мнению Е.В. Тарановой [159].

«Артпедагогика рассматривается и как инновационная современная технология, обладающая высоким образовательным и воспитательным потенциалом» [195, с. 139].

В артпедагогике можно выделить несколько проблемных полей, разработкой которых в разное время занимались как отечественные, так и зарубежные ученые. Непосредственно об артпедагогике как активно развивающейся области научного знания говорится в трудах О.С. Булатовой, М.В. Гузевой, Т.А. Добровольской, М.С. Кагана, М.Л. Князевой, О.М. Корженко, Л.Н. Комиссаровой, Т.Г. Богдановой,

А.С. Павловой, Ж.И. Журавлевой, Т.Г. Неретиной, Ж.О. небесаевой, А.В. Крепицы, Л.Д. Лебедевой, Е.А. Медведевой, Н.М. Назаровой, Ю.С. Шевченко и др.

Взаимодействие артпедагогики и арттерапии как средство развития личности [98; 179] исследовали: М.Ю. Алексеева, В.П. Анисимов, А.В. Бакушинский, Г. Барбара, Т.Г. Неретина, С.Н. Бегидова, М.Е. Бурно, В.К. Вилюнас, К. Грюневальд, Г.И. Железовская, Т.С. Комарова, А.И. Копытин, В.С. Кукушин, Л.Д. Лебедева, А.Н. Леонтьев, Д.С. Лотте, В.И. Скворцова, И.В. Сусанина, Ю.С. Шевченко и др.

Разработкой практических методик применения различных средств артпедагогики занимались: Т.С. Богоявленская [18], А.Е. Гиршон [38], В.Ю. Никитин [118], В.Ю. Никитин и Е.А. Кузнецов [119], Д. Зайфферт [54], Р. фон Лабан [165], К.С. Станиславский [151], Э. Сарабьян [138; 139], М. Кипнис [69], И.Кох [81], Е.В. Таранова [159], М. Фенделькрайз [167], Д. Ходоров [170], И.А. Карпенко [66], Л.Л. Раздрокина [134], И.Е. Сироткина [145] и др.

Первые идеи о необходимости использования артпедагогики как эффективного метода развития личности были опубликованы А. Кронфельдом в 1927 году.

Развивая эти идеи, Д. Ло считает, что артпедагогика включает в себя наиболее широкий спектр подходов к образованию: с одной стороны, это исторический и систематический подходы к обучению, а с другой – изучение теоретических вопросов с целью анализа и осмысления собственной деятельности [205].

С. Гепперт полагает, что методологические основы артпедагогического подхода определяются перформансным исследовательским подходом, освещающим художественный процесс. При этом обнаруживается взаимосвязь художественной, образно-пространственной практики со структурными процессно-ориентированными манерами мышления и действия, что представляет собой важный компонент образовательного подхода [11].

Дж. Гаррисон отмечает, что воспитательная функция искусства является важнейшей составляющей общественного значения художественного творчества, содержание которой заключается в компенсаторном (способствующем духовной

гармонии) и катарсическом (очищающем) значении искусства, формирующем личность. Эта данность позволяет человеку выработать собственные установки и ценностные ориентации, она направлена на социализацию личности и утверждение ее самоценного значения [29].

Артпедагогику можно считать инновационным, практическим направлением в педагогике, где развитие, воспитание, образование и становление личности осуществляется средствами искусства; это непосредственная творческая взаимосвязь «педагог – ученик» как в рамках вуза, так и вне его. Основной отличительной особенностью стоит считать компенсаторное (способствующее духовной гармонизации) и катарсическое (очищающее) значение, а также противостояние эмоциональному выгоранию [160; 195].

Мы разделяем точку зрения С.Н. Бегидовой, которая подчеркивает, что артпедагогика является одним из основополагающих средств защиты и выработки иммунитета против эмоционального выгорания [14].

Существует ряд средств, использующихся в артпедагогике и позволяющих в значительной степени усовершенствовать уровень знаний обучающихся инженерных специальностей, а также приобрести необходимые качественно новые навыки. К таким средствам можно отнести скульптуру, каллиграфию, живопись, графику, декоративно-прикладное творчество, дизайн, декламацию, хореографию, театр, вокал, музыку, танец и т. д. [25; 27; 28; 195].

«Одним из эффективных средств артпедагогики для студентов, по нашему мнению, является танец модерн» [195, с. 139] в интеграции с музыкой, хореографией, пантомимой, театральным творчеством и др. Сам танец можно охарактеризовать «как наиболее популярное, актуальное танцевальное направление в отечественной хореографии на сегодняшний день. Данный вид хореографического искусства можно отнести к философскому, постиндустриальному виду танца» [193, с. 81]. «Его особенностью является отсутствие какой-либо специальной подготовки и возрастных ограничений» [199, с. 46]. Главным техническим отличием является невыворотность форм, а следовательно, это направление подходит любому человеку [196]. Особенностью

данного вида творчества является импровизация как процесс самопознания и самовыражения, активация заблокированных зон, поиск и устранение ментальных и физических зажимов [195; 202]. Именно танец многие авторы рассматривают как эффективное артпедагогическое средство, оказывающее положительное влияние на личность [132; 189].

Рассмотрим более подробно историю танца модерн и эти воздействия. Так, Н.В. Осинцева находит «следующие характерные особенности становления танцевального искусства в различные эпохи: в древней истории человечества танец есть особая психотехника; в Античности – средство общественного воздействия на сознание индивида; в Средние века выступает как запрещенная телесная активность или как средство самоутверждения высших слоев общества, и лишь с возникновением профессионального танца превращается в средство создания художественно-эстетического образа» [123, с. 8].

Суть танца модерн, зародившегося в конце XIX – начала XX века, как одного из направлений современного танца Европы, США [12; 166], а также России заключается во внутреннем, индивидуальном мировосприятии личности. Он демонстрирует индивидуальность исполнителя в свободном самовыражении посредством внутренних импульсов, переходящих в самобытное движение. Философия сводится к танцевальной традиции Нового времени, воспроизводящей идеи равенства полов, стремления к естественности, органичности [188; 189; 200].

Одна из основоположниц танца модерн Р. Сен-Дени считала его существенным свойством коммуникативность. Она понимала танец как возможность общения и символ духовной истины [204]. Иначе говоря, танец является неким духовным поиском, слиянием души и тела. В основе ее концепции – синтез разнообразных направлений, стилей, видов творчества (музыки, пантомимы, театрального искусства), взглядов и идей. Весь комплекс человеческих движений являлся объектом познания и изучения [180].

С мнением Р. Сен-Дени согласна М. Грэхем, теоретик-исследователь танца модерн, считавшая, что суть танца заключается в выражении человеком пейзажа его души [204].

Опираясь на мнение А. Дункан, следует рассматривать «танец будущего как танец далекого прошлого, вечного и неизменного со своей гармонией» [49, с. 6–8]. То есть такой свободный танец, создающий индивидуальное творчество, развивающий сильную и свободную личность.

Данное направление в танцевальном искусстве является востребованным и в настоящее время. Так, исполнительница современной хореографии Дарья Бузовкина считает, что «модерн – это эстетическое направление, красивое, понятное и нескучное» [18, с. 20].

Популярность танца модерн, а также его интенсивное развитие в России [198; 199; 202] подтверждается открытыми студиями, многочисленными хореографическими конкурсами и фестивалями, одной из номинаций которых является этот танец. Большое количество семинаров, мастер-классов, танцевальных «ателье», творческих мастерских, в том числе и в онлайн-пространстве, посвящено сегодня данному направлению. Учитывая популярность и распространенность данного направления в хореографии [197], невозможно не согласиться, что эти обстоятельства сами диктуют возможность использовать танец модерн как средство артпедагогического воздействия для профилактики эмоционального выгорания обучающихся.

Следует отметить, что к искусству как психотерапевтическому средству обращаются достаточно давно. Так, К. Юнг описывал, что психика и материя – две стороны одной и той же медали [192; 213]. Посредством «различных методов (игр, отзеркаливания, музыки, танца) ему удавалось излечивать душевно больных людей» [192, с. 82].

Теорию К. Юнга полностью разделяет Т. Шуп: «Тело может повлиять даже на безнадежно расстроенную психику пациентов. Попытка трансформировать его дисфункциональные физические нарушения – сложная задача, необходимо воссоздать такое тело, которое будет оказывать положительное, целительное действие на психику» [222, с. 45].

Влияние искусства на развитие личности изучал Л.Г. Стюарт, который отмечал, что в процессе развития игра и фантазия осуществляют

трансформирующую функцию для установки баланса личности. Следовательно, активное воображение совершает идентичную трансформирующую функцию для воссоздания целостности индивида [224]. Подтверждение этой данности можно найти в наблюдениях за поведением детей, проявляющих эмоции ввиду отыгрывания событий собственной жизни. В играх проявленные эмоции и фантазии способствуют катарсическому очищению, компенсации [209].

В ряде исследований отмечается, что человек в процессе творчества оказывается в ситуации коррекционного эффекта, проявляющегося следующим образом:

- развитие эмоциональной сферы обучающихся; познание мира посредством танца;
- снятие негативных стрессовых состояний – обиды, тревоги, гнева;
- отсутствие учета уровня развития творческих способностей педагога; отсутствие критики результатов его творческой деятельности;
- возникновение возможностей для самовыражения и самореализации в собственном творчестве;
- эстетические продукты объективируют в себе чувства и переживания личности, они являются символическим выражением личности отношения к миру и проекцией его индивида [59; 163];
- возникновение состояния аффекта, которое смещает психологическое содержание от реализации отрицательных эмоций и реакций к формированию положительных эмоций, связанных с удовольствием [225];
- формируется опыт изучения, осознания и выражения широкого спектра чувств в социально доступной форме;
- продуктивный способ снять деструктивные или саморазрушительные тенденции;
- позволяет развивать такие основополагающие психические функции, как речь и мышление, а также совершенствовать двигательную координацию и т. д. [2; 113; 115; 116];

– служит инструментом для развития памяти, воображения, творческого самовыражения, сенсорных способностей, координации, пространственного мышления и восприятия. Именно в творческой деятельности проявляется собственная самобытность, раскрепощенность, в целом происходит раскрытие внутреннего потенциала человека, что способствует профилактике эмоционального выгорания [11; 23; 113; 129 и др.].

Включение обучающихся в творческую деятельность средствами артпедагогики позволит актуализировать личностный потенциал [42; 79; 133; 159; 162], даст возможность снижения уровня стресса, вызовет положительные эмоции и удовольствие от процесса деятельности, что способствует созиданию, восстановлению личности, сохранению ее физического, интеллектуального и эмоционального здоровья.

Искусство связано с развитием творческих способностей, представляющих сложную совокупность качеств личности, которые выражаются в передаче эмоционального настроения, а также ценностном отношении к творчеству. Главенствующим является самостоятельное создание творческого продукта [14; 17; 26; 28; 98].

Бесспорно, что различные виды искусства оказывают специфическое влияние на развитие личности [195; 212; 215]:

– «театральное творчество способствует развитию фантазии и воображения, концентрации внимания, памяти, а также благоприятствует импровизации, умению управлять собственными эмоциями, избавляет от страхов, дисциплинирует и предрасполагает к самообладанию» [195, с. 140];

– «хореография – развивает пластичность тела, способствует перевоплощению, обеспечивает глубокое проникновение в создаваемый образ, дает возможность сочинять» [195, с. 140];

– изобразительное искусство, которое рассматривается в качестве способа проекции личности в процессе создания художественного образа, ее символического выражения. Сам процесс творчества, связанный с выбором темы, сюжета, принятия задачи, определяет характер эмоциональных реакций и

выступает как механизм развития произвольности и саморегуляции, самопознания и самовыражения, которые необходимы для достижения цели – создания рисунка [87; 195; 206; 216];

– актерское мастерство, с помощью которого «можно добиться таких эффектов, как активация творческого потенциала и культурное развитие обучающегося; создать максимальные условия для свободного проявления эмоций обучающихся, атмосферы творчества, раскованности, доверительного отношения между участниками. Это, прежде всего, путь роста и совершенствования личности в процессе обучения через игровой процесс или сценическое действие, в котором индивидуальное развитие происходит поступательно от свободы выбора, к радости, самовыражения через ответственность» [195, с. 140];

– «музыка пробуждает чувства, дает возможность переживать практически любые наши эмоции, позволяет выразить себя, а также сбалансировать интеллектуальные и аффективные способности личности; играет роль в развитии ритмичности и влияет на восстановление нарушенных биоритмов» [195, с. 140];

– танец способствует осознанию возможностей использования собственного тела; является способом самовыражения чувств, настроения, духовной сущности личности [89]; повышает двигательную активность, содействует развитию творческих и эстетических способностей, а также слиянию двигательной активности с хореографией, музыкальными образами, пантомимой. Основной потенциал использования танца в интеграции с музыкой, театральным творчеством, хореографией [53; 65; 136; 198] как средства артпедагогики проявляется в возможности самовыражения и самоактуализации личности, стимулирования творческого потенциала, катарсического высвобождения подавляемых эмоций и отношений, принятия тела и создании его положительного образа, гармонизации коллективного взаимодействия, овладение навыками саморегуляции и др. [195].

Еще в древности Аристотель, Платон, Пифагор полагали, что музыка и танец восстанавливают нарушенную гармонию в человеческом теле и душе, а музыкальная мелодия и ритм изменяют эмоциональное состояние человека.

Особое внимание уделялось музыке в Древней Греции и Древнем Китае, изучалось ее воздействие на врачевание тела и души [128; 195; 201]. Музыка стала неотъемлемой частью культуры, ее философской, педагогической и религиозной составляющими на несколько тысячелетий. Было замечено, что благотворное влияние музыки в установлении гармонии человека с природой имеет огромную силу воздействия на физическое совершенствование и духовный рост [24; 195; 201; 206].

На наш взгляд, в процессе овладения танцем модерн у обучающегося может сформироваться ряд качеств:

- острота восприятия и наблюдательность;
- развитое воображение и фантазия;
- эмоциональная отзывчивость (способность чувствовать, воспринимать красоту, проявлять в образе танца переживаемые эмоции и чувства);
- способность самобытного мышления (танец модерн предполагает раскрытие внутренних особенностей человека, его внутреннего мира и видения бытия);
- установка баланса между личностью и обществом;
- способность противостоять эмоциональному выгоранию.

«Творческий потенциал обучающегося формируется на основе собственного накопленного социального опыта, новых идей» [195, с. 141], универсальных и предметных знаний, навыков и умений. Это актуализирует проблему поиска и применения уникальных решений, инновационных форм и методов реализации образовательного процесса, позволяющего готовить будущего специалиста к выполнению профессиональных функций в ходе полноценной, долгосрочной и эффективной производственной деятельности [105; 161; 195]. Именно эрудированный и специально подготовленный человек может путем творческого воображения и мысленного экспериментирования находить новые, оригинальные методы и решения на основе глубокого анализа возникающей ситуации и осознания сути проблемы.

В этой связи следует сказать о возможностях артпедагогического воздействия в профилактике эмоционального выгорания обучающихся. Отметим, что в последние десятилетия в педагогической практике высших образовательных учреждений активно применяются различные методы психотерапии с использованием средств артпедагогики, которые способствуют гармонизации личности, раскрытию ее творческих возможностей [98; 110; 125; 183; 184]. Здесь необходимо выделить и танец модерн в интеграции с музыкой, хореографией, театральным творчеством, пантомимой как одних из эффективных средств артпедагогики, которые могут быть использованы для обучающихся инженерных специальностей.

Сегодня артпедагогика рассматривается как инновационное, практическое направление в педагогике, где развитие, воспитание, образование и становление личности осуществляется средствами искусства. К ее эффективным средствам, подходящим студенческому возрасту, следует отнести: «скульптуру, каллиграфию, живопись, графику, декоративно-прикладное творчество, дизайн, декламацию, хореографию, театр, вокал, музыку, танец» [195, с. 139] и т. д. Для обучающихся инженерных специальностей наиболее эффективными средствами профилактики эмоционального выгорания будут танец модерн, музыка, театральное творчество, хореография, ввиду малоподвижного образа жизни обучающихся, высокой интенсивности знаниевых нагрузок, недостаточного развития коммуникативных способностей и навыков саморегуляции. С этими задачами вполне справятся выделенные виды искусства.

«Таким образом, можно констатировать, что средства артпедагогики обладают достаточным ресурсным потенциалом и являются действенными и эффективными в профилактике эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей» [195, с. 141].

1.4. Психолого-педагогические условия педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики

В предыдущих параграфах исследования нами были выявлены и актуализированы психологические и педагогические детерминанты процесса профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей. Далее, согласно логике нашего исследования, необходимо перейти к выявлению и обоснованию психолого-педагогических условий профилактической работы.

«От эмоциональной устойчивости будущего специалиста, адекватной реакции на проблемные ситуации и умения противостоять стрессам зависит его будущее профессиональное долголетие» [193, с. 80]. В этой связи на начальном этапе подготовки человека к будущей профессиональной деятельности весьма ценно «сформировать у него необходимые общекультурные, универсальные компетенции, научить управлять своим эмоциональным состоянием, выработать навыки самоконтроля и саморегуляции. Контроль своего эмоционального состояния способствует профилактике эмоционального выгорания, а также и профессионального, в будущем» [193, с. 80]. «Несформированная способность противостоять стрессу, управлять своим эмоциональным состоянием, заботиться о психофизическом здоровье может способствовать снижению эффективности процессов самосохранения личности, что, по мнению Л.А. Китаева-Смыка, ведет к профессиональному выгоранию, в дальнейшем и личностному», то есть «выгорание души дотла» [70, с. 12].

«Обучающиеся технологических высших учебных заведений являются в будущем инженерами, чья профессиональная деятельность сопряжена с решением сложных, нестандартных задач, что требует постоянного физического, интеллектуального и эмоционального напряжения. Подготовка к такой интенсивной профессиональной деятельности связана с высокими умственными

и психическими нагрузками и требует пристального внимания уже на начальных этапах обучения в университете, так как может привести к эмоциональному выгоранию студентов на первых курсах» [194, с. 69].

В этой связи особую актуальность приобретает «своевременная диагностика и профилактика эмоционального выгорания обучающихся на ранних этапах его проявления», а также выбор и реализация методов и форм работы, имеющих потенциал для снижения и предупреждения возникновения эмоционального выгорания» [193, с. 81].

«Именно в процессе обучения следует осуществлять профилактику эмоционального выгорания, привлекая обучающихся к таким видам творческой деятельности, которые способствуют снятию психоэмоционального напряжения, восстановлению умственной и физической работоспособности, повышению интеллектуальных потенциалов. Подобного рода восстановительные занятия необходимы даже на первых курсах в университетах ввиду большого объема учебной информации, новых форматов подготовки к экзаменационным сессиям (онлайн, офлайн), выполнения сложных курсовых предметных работ (начертательная геометрия, инженерная графика, геодезия и др.), расчетно-графических заданий, а также дипломных проектов, требующих большого эмоционального, физического и интеллектуального напряжения» [193, с. 81].

Педагогическая профилактика эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики (танец модерн, музыка, театральное творчество, пантомима, хореография) диктует организацию специальных психолого-педагогических условий, с помощью которых повышается эффективность данного процесса [193].

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гласит, что условия – это «организация образовательного процесса, которая обеспечит каждому человеку возможность самореализоваться, свободно развивать свои способности на различном уровне и направленности в течение всей жизни; формы организации, методы обучения и воспитания; правовые

и финансовые основы; электронные информационные и образовательные ресурсы; учебные территории; образовательные программы...» [120].

В педагогическом образовании существуют различные точки зрения на понятие «**педагогические условия**». Так, ряд исследователей (В.И. Андреев, С.Н. Бегидова, Н.В. Ипполитова и др.) рассматривают педагогические условия как совокупность мер педагогического воздействия, направленных на решение намеченных задач; как аспект системы педагогического образования, отражающий общий потенциал образовательной и материально-пространственной среды для влияния на личностные аспекты системы и обеспечения ее развития и функционирования [6; 56].

По определению Н.М. Борытко, педагогическое условие – «внешнее обстоятельство, оказывающее существенное влияние на протекание педагогического процесса, в какой-то мере сознательно сконструированного педагогом, предполагающее достижение определенного результата, цели» [22, с. 127].

Как отмечает В.И. Андреев, педагогические условия есть итог «целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов (приемов), а также организационных форм обучения для достижения целей» [7, с. 124].

По мнению В.А. Сластенина, комплекс правильно подобранных педагогических условий способен существенно увеличить эффективность функционирования педагогической системы [146].

К педагогическим условиям следует отнести профессиональную направленность, общее содержание образования, овладение обучающимися теоретическими практическим материалом, их стремление к саморазвитию, учебная мотивация, контроль знаний, индивидуальный подход к формированию опыта у обучающихся.

Отметим, что педагогические условия рассматриваются в комплексе с психологической составляющей. Учет данного аспекта необходим для повышения эффективности формирования социально и профессионально

значимых качеств обучающихся в образовательном процессе на основе знаний закономерностей функционирования и развития психики и психической деятельности человека [51; 104].

Психологический словарь дает следующее определение психологическим условиям: «совокупность явлений внешней среды, вероятно влияющих на развитие конкретного психологического явления, причем это влияние опосредовано активностью личности, группы людей» [77, с. 123].

В определении психолого-педагогических условий О.А. Корнеевой и С.Л. Мельниковым это «определенная организация образовательного процесса в совокупности педагогических средств, методов и форм организации образовательного процесса, конкретных способов педагогического взаимодействия, информационного содержания образования, особенностей психологического климата, обеспечивающего возможность целенаправленного педагогического воздействия на студентов» [99].

С нашей точки зрения, данное понимание наиболее точно раскрывает сущность и функции психолого-педагогических условий.

Психолого-педагогические условия позволяют решать в образовательном процессе следующие задачи:

- формирование у обучающихся целей самопознания, саморазвития, самоопределения;
- отслеживание динамики психологического развития обучающихся, а также его корректировка;
- создание специализированных программ, направленных на профилактику эмоционального выгорания.

Исследователи выделяют следующие виды педагогических условий:

- *дидактические*: реализация и выбор возможных форм, методов, содержания, средств педагогического воздействия, которые обеспечивают эффективное решение намеченных задач [74], а также организационных форм обучения для достижения дидактических целей [34; 50; 75; 135 и др.];

– *организационно-педагогические* [5; 73; 109 и др.], позволяющие повысить эффективность управления учебно-воспитательным процессом образовательной организации, осуществлять контроль качества образования, успеваемости обучающихся, реализации индивидуальных траекторий обучения и др.;

– *психолого-педагогические*: некоторые, конкретные меры воздействия на развитие личности, влекущие за собой повышение эффективности образовательного процесса [14; 51; 83; 96; 116 и др.].

В рамках данного исследования нами были выделены следующие психолого-педагогические условия, реализация которых повышает эффективность профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей технологических вузов средствами артпедагогики: «опора на индивидуально-личностный подход с учетом способностей и потенциалов обучающегося; творческая атмосфера в коллективе; гендерный подход; учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия); эмоциональная заряженность; готовность педагога работать с различными психотипами личности; учет эмоциональных предпочтений занимающегося» [193, с. 82].

«Опора на индивидуально-личностный подход предполагает знание и понимание индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, диагностирование их потенциальных возможностей, доминирующих мотивов к занятиям танцами, особенностей восприятия учебного материала и способности синтезировать его для самостоятельной творческой деятельности» [193, с. 82].

Индивидуальные особенности личности характеризуют уникальные свойства конкретной личности, которые следует учитывать при организации образовательной деятельности. Это детерминирует выбор наиболее эффективных и адекватных методов, средств и форм педагогического взаимодействия, позволяющих выстроить индивидуальную траекторию становления и развития способности к самовыражению и самоактуализации.

Личностный подход означает сосредоточение на развитии личностного смысла. «В личностных смыслах человека открывается значение мира, а не

равнодушное знание о действительности. В них рождаются ориентиры жизненного самоопределения, они определяют направленность личности, которая выделяется практически во всех подходах к структурированию личности как ее важнейший компонент. Личностный подход вне зависимости от дискуссии относительно структуры личности означает ориентацию при конструировании и осуществлении педагогического процесса на личность как цель, субъект, результат и главный критерий его эффективности. Его реализация требует признания уникальности личности, интеллектуальной и нравственной свободы человека, его права на уважение. Данный подход предполагает опору в воспитании на естественный процесс саморазвития задатков и творческого потенциала личности, создание для этого соответствующих условий» [146, с. 74].

Знание индивидуально-личностных особенностей дает возможность правильно поставить цели, определить задачи, спроектировать содержание образования и «выбрать методы работы с обучающимся, подобрать технические упражнения, соответствующие его физическим и координационным возможностям, а также музыку, отвечающую индивидуальным предпочтениям обучающегося» [193, с. 83].

При обучении упор делается на потенциальные возможности обучающихся, а не на жесткую техническую и временную регламентацию ее освоения творческих видов. Данный подход дает возможность создания творческой комфортной атмосферы на занятиях, с помощью которой и происходит освоение нового материала в собственном ритме, без ограничений во времени и пространстве [193].

«Гендерный подход подразумевает учет индивидуальных (биологических и социальных) особенностей обучающихся (мужского и женского рода). В интерпретации Л.Н. Ожиговой именно личность определяет, закрепляет и конструирует гендерные роли и стереотипы в собственном сознании, и то, как это переживается, оценивается и реализуется во внешней среде самой личностью». Юноши и девушки различаются в мотивах к занятиям каким-либо видом деятельности. Психологи отмечают, «что юноши чаще интересуются тем, что уже

каким-то образом схоже с их сложившейся сферой деятельности, а девушкам интересно то, что несет что-то новое по отношению к их обычным занятиям. При этом юноши заинтересовываются тем, что углубляет и развивает уже имеющиеся у них навыки, а девушки отдают предпочтение тем видам деятельности, которые отвечают их личным интересам и потребностям на данный момент» [150, с. 71]. «Знания педагога об особенностях гендерных стереотипов юношей и девушек, гендерных ролях, особенностях личностного развития, а также межличностной коммуникации и восприятия друг друга позволяют избежать ошибок в организации учебно-воспитательного процесса, что в свою очередь позволяет повысить его эффективность» [193, с. 83].

Определяя гендер как социальный пол, Л.В. Штылева считает необходимым реализацию в образовательном процессе принципа гендерного равенства. В контексте нашего исследования его реализация подразумевает коррекцию стереотипного восприятия бального танца как «немужского занятия», предоставление юношам возможности проявления чувственности, нежности, выразительности, пластичности, эмоциональности [181, с. 65].

Эффективность реализации данного подхода во многом зависит от «гендерной чувствительности педагога». Гендерная чувствительность – это «способность педагога воспринимать, осознавать и моделировать воздействие вербальных, невербальных и предметных влияний социальной среды, методов и форм работы с учащимися на формирование гендерной идентичности человека, способность улавливать и реагировать на любые проявления дискриминации по признаку пола (сексизма)» [182].

Таким образом, работая со смешанными гендерными группами, необходимо учитывать их особенности и подбирать соответствующие им технические упражнения, музыку (характер, тональность, ритм, темп) [76], а также распределять выполнение двигательных заданий в соответствии с гендерными особенностями обучающихся. Этот подход дает возможность дифференцировать нагрузку, что вызывает у занимающихся танцем модерн удовлетворение от выполненной физической работы, способствует сохранению мотивации к занятиям, что ведет к

стабильному психоэмоциональному состоянию, повышает эффективность образовательного процесса и способствует более высокому уровню эмоциональной вовлеченности в творческую деятельность.

«Эмоциональная заряженность – одна из главных составляющих творчества. Знакомство студентов с процессом создания нового образа в танце, выражение своих эмоций и чувств, душевного порыва, переживаний, настроения в создаваемом танцевальном образе, передача новыми движениями своего отношения к идее музыкального произведения дает возможность максимальной эмоциональной вовлеченности в процесс сотворчества как с вновь сочиненным танцем, его идеями и философией, так и с самим собой – как автором хореографического произведения. Танец модерн, представляющий собой синтез философии, искусства, науки, дает возможность раскрытия внутреннего потенциала обучающихся» [193, с. 83].

«Эмоциональная заряженность – состояние концентрации на внутреннем, индивидуальном мировосприятии реальности посредством погружения в создаваемые образы, сиюсекундно образующиеся в совокупности гармонии движения, музыки, эмоций и чувств. Это позволяет студентам снять стресс, напряжение, освободиться от психологического дискомфорта, восстановиться после напряженной учебной деятельности посредством погружения в процесс творчества, открывающий возможность нового видения учебных и будущих профессиональных проблем, поиска новых форм выражения своего понимания и отношения к продукту творчества» [193, с. 83].

Эмоциональная заряженность – это возможность погружения в процесс творчества, созидания, это условие, которое позволяет личности ощутить себя субъектом творчества, автором продукта, который может являться как объективно, так и субъективно новым. Главное – это вовлеченность в процесс, возможность развития и реализации индивидуального потенциала каждого обучающегося.

Отметим, что без «создания творческой атмосферы в группе эмоциональная заряженность невозможна. Это является одним из важнейших психолого-педагогических условий профилактики эмоционального выгорания обучающихся.

Деятельность в группе более эффективна, когда все обучающиеся вовлечены в творческий процесс, т. е. в коллективе создана творческая среда» [193, с. 83].

По мнению С.А. Хазовой и С.Н. Бегидовой, творческая атмосфера в коллективе является наиважнейшим компонентом творческого развития личности. Творческая атмосфера характеризуется такими показателями, как «направленность на творческий процесс, мотивированность, согласованность цели, программы обучения и будущей профессиональной деятельности, психологическая атмосфера (обеспечивает вовлеченность в творчество), инициативность, самостоятельность обучающихся, свобода от штампов и стереотипов, развитие интереса обучающихся и готовности к творческой деятельности, организация занятий, анализ процесса обучения и итоговых результатов деятельности» [13, с. 165].

Групповое творчество объединяет студентов, формирует коммуникативные способности, дает возможность воспитания уважения к мнению окружающих, формированию эмпатии, способствует становлению навыков работы в группе.

«В ряду психолого-педагогических условий профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики выделим учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия). Его реализация в образовательном процессе обеспечивается отбором и реализацией совокупности дидактических методов, средств и форм, соответствующих конкретному типу личности» [193, с. 83–84]. Ученые указывают на следующие особенности интровертов и экстравертов: например, R. Drummond и A. Stoddart отмечают, что экстравертам сложно выполнять операции, связанные с логикой, научностью, аналитичностью, последовательностью мышления, а интровертам данные мыслительные операции более доступны [208]. S. Morgenstern, A. Furnham, R. Bradley указывают на различия в способности выполнять задания в условиях отвлекающих факторов. Так, экстраверты меньше реагируют на данные факторы, а интроверты более зависимы от них, что сказывается на качестве выполнения задания [211].

Рассматривая характеристику данных психотипов в контексте нашего

исследования, отметим: «интровертированный тип личности сосредоточен на своем внутреннем мире, замкнут, социально пассивен, склонен к самоанализу и с трудом адаптируется в обществе. Этому типу легко создать образ печали, гнева, страха – именно так он может быть эмоциональным, выразительным естественным. Благодаря выражению своих чувств и переживаний в образе посредством танца модерн появляется возможность снять эмоциональное напряжение.

Экстравертированный тип личности общителен, социально адаптивен, импульсивен, склонен к созданию образов счастья, радости, удивления, влюбленности; в танце они не стараются полностью войти в образ или раскрыть его. Для работы с таким типом личности педагогический инструментарий должен быть иным: следует подбирать более ритмичные, динамичные музыкальные композиции. Учет индивидуально-психологических особенностей обучающихся в проектировании инструментального компонента образовательного процесса позволит повысить эффективность педагогической профилактики эмоционального выгорания [193, с. 84].

«Учет эмоциональных предпочтений обучающихся является одним из психолого-педагогических условий эффективного профилактического процесса. Это такие предпочтения, которые являются фактором становления системы интересов, склонностей, эмоций, потребностей, переживаний индивида. Они определяют выбор деятельности человека, его эстетические и социальные предпочтения. К эстетическим относятся музыкальные, художественные предпочтения, понимание и восприятие красоты в природе, людях, музыкальных и художественных образах. Выбор образа и танцевального сюжета, музыкального произведения определяют эстетические предпочтения студентов. Несоответствие личностных потребностей и музыкально-художественной образности снижает эффективность обучения, оказывает негативное влияние на психическое состояние студента, что усугубляет процесс эмоционального выгорания» [193, с. 83–84].

По мнению Э. Сарабьян и О. Лозы, исполнитель «очень часто попадает в

такое положение, когда ему приходится воплощать чувства, которых у него нет в душе. Его заставляют плакать, когда ему хочется смеяться; смеяться, когда ему грустно; страдать, когда ему весело» [139, с. 452]. Принимая во внимание эмоциональные предпочтения обучающихся, можно избежать ошибок и повысить эффективность учебно-воспитательного процесса [193].

Также одним из важных психолого-педагогических условий является «готовность педагога работать с различными психотипами личности, повышающая эффективность занятий и создающая располагающую обстановку для занимающихся. Педагоги должны уметь адаптировать свои методы обучения под индивидуальные предпочтения обучающихся. Они также должны выстроить процесс обучения так, чтобы предотвратить эмоциональное выгорание студентов; научить их механизмам саморегуляции, используя современный танец (танец модерн) для снятия стресса и усталости, минимизации негативных эмоций» [193, с. 84]. Следовательно, в целях профилактики эмоционального выгорания у обучающихся необходимо вовлекать их в эмоционально-эстетическую деятельность.

Эффективным методом профилактики эмоционального выгорания являются средства артпедагогики, где должным образом создаются оптимальные условия для самовыражения и удовлетворения потребностей личности в двигательной деятельности; происходит снижение стресса и усталости, появляется возможность управления своим физическим и эмоциональным состоянием, развиваются навыки саморегуляции и самоактуализации. Выявленные в результате теоретического анализа психолого-педагогические условия: «творческая атмосфера в коллективе; опора на индивидуально-личностный подход с учетом способностей и потенциалов обучающегося; гендерный подход; учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия); эмоциональная заряженность; готовность педагога работать с различными психотипами личности, эмоциональные предпочтения обучающихся – обеспечивают эффективность профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей вузов» [193, с. 84–85].

РЕЗЮМЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Феномен эмоционального выгорания можно назвать одной из проблем общемирового значения, он затрагивает все отрасли общественной жизни, включая экономическую, социальную, политическую и духовную, в частности образовательную, сферы.

Синдром эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей возникает как эмоциональная реакция на физические и интеллектуальные нагрузки, носит динамический характер и состоит в постепенном глубинном нарастании общего утомления как в процессе психологически и интеллектуально напряженной учебной деятельности, так и в процессе активной коммуникативной деятельности. Последствиями эмоционального выгорания являются негативное состояние здоровья, возникновение ишемической болезни сердца, повреждение нейронов головного мозга, когнитивные нарушения (внимания, памяти) ит. д.

В ряде работ приводится схема развития эмоционального выгорания: «staffburned-out» – «burnout» – «выгорание эмоций» – «профессиональное выгорание» – «выгорание личности», «выгорание души».

П.И. Сидоров охарактеризовал эмоциональное выгорание как нарушение когнитивных, субъективных и эмоциональных факторов личности, пораженных синдромом выгорания, выделив при этом следующие ключевые группы симптомов эмоционального выгорания: *физические* (физическое истощение, чувство изнеможения, бессонница, ухудшение общего состояния и др.); *эмоциональные* (агрессия, тревожность, подавленность, истерия, утрата мечтаний и идеалов, профессиональных возможностей, повышенная деперсонализация, собственная безликость, одиночество), *интеллектуальные* (снижение интереса к жизни, преимущество общих шаблонов и рутины перед творчеством, цинизм к инновациям, безучастие или незначительное участие в экспериментах), *социальные* (снижение увлеченности к досугу, невысокая социальная активность, ограниченная

коммуникация дома и в области работы, изолированность, непонимание окружающих и со стороны окружающих), *поведенческие* (работа более 45 часов в неделю, усталость и желание отдохнуть на работе, оправдание плохих привычек и др.).

На стадии изучения данной проблемы исследователями зарубежных стран, а также отечественными учеными были определены методы диагностики уровней выгорания. Самой распространенной считается трехфакторная модель Maslach, Jackson (1986), в которой основными фазами синдрома эмоционального выгорания являются: *эмоциональное истощение* (опустошение, утрата интереса к межличностному общению, снижение эмоционального тонуса вследствие перенапряжения и истощенности своих ресурсов), *деперсонализация* (равнодушное, порой негативное отношение к людям, раздражение, конфликтность, цинизм, сарказм, высокомерие) и *редукция персональных достижений* (снижение мотивации к деятельности, рабочей продуктивности, самооценки).

Синдром эмоционального выгорания закреплен в Международной классификации болезней. И если некоторое время назад считалось, что данному явлению подвержены взрослые представители населения, работающие в медицинской и педагогической сферах, то в последних исследованиях (Е.М. Агафонцева, Н.Г. Астафурова, С.Н. Бегидова, С. Варнат, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Н.В. Титушина, С.В. Удовик и др.) констатирован факт эмоционального выгорания у специалистов в области информационных технологий, офисных работников, представителей силовых структур, а также студенческой молодежи.

Основными признаками синдрома эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей технологических вузов являются: утрата мотивации к учебе и снижение интереса к внеурочной деятельности (студенческие активы, научные симпозиумы, конференции, квизы, внутривузовские мероприятия и др.), потеря ценностных ориентиров, интеллектуальное истощение, дезадаптированность, социальные дисфункции,

эмоциональная неустойчивость, проблемы с самоконтролем и саморегуляцией и др., что в целом приводит к эмоциональному и физическому истощению индивида, а в дальнейшем к серьезным проблемам со здоровьем. С причинами синдрома эмоционального выгорания сопряжены особенности учебной деятельности: высокая интенсивность знаниевых нагрузок (большой объем учебной специализированной информации естественно-научных, общепрофессиональных и специальных дисциплин, выполнение сложных курсовых предметных работ и расчетно-графических заданий с трудоемкими чертежами и вычислительными расчетами по предметам, частые стрессогенные ситуации, связанные с зачетами и экзаменами), как следствие – это приводит к монотонии, информационной перегрузке, малоподвижному образу жизни.

Одной из основных задач современного образовательного процесса можно считать направление усилий ученых, профессорско-преподавательского состава на поиск эффективных инструментов педагогической профилактики эмоционального выгорания у студенческой молодежи.

Профилактика эмоционального выгорания и определение механизмов его преодоления стала актуальной социально-педагогической проблемой.

Учеными предлагаются различные подходы к решению данной проблемы, но пока не найдены кардинальные и достаточно эффективные меры предупреждения данного феномена.

Одним из средств, положительно влияющих на преодоление синдрома эмоционального выгорания, можно назвать артпедагогику – инновационную современную технологию, обладающую высоким образовательным и воспитательным потенциалом, в которой развитие личности осуществляется средствами искусства. Основной отличительной особенностью стоит считать ее компенсаторное (способствующее духовной гармонизации) и катарсическое (очищающее) значение. Вовлечение обучающихся инженерных специальностей в творческую деятельность средствами артпедагогики позволит актуализировать личностный потенциал, снизить уровень стресса, создать положительный эмоциональный фон, развить навыки самовыражения и саморегуляции, что

способствует созиданию, восстановлению личности, сохранению ее физического, интеллектуального и эмоционального здоровья. Наиболее эффективными средствами артпедагогики, подходящими для студенческого возраста инженерных специальностей, можно считать танец модерн, музыку, театральное творчество, пантомиму, хореографию и др., которые обеспечивают формирование творческих способностей, актуализируют личностные ресурсы, способствуют снятию физического и психоэмоционального напряжения и др., тем самым повышая эффективность процесса педагогической профилактики эмоционального выгорания.

Педагогическая профилактика эмоционального выгорания представляет собой комплексную организацию процесса обучения и воспитания молодежи, основанной на педагогическом воздействии на обучающихся с целью формирования специальных качеств, универсальных компетенций, предоставляющих возможность реализации собственных потребностей, а также создания благоприятных психолого-педагогических условий для адаптации студентов. Целью педагогической профилактики эмоционального выгорания является предупреждение, снижение или полное предотвращение данного феномена у обучающихся с помощью средств воспитания и обучения. В качестве общих задач профилактики эмоционального выгорания студентов следует рассматривать развитие личностных ресурсов обучающихся путем расширения актуальных интересов и способностей, в частности в процессе творческой деятельности с использованием средств артпедагогики.

Важным фактором при выявлении сущности и содержания педагогической профилактики является определение особенностей и специфики инженерной специализации и образовательного процесса технологических вузов. К специфическим особенностям обучения в технологических вузов следует отнести его направленность на изыскательскую и проектно-конструкторскую, производственно-технологическую и производственно-управленческую деятельность, что сопряжено с большим объемом учебной специализированной информации естественно-научных, общепрофессиональных и специальных

дисциплин, выполнением сложных курсовых предметных работ и расчетно-графических заданий с трудоемкими чертежами и вычислительными расчетами по предметам. Такая учебная деятельность часто приводит к монотонии, информационной перегрузке, малоподвижному образу жизни. Неумение правильно организовать свою деятельность, недостаток времени на творческие и спортивные занятия, досуг и хобби и т. д. приводят к серьезным нарушениям эмоциональных, физических, социальных и интеллектуальных кондиций.

Наиболее продуктивными для решения поставленных задач нашего исследования являются следующие методологические подходы: аксиологический, культурологический, системный, личностно-развивающий, технологический; принципы: актуальность, комплексность, гибкость, возрастная адекватность.

Реализация комплекса психолого-педагогических условий (опора на индивидуально-личностный подход с учетом способностей и потенциалов обучающегося; гендерный подход; эмоциональная заряженность; творческая атмосфера в коллективе; учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия); учет эмоциональных предпочтений занимающегося; готовность педагога работать с различными психотипами личности), а также использование ресурсного потенциала средств артпедагогики (танец модерн, пантомима, хореография, музыка, театральное творчество) позволят обеспечить эффективность процесса педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ АРТПЕДАГОГИКИ

2.1. Содержание и результаты констатирующего исследования эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей высших учебных заведений

Для анализа эффективности процесса профилактики эмоционального выгорания были созданы экспериментальная и контрольная группа, в которых учебный процесс проводился в штатном режиме высшего учебного заведения и учебного расписания. В экспериментальной группе была внедрена разработанная технология, целью которой являлась «педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики» [195, с. 141].

Опытно-экспериментальная работа проводилась в структурном подразделении Студенческого Дворца культуры Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова (г. Белгород) как внеурочная деятельность по программе «Педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей». Программа рассчитана на 120 практических и теоретических занятий длительностью 2 часа (240 ч); 40 самостоятельных занятий по 1 часу каждое (40 ч); 40 индивидуальных занятий по 1 часу каждое (40 ч); занятия в летнем оздоровительном лагере «Технолог» (тренировочные сборы) – 3 урока в день по 1,5 часа каждое (45 ч); участие в концертной деятельности (40 ч); участие в конкурсной и фестивальной деятельности (30 ч); участие в мастер-классах (12 ч).

На этапе констатирующего эксперимента проводился анализ деятельности вуза. Вуз является профильным по техническим и технологическим специальностям.

Университет является градообразующим, входит в число опорных вузов России, в соответствии с этим к будущим специалистам технической и технологической сферы предъявляются высокие требования, связанные в первую очередь «с системой саморазвития, самореализации, самосовершенствования, образовательной деятельностью. Отличают тенденции, которые будут проявляться в разной степени в ближайшем будущем:

- осознание каждого уровня образования как органической составной части системы непрерывного образования;

- индустриализация обучения (это компьютеризация и сопутствующая ее технологизация), позволяющая результативно повысить интеллектуальную деятельность обучающихся;

- преобразование из преимущественно информационных форм в активные методы и формы обучения, т. е. обучению проблемному, с широким использованием резервов самостоятельной работы студентов» [171, с. 56].

Учебно-воспитательный процесс вуза насыщен инновационными методиками, обучающиеся активно участвуют в научно-исследовательской, практико-ориентированной деятельности, что в свою очередь приводит к значительным физическим, эмоциональным, интеллектуальным нагрузкам.

Констатирующее исследование, направленное на выявление наличия признаков эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей, было организовано на базе Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова [194]. В исследовании приняли участие обучающиеся 2-го и 3-го курсов в количестве 138 чел. (возраст составил 17–25 лет); в целом эксперимент длился шесть лет (2017–2023 гг.).

Результаты проведенного констатирующего исследования позволили выделить экспериментальную (48 чел.) и контрольную (48 чел.) группы

обучающихся 2-го курса и обучающихся 3-го курса (42 чел.), смешанные по половозрастному составу.

Диагностическим инструментарием для выявления эмоционального выгорания являлись: опросник «Экспресс-оценка выгорания» В. Каппони и Т. Новак, адаптированный опросник по методике С. Maslach и S.E. Jackson; самооценка, тест Э. Ландольта, тест Айзенка, методика Ю.З. Кушнера, методика САН, экспресс-тест DePuls+, опросник Ч.Д. Спилбергера (в адаптации А.Д. Андреева), диагностика М. Шнайдера, диагностика А.В. Лазукина (в адаптации Н.Ф. Калина) и др.

Диагностика «Экспресс-оценка выгорания» В. Каппони и Т. Новак [32] позволила определить наличие/отсутствие эмоционального выгорания. Преимущество положительных ответов указывает на наличие признаков эмоционального выгорания и актуализирует необходимость осуществления профилактических мероприятий (результаты анкетирования обучающихся инженерных специальностей 3-го курса приведены в табл. 2).

Таблица 2 - Результаты проведения анкетирования обучающихся инженерных специальностей 3-го курса, количество ответов, в %

№п/п	Анкетирование	Обучающиеся 3-го курса (42 чел.)	
		Вариант ответа	
		Да, %	Нет, %
1.	«Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на учебу, то остаток выходного дня уже испорчен» [32, с. 192]	73,8	26,2
2.	«Если бы у меня была возможность обучения досрочно, я сделал (а) бы это без промедления» [32, с. 192]	69,0	31,0
3.	«Однорूपники, сокурсники в университете раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры» [32, с. 192]	69,0	31,0
4.	«То, насколько меня раздражают однорूपники, сокурсники, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия преподаватели» [32, с. 192]	50,0	50,0

5.	«На протяжении последних трех месяцев я отказывался (ась)	59,5	40,5
6.	Преподавателям и одногруппникам я «придумал (а) обидные прозвища, которые использую мысленно» [32, с. 193]	47,6	52,4
7.	С заданиями по предметам я не легко справляюсь	95,2	4,8
8.	О моей учебе «мне едва ли кто скажет что-нибудь новое» [32, с. 192]	64,3	35,7
9.	«Стоит мне только вспомнить об учебе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям» [32, с. 192]	59,5	40,5
10.	«За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое» [32, с. 192]	73,8	26,2

Можно видеть, что подавляющее большинство обучающихся инженерных специальностей 3-го курса имеют явные признаки эмоционального выгорания, так как в среднем 65 % студентов дали положительный ответ.

В соответствии с методикой С. Maslach и S.E. Jackson [144] для более детального уточнения, а также подтверждения результатов экспресс-оценки диагностировались уровни эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей 3-го курса по показателям: шкала «**Эмоциональное истощение**», шкала «**Деперсонализация**», шкала «**Редукция персональных достижений**» (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты выраженности эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей 3-го курса, в %

№ п/п	Уровень	Констатирующий эксперимент (%)
1.	<i>Эмоциональное истощение</i>	
	Низкий уровень	4,8
	Средний уровень	26,2
	Высокий уровень	69,0
2.	<i>Деперсонализация</i>	
	Низкий уровень	2,4
	Средний уровень	33,3
	Высокий уровень	64,3

3.	<i>Редукция персональных достижений</i>	
	Низкий уровень	4,8
	Средний уровень	33,3
	Высокий уровень	61,9

Более двух третей обучающихся инженерных специальностей 3-го курса продемонстрировали «высокий» уровень выгорания по показателю «Эмоциональное истощение», что составило 69 %; аналогичные результаты получены по шкале «Деперсонализация» – 64,3 % – и «Редукция персональных достижений» – 61,9 %. Выявленный высокий уровень является опасным уровнем выгорания.

Среднее значение оценки уровня эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей 3-го курса оценивалось также по методике С. Maslach и S.E. Jackson. Анализировались следующие параметры: среднее значение по шкале «Эмоциональное истощение», среднее значение по шкале «Деперсонализация», среднее значение по шкале «Редукция персональных достижений».

Согласно результатам большая часть обучающихся инженерных специальностей 3-го курса характеризовалась опасным и критическим – «высоким» уровнем эмоционального выгорания; выявлены высокие баллы по субшкалам: «эмоциональное истощение» – 26,5 (соответствует показателям высокого уровня 25 баллов и более); «деперсонализация» – 12,45 (соответствует показателям высокого уровня 11 баллов и более); и «редукция персональных достижений» – 28,7 (соответствует показателям высокого уровня 30 баллов и менее).

Соответственно, эмоциональное выгорание больше проявляется у тех, кто ниже оценивает свои способности и достижения и менее удовлетворен самореализацией в учебной деятельности.

Результаты двух диагностик свидетельствуют о наличии «высокого» уровня эмоционального выгорания у большей части обучающихся инженерных специальностей 3-го курса – вероятно, это говорит о том, что первые признаки эмоционального выгорания появляются на 2-м курсе обучения. Следовательно, более детально необходимо остановиться на аналогичной диагностике уровня

эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей 2-го курса, которых случайным образом разделили на участников группы 1 и 2, ставших в последующем экспериментальной и контрольной (табл. 4).

Таблица 4 - Результаты проведения анкетирования «Экспресс-оценка выгорания» В. Каппони и Т. Новак [32] обучающихся инженерных специальностей 2-го курса, количество ответов, в %

№ п/п	Анкетирование	Обучающиеся 2-го курса (96 чел.)			
		Вариант ответа Гр.1		Вариант ответа Гр.2	
		Да, %	Нет, %	Да, %	Нет, %
1.	«Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на учебу, то остаток выходного дня уже испорчен» [32, с. 192]	29,2	70,8	27,1	72,9
2.	«Если бы у меня была возможность обучения досрочно, я сделал (а) бы это без промедления» [32, с. 192]	27,1	72,9	31,2	68,8
3.	«Однорूपники, сокурсники в университете раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры» [32, с. 192]	31,2	68,8	37,5	62,5
4.	«То, насколько меня раздражают однорूपники, сокурсники, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия преподаватели» [32, с. 192]	33,3	66,7	29,2	70,8
5.	«На протяжении последних трех месяцев я отказывался (ась) от дополнительных занятий, участия в конференциях и студенческих мероприятиях и т. д.» [32, с. 192]	43,8	56,2	27,1	72,9
6.	Преподавателям и однорूपникам я «придумал (а) обидные прозвища, которые использую мысленно» [32, с. 193]	25,0	75,0	31,2	68,8
7.	С заданиями по предметам я не легко справляюсь	35,4	64,6	31,2	68,8
8.	О моей учебе «мне едва ли кто скажет что-нибудь новое» [32, с. 192]	31,2	68,8	37,5	62,5
9.	«Стоит мне только вспомнить об учебе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям» [32, с. 192]	37,5	62,5	29,2	70,8
10.	«За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое» [32, с. 192]	29,2	70,8	35,4	64,6

Из показателей таблицы видно, что у одной трети респондентов, входящих как в первую, так и во вторую группы, наблюдаются первые признаки эмоционального выгорания. В среднем 30 % дали положительный ответ, подтверждающий наличие признаков эмоционального выгорания.

Результаты, относящиеся к выявлению уровней эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей 2-го курса по шкалам: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция персональных достижений», представлены в табл. 5.

Таблица 5 – Результаты выраженности эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей 2-го курса (результаты констатирующего эксперимента, в %)

№ п/п	Уровень	Констатирующий эксперимент	
		Гр.1	Гр.2
1.	<i>Эмоциональное истощение</i>		
	Низкий уровень	22,9	22,5
	Средний уровень	64,6	63,3
	Высокий уровень	12,5	14,2
2.	<i>Деперсонализация</i>		
	Низкий уровень	33,3	20,8
	Средний уровень	62,5	77,1
	Высокий уровень	4,2	2,1
3.	<i>Редукция персональных достижений</i>		
	Низкий уровень	14,6	16,7
	Средний уровень	60,4	56,2
	Высокий уровень	25,0	27,1

Из показателей таблицы видно, что у большей части обучающихся инженерных специальностей 2-го курса выявлен «средний» уровень эмоционального выгорания, в отличие от большей части обучающихся

инженерных специальностей 3-го курса, у которых «высокий» уровень выгорания. Показатели по шкалам: «Эмоциональное истощение» составили 64,6 % обучающихся 1 гр. и 63,3 % – 2 гр.; «Деперсонализация» – «62,5 % обучающихся 1 гр., 77,1 % – 2 гр.»; «Редукция персональных достижений» – 60,4 % обучающихся 1 гр. и 56,2 % – 2 гр.; всё это соответствуют «среднему» уровню эмоционального выгорания. Допустимый «низкий» уровень эмоционального выгорания был зафиксирован у одной трети обучающихся и составил по шкалам: «Эмоциональное истощение» – у 22,9 % участников 1 гр. и 22,5 % – 2 гр.; «Деперсонализация» – у 33,3 % участников 1 гр., 20,8 % – 2 гр.; «Редукция персональных достижений» – у 14,6 % участников 1 гр. и 16,7 % – 2 гр.

Результаты выявления среднего значения оценки уровня эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей 2-го курса оценивались также по методике С. Maslach и S.E. Jackson. У большей части обучающихся инженерных специальностей 2-го курса преобладал «средний» уровень выраженности индикаторов эмоционального выгорания. Данные по показателям гр. 1: шкала «Эмоциональное истощение» – 20,27 (соответствует показателям среднего уровня 16–24); шкала «Деперсонализация» – 7,16 (соответствует показателям среднего уровня 6–10); шкала «Редукция персональных достижений» – 33,27 (соответствует показателям среднего уровня 36–31). Аналогичная картина наблюдается и у обучающихся гр. 2: шкала «Эмоциональное истощение» – 19,02 (соответствует показателям среднего уровня 16–24); шкала «Деперсонализация» – 6,97 (соответствует показателям среднего уровня 6–10); шкала «Редукция персональных достижений» – 33,70 (соответствует показателям среднего уровня 36–31).

При сравнении результатов обучающихся 2 и 3-го курсов было отмечено, что к концу 2-го курса показатели эмоционального выгорания увеличиваются, в связи с чем на 3-м курсе у студентов наблюдаются все признаки эмоционального выгорания, это приводит к снижению их интеллектуальной, социальной, физической активности и как результат – потере интереса к учебной деятельности.

Таким образом, эмпирически подтверждена потребность в осуществлении педагогической профилактики у обучающихся инженерных специальностей именно со 2-го курса. В процессе формирующего эксперимента гр. 1 будет являться экспериментальной, гр. 2 – контрольной.

На этапе констатирующего эксперимента осуществлена диагностика самооценки своего состояния и экспресс-оценка выгорания В. Каппони и Т. Новак.

При анализе научной литературы (в том числе на основании положения академика П.И. Сидорова, J. Sheila и др. о взаимосвязи эмоционального выгорания и групп его симптомов: физические, эмоциональные, социальные и интеллектуальные) [142; 223] мы выделили *основные критерии («физические, эмоциональные, интеллектуальные, социальные»)* [194, с. 73], их показатели, а также инструменты оценивания эмоционального выгорания у обучающихся 2-го курса.

Таблица 6 – Критерии и показатели оценки эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей

№ п/п	Критерии	Показатели	Диагностический инструментарий
1.	Физические	Желание заниматься спортом, физическими упражнениями, высокая работоспособность, низкая утомляемость, установка на здоровый образ жизни, участие в концертной деятельности, хорошее самочувствие	Самооценка, тест Э. Ландольта (для оценки уровня работоспособности), педагогическое наблюдение, объем двигательной работы на занятиях, методика САН
2.	Эмоциональные	Эмоционально-позитивное отношение к учебной и внеучебной деятельности, доброжелательность в общении с друзьями, творческая активность, эмоциональная позитивность, эмоциональная устойчивость, контроль своего эмоционального состояния	Тест Айзенка (шкала эмоциональной стабильности), методика определения эмоциональной - устойчивости (стабильности) – неустойчивости (нейротизма, тревожности) (Ю.З. Кушнер), экспресс-тест DePuls+ (для оценки уровня

			эмоционального состояния), самооценка, педагогическое наблюдение, методика САН
3.	Интеллектуальные	Интерес к учебной деятельности, желание осваивать новый учебный материал, подготовка к учебным занятиям с использованием дополнительного научно-методического материала, высокая интеллектуальная работоспособность, низкая утомляемость, стремление к расширению профессионального и культурного кругозора, потребность участвовать в научных конференциях, проектной деятельности	Опросник исследования тревожности (шкала познавательной активности) Ч.Д. Спилбергер, (адаптация А.Д. Андреева), мониторинг учебной деятельности, экспертная оценка учебно-познавательной активности, участие в научных студенческих конференциях, педагогическое наблюдение
4.	Социальные	Социальная активность, межличностная коммуникабельность, желание заниматься творческими видами деятельности (хобби, досуг), стремление к общению с окружающими, желание быть полезным другим	Диагностики коммуникативного контроля М. Шнайдера, диагностика самоактуализации личности А.В. Лазукина (в адаптации Н.Ф. Калина) (шкала креативности), педагогическое наблюдение, самооценка, участие в добровольческой деятельности

Средние результаты по критериям представлены в табл. 7.

Таблица 7 - Средние результаты по критериям эмоционального выгорания у обучающихся в ЭГ и КГ, в баллах

№ п/п	Критерии	М ± m	
		ЭГ	КГ
1.	Физические	3,25±1,0	3,6±1,0
2.	Эмоциональные	3,2±1,1	3,7±0,9

Продолжение таблицы 7

3.	Интеллектуальные	3,5±1,0	4,0±0,8
4.	Социальные	3,25±1,0	3,8±0,8

В таблице сведены обобщенные средние результаты (более детальные сведения представлены в прил. 1) «по критериальным показателям: «физические» – 3,25 (ЭГ) и 3,6 (КГ); «эмоциональные» – 3,2 (ЭГ), 4,0 (КГ); «интеллектуальные» – 3,5 (ЭГ) и 3,7 (КГ); «социальные» – 3,25 (ЭГ) и 3,8 (КГ)» [194, с. 74], которые указывают на оценку «хорошо» (3–4 балла), в отличие от оценки «плохо» – 5–6 баллов – и «отлично» – 0–2 балла.

На основании диагностики по методике САН определили показатели состояний: *самочувствие, активность, настроение*; результаты представлены в табл. 8.

Таблица 8 - Результаты, полученные по методике САН, в начале эксперимента в ЭГ и КГ, в баллах

№ п/п	Наименование показателей	M ± m	
		ЭГ	КГ
1.	Самочувствие	11,4±1,0	10,5±0,9
2.	Активность	12,1±1,1	10,9±1,0
3.	Настроение	12,6±0,9	11,2±1,2

Результаты методики САН по показателям следующие: шкала «самочувствие» – 11,4 (ЭГ), 10,5 (КГ); шкала «активность»: 12,1 (ЭГ), 10,9 (КГ); шкала «настроение»: 12,6 (ЭГ), КГ (11,2); эти данные указывают на оценку «хорошего» состояние обучающихся, которое составляет 10–15 баллов, в отличие от «плохого» (0–5), «удовлетворительного» (5–10) и «отличного» (15–20).

То есть показатели физического, эмоционального, социального и интеллектуального состояния, как и самочувствия, активности, настроения студентов на 2-м курсе обучения в начале эксперимента, соответствуют оценке

«хорошо», что свидетельствуют о наличии начальных признаков эмоционального выгорания.

В процессе констатирующего исследования из дополнительного опроса студенческого актива БГТУ им. В.Г. Шухова (г. Белгород) мы выяснили, что обучающиеся инженерных специальностей 70–80 % своего ежедневного времени проводят за компьютером в Интернете, чертежами (без учета режима сна и отдыха) с целью получения углубленных профессиональных знаний; пребывают в университете от 5 до 8 часов в день, на домашнее задание отводят от 3 до 5 часов ежедневно; 20 % студентов занимаются в творческих кружках. Собственное время обучающиеся распределяют следующим образом: личностное время (онлайн-общение, развлечение, игры, просмотр фильмов в онлайн-пространстве и кинотеатре, курсы вождения, посещение кафе, прогулки и проч.) составляет 30 % общего времени; учебная деятельность (посещение занятий в университете, выполнение курсовых проектов, расчетно-графических заданий, расчетно-графических работ, контрольных, освоивание профессиональных интернет-ресурсов) – 70 %, что, по их мнению, является наиболее важным. Что касается творчества, искусства, спорта, то здесь стоит отметить низкий уровень заинтересованности (всего 10–20 %), этот пробел обосновывают нехваткой времени. Сложившееся положение вызвано, преимущественно, спецификой обучения в вузе, изучением сложных точных и инженерных наук и др.

Такой режим студенческой жизни, а также большое количество времени, проведенного в онлайн-пространстве, уже являются предпосылками для возникновения истощения и усталости, а в дальнейшем и стресса [194].

Предполагается, что «создание психолого-педагогических условий («опора на индивидуально-личностный подход с учетом способностей и потенциалов обучающегося; гендерный подход; эмоциональная заряженность; творческая атмосфера в коллективе; учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия); учет эмоциональных предпочтений занимающегося; готовность педагога работать с различными психотипами личности») [193, с. 79] позволят снизить риск появления признаков эмоционального выгорания.

Результаты констатирующего исследования, следующие:

– большинство обучающихся инженерных специальностей 3-го курса (в среднем 65 %) имеют явные признаки эмоционального выгорания; соответствуют «высокому» уровню эмоционального выгорания;

– 1/3 часть обучающихся инженерных специальностей 2-го курса (в среднем 30 %) имеет первые признаки эмоционального выгорания; это соответствует «среднему» уровню эмоционального выгорания;

– средние результаты по выделенным показателям (физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных) признаков эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей 2-го курса указывают на отметку «хорошо» (находятся в пределах 3–4 баллов);

– показатели состояний самочувствия, активности, настроения студентов на 2-м курсе обучения в начале эксперимента соответствуют отметке «хорошо», но не «отлично»;

Анализ и интерпретация результатов диагностики свидетельствуют о насущной необходимости «педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики» [195, с. 141].

2.2. Содержание технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики

Организация процесса профилактики эмоционального выгорания у обучающихся обусловила необходимость проектирования педагогической технологии.

Термин «педагогическая технология» появилась в специальной литературе в 50-х годах XX века, в российской педагогической науке эволюцию этого понятия

можно проследить в трудах ведущих ученых (П.Я. Гальперин [36], Ю.К. Бабанский [10], В.А. Сластенин [146], В.В. Гузеев [43], Т.М. Давыденко [45], Н.Ф. Талызина [155, 156], Т.И. Шамова [177] и др.).

Понятие «технология» определяется как: а) набор знаний о том, как отбирать и обрабатывать основное содержание; б) систематичность, последовательность и преемственность выполнения процесса обучения (В.П. Беспалько [16], Н.Ф. Талызина [155, 156], Н. Е. Щуркова [185], В.В. Питюков [127], М.В. Кларин [71] и др. рассматривали технологию дидактического процесса).

В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов характеризуют педагогическую технологию как систематическую и неразрывно связанную систему деятельности педагогов, направленную на решение педагогических задач, или как непрерывное и поочередное осуществление заранее разработанных педагогических процессов на практике [146].

В.В. Гузеев рассматривает технологию как комплекс: а) долгосрочного планирования итогов обучения; б) различных образовательных моделей; в) критериев выбора наиболее подходящей модели для конкретного образовательного процесса; инструментов для диагностики текущего состояния обучающихся [43].

Научное исследование в своей основе предполагает опору на методологию научного знания, ее теоретических подходов, положений и концепций [82; 175], а также знаний в области проектирования педагогических технологий [16; 140].

Теоретический анализ современных педагогических технологий, направленных на решение профилактических задач, изучение особенностей их применения в образовательном процессе, позволил разработать собственный подход к проектированию технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей.

В процессе реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания предполагалось решение следующих задач:

– формирование знаний, умений и навыков, оценки и контроля своего эмоционального состояния;

- подбор средств артпедагогики для обучающихся с учетом их психотипа и личностных предпочтений;
- включение обучающихся в двигательную танцевальную деятельность как условие снижения физического, психологического и эмоционального напряжения;
- разработка рекомендаций по использованию средств артпедагогики с учетом личностных характеристик, формирования навыков эмоциональной саморегуляции и самоконтроля обучающихся;
- развитие и совершенствование способностей и качеств личности («эмоционально-ассоциативного восприятия, сенсомоторных качеств, авторской интерпретации создаваемого образа» [194, с. 73]).

Анализ научной литературы позволяет сделать вывод о том, что здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены: чем выше активность, лучше самочувствие, настроение, крепче физическое и психоэмоциональное здоровье, а также выше уровень способности к противостоянию внешним негативным воздействиям, тем эффективнее обучение. Технология педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики может решить одну из важнейших задач, связанную с достижением цели, – предупреждение физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных нарушений, выступающих показателями синдрома эмоционального выгорания в процессе обучения в вузе. Реализация технологии позволяет организовать педагогическое воздействие «средствами танца модерн (техника Л. Хортона, импровизация, актерский тренинг, музыка, хореография, пантомима и др.)» [192, с. 81] с целью решения задач развития творческого потенциала обучающихся, их психоэмоциональной разрядки, снижения физического напряжения, интроспекции, релаксации, воссоздания целостности индивида, успешной реализации в учебной, а в дальнейшем в профессиональной деятельности и личной жизни и т. д.

Это является важным направлением деятельности образовательных учреждений, так как именно университеты сегодня являются центрами воспроизводства интеллектуального потенциала страны, подготовки

высококвалифицированных, компетентных специалистов для решения задач динамичного научно-технического развития нашего государства. Выполнение этой миссии требует обновления организации образовательного процесса в направлении обеспечения реализации комплекса эффективных средств профилактики эмоционального выгорания, повышения готовности студентов к текущей учебной и будущей профессиональной деятельности, реализации личностных потенциалов.

В этой связи отметим, что своевременная профилактика эмоционального выгорания положительно влияет на отношение к учебной деятельности и личной жизни, поэтому необходимо расширить у обучающихся знания и представления об эмоциональном выгорании, особенностях его проявления, о его последствиях, о способах его преодоления средствами артпедагогики, а также процессах саморегуляции и самоконтроля своего состояния.

Разработанная нами технология педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей предполагает последовательность реализации этапов, направленных на формирование у обучающихся:

- 1) теоретических знаний и представлений об эмоциональном выгорании, особенностях его проявления, о его последствиях, о средствах артпедагогики;
- 2) способности к саморегуляции и самоконтролю своего состояния;
- 3) мотивации на межличностное взаимодействие, навыков его проектирования и реализации;
- 4) рефлексии и оценивания результатов;
- 5) осмысленного отношения к учебной деятельности.

Технология педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей включает в себя следующие этапы:

Когнитивный. На данном этапе осуществляется деятельность по формированию знаний и представлений об эмоциональном выгорании, особенностях его проявления и последствиях, а также представляется информация о средствах артпедагогики: музыке, танце, пантомиме, хореографии, театральном

творчестве (драме) и др., которые применяются для снятия эмоционального напряжения, повышения умственной и физической работоспособности и т. д.

Базовый. Направлен на практический процесс, использование средств артпедагогики для решения профилактических задач, вовлечение обучающихся в активную творческую деятельность. На этом этапе осуществляется проектирование индивидуальных заданий с учетом гендерной идентичности и психотипа обучающихся, актуализация творческого потенциала обучающихся, их качеств и способностей, включение в концертную деятельность и др.

Саморегулирующий. Направлен на использование рефлексивных умений: анализ и оценку своего состояния, действий, отношений, осознание наличия проблемы, поиск решения; владения методиками, приемами, техниками саморегуляции, диагностиками, оценивающими субъективное состояние (активность, настроение, самочувствие).

Заключительный. Оценка эффективности проделанной работы, планирование и разработка индивидуальных программ, направленных на поддержку своего состояния, рекомендации по самостоятельному контролю и коррекции эмоционального состояния, использованию средств артпедагогики для поддержания физического и психоэмоционального здоровья.

Основное содержание технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей представлено в табл. 9.

Таблица 9 - Технология педагогической профилактики эмоционального выгорания средствами артпедагогики у обучающихся инженерных специальностей

Этапы	Задачи	Содержание	Средства, формы, методы
Когнитивный	1. Формирование представлений обучающихся об основных признаках эмоционального выгорания, роли средств	Формирование знаний и представлений об эмоциональном выгорании, особенностях его проявления, его последствиях,	Групповая беседа, опрос, тестирование, анализ, педагогическое наблюдение, экспертная оценка, пластические спектакли (в формате онлайн и офлайн)

	артпедагогики в его профилактике. 2. Выявление наличного уровня эмоционального выгорания у обучающихся	средствах артпедагогики: музыке, танце, пантомиме, хореографии, театральном творчестве (драме) и др.	
Базовый	1. Овладение приемами и техниками артпедагогики, направленными на снятие у обучающихся эмоционального напряжения. 2. Формирование навыков позитивного взаимодействия между обучающимися в процессе творческой деятельности	Подбор средств артпедагогики с учетом гендерной идентичности и психотипа обучающихся; вовлечение в активную творческую деятельность, участие в концертной деятельности	Теоретические и практические уроки, интенсив, «танец модерн, включая все его составляющие (импровизация, актерский тренинг, практика дыхательных движений, техника Л. Хортона, музыка, пантомима хореография, модерн-джаз танец и др.)» [192, с. 81]
Саморегулирующийся	1. Овладение техниками саморегуляции и самоконтроля своего эмоционального состояния 2. Совершенствование навыков позитивного взаимодействия в процессе творческой деятельности. 3. Формирование готовности к учебной деятельности в сложном эмоциональном пространстве	Самостоятельный подбор методов, приемов и техник саморегуляции	Индивидуальная, групповая. Практики самовосстановления, тренинги, танец модерн, включая все его составляющие (импровизация, актерский тренинг, практика дыхательных движений, техника Л. Хортона, музыка, пантомима хореография, модерн-джаз танец и др.)» [192, с. 81], творческие встречи
Заключительный	1. Определение уровня владения техниками и приемами саморегуляции и	Итоговая диагностика, фиксация результатов	Групповая, индивидуальная. Тестирование, наблюдение, опрос, беседы

	самоконтроля своего эмоционального состояния	в текстовый документ	
Результат – снижение или устранение эмоционального выгорания у обучающихся.			

На **когнитивном этапе** студенты получают необходимые теоретические знания о синдроме эмоционального выгорания, его основных признаках, причинах развития и последствиях, а также потенциале средств артпедагогики в профилактике данного явления. Основная цель теоретической части – формирование необходимых знаний по существующей проблеме.

В связи с этим при реализации данного этапа проводятся лекционные занятия по проблемам эмоционального выгорания и их интерпретации в научной литературе, способам профилактики, основанным на средствах артпедагогики.

Обучение на данном этапе осуществляется в форме теоретических занятий, показа видеоматериала, а также дополнительного самостоятельного изучения научного материала по данной проблеме, выступления участников с докладами на темы, связанные с синдромом эмоционального выгорания и средствами артпедагогики, посещение пластических спектаклей в онлайн- и офлайн-формате.

Результат успешного прохождения этапа – сформированность теоретических знаний и представлений об эмоциональном выгорании, причинах возникновения и последствиях, средствах артпедагогики (музыке, танце, пантомиме, хореографии, театральном творчестве и др.) как основном способе профилактики данного явления.

На **базовом этапе** большое значение придается развитию самоконтроля и овладению приемами и техниками саморегуляции, направленными на снятие у обучающихся эмоционального и физического напряжения; обучению способам релаксации, формированию навыков позитивного взаимодействия между обучающимися; интроспекции и т. д.

На данном этапе основными средствами артпедагогики выступают: хореография, пантомима, музыка, танец, театральное творчество и др. Практические творческие занятия позволяют заинтересовать обучающихся, информировать и

систематизировать новые знания, апробировать их на уроке, приобрести соответствующие навыки и умения, способствуют психоэмоциональной разрядке [193]. Основными задачами являются: развитие и формирование способностей и качеств личности (сенсомоторные качества, эмоционально-ассоциативное восприятие, авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа); освоение методов релаксации, техник саморегуляции, интроспекции, путей инициации и др. Для решения задач этого этапа применяются различные развивающие тренинги: тренаж на середине и в партере (Л. Хортона), актерский тренинг, импровизационная техника, пантомима, практика дыхательных движений, основы танца модерн, оказывающие в процессе комплексного воздействия синергетический эффект. Программа обучающих занятий представлена в приложении 4.

Методом экспертных оценок была осуществлена диагностика показателей способностей и качеств личности участников экспериментальной группы: *эмоционально-ассоциативное восприятие, авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа, сенсомоторные качества*; результаты представлены в табл. 10.

Таблица 10 - Оценка качеств и способностей обучающихся инженерных специальностей ЭГ, в %

Оцениваемый показатель	Уровень развития (отметка)	Количество (%)
		ЭГ
Сенсомоторные качества	«отлично»	31,2
	«хорошо»	20,8
	«удовлетворительно»	47,9
Эмоционально-ассоциативное восприятие	«отлично»	31,2
	«хорошо»	18,8
	«удовлетворительно»	50,0
	«отлично»	27,1

Авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа	«хорошо»	22,9
	«удовлетворительно»	50,0

Из результатов таблицы очевидно, что показатели «сенсомоторные качества» имеют отметку «отлично» всего у 31,2 % обучающихся, «удовлетворительно» – 47,9 % обучающихся; «эмоционально-ассоциативное восприятие» на «отлично» – 31,2 % обучающихся, «удовлетворительно» – 50,0 % обучающихся; «авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа» на «отлично» – 27,1 % обучающихся, «удовлетворительно» – 50,0 %.

Согласно мнению экспертов (преподаватели, кураторы) в среднем у 49 % обучающихся оцениваемые показатели («сенсомоторные качества, эмоционально-ассоциативное восприятие, авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа» [192, с. 83]) имеют отметку «удовлетворительно», «отлично» – только у 30 %, что требует включения обучающихся в творческий процесс, так как ученые утверждают, что творческий потенциал является «фактором антивыворания» [31].

Во время исполнения *танца модерн* происходит знакомство со своим внутренним миром, новыми телесными ощущениями, совершается выход из зоны привычных шаблонных паттернов движения; появляется индивидуальная двигательная пластика, сопряженная с внутренним состоянием человека. Данный вид творчества способствует извлечению из бессознательного подавленные эмоции, желания, конфликты; осуществляется их осознанность и затем катарсическая разрядка [115; 118]. *Техника Л. Хортона* в виде тренажа на середине и в партере и др. форм (прил. 4) «дает возможность развития мышечного корсета, телесности, гибкости и пластичности, пространственного осознания, координации, зрительной и моторной памяти, а также раскрытия творческого потенциала» [194, с. 73], оздоровления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, «устремления к естественности и легкости, снижения напряжения в теле» [194, с. 93].

Дыхательные техники являются основой любого танца. Неправильное дыхание ускоряет сердечный ритм, что является стрессом для организма. Таковым является ротовое дыхание, это неглубокое дыхание, при котором воздух достигает верхних частей легких. Для танца подходит носовое дыхание, медленное и глубокое, поступающее в нижние части легких. Этот вид дыхания подходит для движения. Дыхательные техники способствуют мобилизации внутренних органов, выражению движения, сопровождению двигательного порыва, запуску и насыщению кислородом мышц отдельных частей тела (живота, ключицы, шеи, спины, грудной клетки, таза и др.), смысл которых кроется в контроле частоты, ритма, скорости и глубины вдохов и выдохов (прил. 4).

Импровизационная техника многогранна и состоит из нескольких частей; направлена на познание собственного тела и его возможностей, активации заблокированных зон, поиск и устранение ментальных и физических зажимов; она позволяет исследовать и формировать тело исполнителя, выводит сознание на уровень чувственного познания и его изучения, «поломки» привычных паттерных движений. Осуществляя данную концепцию, педагог предлагает глубокое погружение в свои ощущения, в процессе которого осуществляется работа с собственным телом, окружающими людьми, пространством, одновременно, в непрерывном движении. Возникшее состояние парения позволяет найти большую мобильность, задействовать заблокированные зоны, открыть новую суставную подвижность. Зачастую педагоги используют такой компонент импровизации в контексте стимуляции работы правого полушария головного мозга, отвечающего за образное мышление, как креативность, основной областью специализации которого является интуиция. Для этого задаются примерно такие директивы: «ощутить, как лава движется в недрах организма», «почувствовать потоки Гольфстрима в балансирующем мозге», «смотреть, но не видеть между полом и потолком», «представить бассейн из холодного кипятка» и т. д. Как следствие, отвечающее за логику левое полушарие не может справиться со сложнообрабатываемой информацией, что приводит к доминированию работы

правого полушария и, в итоге, превалирования интуитивного собственного познания посредством движения.

Помимо этого, техника импровизации направлена на процесс достижения аутентичных движений исполнителя, что дает возможность проявления неиспользованных ресурсов и что может быть скрыто со всеми играми и правдами, страхами и восторгами, радостью и болью. Опыт проживания правды своего существа в присутствии других дает обновление ощущений и восприятие самого себя, а также приношение нового состояния в свою жизнедеятельность.

В творческий процесс вовлекается каждый занимающийся. Создать образ, рисунок танца, передать идею номера без использования заученных танцевальных движений дает возможность именно импровизация. То есть под определенный музыкальный материал обучающиеся должны передать движениями идею музыкального произведения или создать собственный образ, что является увлекательным для студентов. Исполнители показывают свои переживания, чувства, состояние посредством чувственно-образных и мысленных представлений (мыслеформ). Такие условия для представления обозначаются преподавателем, например, любовь, красота, счастье, хорошее настроение и т. д. [191; 193].

В итоге «импровизация как неотъемлемая часть танца модерн» [192, с. 83] способствует развитию авторского почерка и самобытного исполнения, позволяет создавать свой творческий образ, передавать в движениях свои эмоции, переживания, ощущать гармонию музыки, движения, тела. Благодаря обучению импровизации в танце модерн можно добиться раскрепощения исполнителей, выявить их творческий потенциал, раскрыть способности и качества, овладеть техниками саморегуляции, мотивировать на стремление к самореализации, воспитать волевые качества, а также добиться организованности, дисциплинированности, достичь физического, психического, социального и эмоционального благополучия [191; 192] (прил. 4).

«Данная телесно-ориентированная система развития личности рассматривает тело и ум как единое целое, как непрерывный психофизический процесс, в котором изменения на одном уровне воздействуют на остальные» [196, с. 168].

Актерский тренинг на основе положений системы К.С. Станиславского [138; 151] способствует развитию логики мышления, воображения, выработке алгоритма последовательности действий, выработке эмоциональной устойчивости и равновесия, придания уверенности в творческой и учебной деятельности. Для этого проводится цикл занятий на развитие внимания, установление контакта, тренинга интеллекта, тренинга воображения и фантазирования. Примеры упражнений: «Пережатия напряжений», «Зажимы по кругу», «Огонь – лед», «Центр тяжести», «Потянулись – сломались» и др. Все эти действия способствуют улучшению эмоционального состояния, физического и психологического самочувствия обучающихся (прил. 4).

Все вышеперечисленные техники можно рассматривать как «практики самоисследования, а затем и самовосстановления, которые через интеграцию тела, ума и духа приводят к развитию сознания; как часть творческого процесса для развития самопознания и самовыражения, психоэмоционального благополучия, а также открытия новых идей и разблокирования творческой энергии» [38, с. 6–7]; как самостоятельная форма индивидуальной и групповой работы для решения коллективных вопросов.

Более детально следует остановиться на проведении начальных занятий. В контексте нашего исследования реализация задач данного этапа была сопряжена с определенными трудностями. Первая неделя обучения проходила довольно сложно и напряженно. Последующие недели занятий выявили серьезные препятствия, заключающиеся в том, что обучающиеся стали достаточно хорошо набирать технические навыки исполнения танца модерн, однако не все участники могли свободно импровизировать, входить в предлагаемые образы, в полной мере проявлять свои эмоции, были заметны внутренние и мышечные зажимы, скованность. Через непродолжительное время эта группа участников стала терять интерес к творческим занятиям. Причиной были индивидуально-

личностные отличия, которые выражались в различных предпочтениях в выборе музыки, образа, характера танца и т. д.

Было принято решение разделить группу на две подгруппы с учетом психотипа (интроверт/экстраверт) личности, что способствовало в дальнейшем повышению продуктивности работы.

В табл. 11 представлены личностные характеристики экстравертов и интровертов и их влияние на творческую деятельность (данные о присущих интровертам/экстравертам особенностях характера собраны по сведениям Р.С. Немова). Учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия) потребовал дифференцировать творческий процесс, подбирая средства, формы и методы, наиболее соответствующие конкретному психотипу личности, что позволило повысить эффективность педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей [111].

Таблица 11 - Личностные характеристики экстравертов и интровертов, имеющие значение в творческой деятельности

Психотип личности	Характеристики, исключительно положительно влияющие на творческую деятельность	Характеристики, влияющие нейтрально или отрицательно на творческую деятельность
<i>Экстравертированная личность</i>	«Высокая контактность, невысокая конфликтность с окружением, доброжелательность и внимательность, готовность выслушать, гипертимность, сензитивность» [189, с. 66–67]	«Словоохотливость, болтливость, позитив, легкомыслие, необдуманность поступков, демонстративность» [189, с.66–67]
<i>Интровертированная личность</i>	«Оторванность от реальности (проще войти в образ, актерская сконцентрированность – Прим. автора), склонность	«Низкая контактность, замкнутость, склонность к одиночеству, эмоциональная холодность, сдержанность,

	<p>к философствованию, к идеализму, наличие твердых убеждений, принципиальность, ригидность мышления, упорное отстаивание своих идей, наличие собственной точки зрения. Стремление ставить себя и свой внутренний мир выше всего происходящего, педантичность, истероидность (склонность к самовнушению, таким образом, отсюда исходит большая восприимчивость к предлагаемым обстоятельствам и вход в философский образ – <i>Прим. автора</i>)» [189, с. 66–67]</p>	<p>тревожность, шизоидность, психоастеничность» [189, с.66–67]</p>
--	--	--

Результаты по определению психотипа (интроверт/экстраверт) представлены в приложении 1: интровертов и экстравертов – по 24 чел.

Учет индивидуально-психологических типов личности предполагал разделение участников по психотипам: интроверт/экстраверт и осуществление двух систем обучения. Для интровертов творческий процесс состоял из обучения техникам и принципам танца модерн с присущим ему философским содержанием [190], (интроспекция, поиск сути познания истины, индивидуальная свобода, самовыражение, единство с миром и т. д.), преимущественно под лирическую музыку, барабанный ритм, флейту и другие музыкальные инструменты; экстравертов – модерн-джаз танец (система, соединяющая технику джазового танца и танца модерн, а также пантомиму, акробатику и другие виды искусства и спорта, связанные с движением) с выраженной двигательной активностью в форме экспрессии, динамичности с подобающими ему образами, в основном под современный рок и джаз-музыку, придающую этой форме хореографии пластическую выразительность [66; 118].

Такое разделение дает возможность принятия тела путем создания собственного «Я», самовыражения, релаксации и психокоррекции; создания своего танца, то есть нового продукта, исследования внутреннего мира личного и окружающих, заряда для организма [192; 196]; стимулирует творческий потенциал и воображение, способствует гармонизации всех составляющих индивида, а специально подобранная музыка под каждого обучающегося благотворно воздействует на психоэмоциональное состояние, регулирует психовегетативные процессы, повышает социальную активность, активизирует творческие проявления [115].

Таким образом, системы обучения состояли из уроков «по танцу модерн (тренинги по импровизации и актерскому мастерству, партерный тренаж, экзерсис на середине, кроссы по технике Л. Хортона» [192, с. 81], партерная гимнастика, техника slow, метод М. Фенделькрайза, музыкальный практикум, дыхательные техники) и модерн-джаз танцу [203] (тренинги системы модерн-джаз танца по Н. Александровой [3], Н. Макаровой, тренинги по импровизации, актерскому тренингу и изоляции, партерный тренаж, экзерсис на середине, кроссы по технике Л. Хортона, партерная гимнастика, техника slow, метод М. Фенделькрайза, музыкальный практикум, дыхательные техники).

Гендерные различия проявлялись в движениях, с точки зрения затрат физических усилий, эмоциональной энергетики между мужской и женской импровизациями, музыкальных предпочтениях. С учетом данных особенностей это дало возможность подбора музыки (ее характера, тональности, динамичного ритма или нежной звуковой палитры), специальных технических упражнений (для юношей – силовых элементов), упражнений стретч-характера (для девушек), а также дозирования выполнения двигательных заданий в дифференцировании нагрузок таким образом, чтобы одни не переутомлялись, в то время как другие испытывали бы недополучение нагрузки. Тем самым обучающиеся инженерных специальностей получали удовлетворение от выполненной физической нагрузки, сохраняли интерес к занятиям танцами и, в итоге, пребывали в положительном эмоциональном состоянии.

Таким образом, учет гендерных различий способствовал повышению эффективности процесса профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей.

Учебный процесс в экспериментальной группе строился таким образом, чтобы обучающиеся смогли приобрести собственно творческий опыт при изучении теоретического материала и реализовать его в период практических занятий. Для решения поставленной задачи студентам давались для выполнения творческие групповые и индивидуальные задания, организовывались ситуационно-ролевые игры в театральнo-танцевальной интерпретации. В задачи физического компонента базового этапа входило: формирование физических качеств (гибкости, пластичности, силы и т. д.) и волевых (целеустремленности, овладения навыками саморегуляции); эмоционального компонента: развитие фантазии и воображения, творческого самовыражения, выработки эмоциональной устойчивости и равновесия; интеллектуального компонента: развитие логики мышления, памяти и внимания, пространственного мышления, алгоритма последовательности действий; социального компонента: развитие креативности, неординарности и инициативности, совершенствование социальной активности, а также коммуникабельности и др. В процессе творческой деятельности участники ЭГ стали более коммуникабельными, свободными в общении, в проявлении эмоций и чувств, появилась пластика, свобода в исполнении танцевальных движений, а также отсутствие шаблонности, скованности и боязни при выполнении собственной импровизации.

Установление творческой и благоприятной атмосферы, эмоциональной заряженности участников творческого процесса, позитивного и эффективного контакта между педагогом и обучающимися, внимания к каждому участнику с учетом его индивидуальных особенностей, способностей, потенциалов, эмоциональных предпочтений, а также индивидуально-психологических типов и гендерного подхода, отсутствие критики, позитивное погружение в процесс обусловили высокий уровень мотивации и активности участников экспериментальной группы на танцевальных занятиях. Респондентами была

отмечена нетрадиционная форма проведения практических занятий, доверительная атмосфера, основанная на релаксации, развитии творческих способностей, принятии себя и окружающих, что повысило эффективность профилактической работы.

Саморегулирующий этап. В соответствии с целями и задачами данного этапа профилактическая работа была направлена на осознание обучающимися собственных возможностей в образовательном процессе, формирование позитивных установок на творческую и учебную деятельность, позитивное взаимодействие с участниками образовательного процесса; повышение самооценки, формирование навыков саморегуляции и контроля.

Содержание этапа заключалось в самостоятельной работе студентов по принципам и техникам танца модерн и модерн-джаз танца. Участниками использовались такие формы работы, как собственная постановка этюда или сольного номера, самоподготовка к смотрам, студенческим внутривузовским конкурсам и мероприятиям, участие в концертных и фестивальных событиях (городского, областного, всероссийского и международного уровней). Это сформировало у участников эксперимента умение правильно распределять собственное время на организационные моменты (приезд, отъезд участника, проживание в гостинице, питание, сон, тренировки, сценическая разминка, создание образа, настрой, собственно выступление). Выступление на сцене перед многочисленной зрительской аудиторией и квалифицированными членами жюри позволило оценить свои возможности, получить положительные эмоции, ощутить уверенность в своих силах, мотивацию для достижения целей. Всё вышеперечисленное предполагало как индивидуальную, так и групповую самостоятельную работу всех участников ЭГ, что положительно сказалось на формировании умений и навыков эффективной коммуникации участников в творческом и учебном процессе.

Данный этап также характеризовался самостоятельным подбором техник саморегуляции средствами творчества. Приведем несколько примеров:

Импровизация как самостоятельное мысленное погружение внутрь себя для исследования каждого участка тела с целью его расслабления и снятия физического и психоэмоционального напряжения, активации заблокированных зон, открытия новой суставной подвижности, катарсиса, релаксации, получения положительных эмоций, вдохновения, ощущения чувства радости и др. Эта техника при помощи различных инструментов (выход за привычный паттерн движения, слушание собственного тела, работа с «громкостью» движения, работа с кожей, суставами и мышцами) открывала доступ телу к прежде недоступным движениям, которые трансформировались в осознанные. В особенности уникальными являлись упражнения на расслабление каждой части тела (пальцы, голеностопы, колени, бедра, таз, грудная клетка, плечи и т. д.).

Как отмечал М. Фенделькрайз, «нервная система занимается прежде всего движением и паттерны движения отражают состояние нервной системы. Необходимо научиться расслабляться и находить собственный ритм, чтобы преодолеть дурные привычки в использовании тела. Чтобы научиться чему-то новому, нам нужна свобода, игра, эксперимент с движением» [167, с. 5].

Музыка (медленная или динамичная), эффективные ритмы барабанов как способ устранения негативных эмоций и мыслеформ, проговаривание необходимых позитивных утверждений, аффирмаций, создающих позитивный психологический настрой (прил. 4).

«Соответствующее музыкальное сопровождение, особенно барабанное, способствует уменьшению стресса. Как полагает Митху Сторони, барабанный ритм поддерживает мотивацию, а синкопы привлекают внимание. Во время данного процесса создается ощущение, что вы контролируете ситуацию, а значит, снижается стресс» [152, с. 214]. «Рекомендуется выполнять упражнения под африканские барабаны джембе, японские барабаны тайко, индийские барабаны табла» [152, с. 214]. «Известный педагог Эмиль Жак-Далькроз (основатель теории связи движения и ритма) полагал, что каждое ритмически – музыкальное движение должно найти в теле соответствующее движение мускулов» [117, с. 54–56].

«Основная идея в его работе – воспитание «нового человека» посредством Ритма» [117, с. 54–56].

Дыхательные техники являются неотъемлемой частью танца модерн; при помощи различных упражнений (дыхание «животом», дыхание «ключицей», дыхание «шеей», дыхание «грудной клеткой» и т. д.) являются способом расслабления и снятия напряжения, активации мобильности различных частей тела, приведения двигательных паттернов в рабочую форму, насыщая кислородом все группы мышц. Основными являются упражнения на «продышку» каждой части тела.

Актерский тренинг как способ эмоциональной устойчивости и равновесия, придания уверенности. Примеры упражнений представлены в прил. 4: упражнения на развитие интеллекта и мышления, внимания, памяти, воображения и фантазии, креативности; а также упражнения на управление эмоциями, самопознания, восприятия и др.

На этом этапе педагогами оказывалась помощь обучающимся в реализации индивидуально подобранных методов, приемов и техник саморегуляции.

Результатом успешного прохождения данного этапа стала сформированная способность контролировать свое эмоциональное и физическое состояние, а также физическая подготовленность тела, положительное самовосприятие. Как следствие формирования данных способностей появилась эмоциональная устойчивость, умение распределять свой рабочий день, регулировать собственное поведение, эффективно взаимодействовать в процессе общения, отстаивать собственные интересы, понимать друг друга, слышать и слушать, сопереживать. Кроме этого, у обучающихся обозначилась готовность к учебной деятельности в сложном образовательном пространстве.

На заключительном этапе проводилась итоговая диагностика, сравнительный анализ ожидаемых изменений после проделанной экспериментальной работы, рефлексия полученных результатов, формулировка выводов и рекомендаций.

Эффективность реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей оценивается по результатам изменений критериальных показателей при повторном тестировании и анализе полученных данных.

2.3. Анализ результатов реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей

Оценка эффективности разработанной и реализованной на практике технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей осуществлялась на основании результатов анкетирования с помощью комплекса диагностических методик.

На констатирующем этапе экспериментальной работы были получены результаты, выявляющие состояние эмоциональной сферы обучающихся. По адаптированной методике эмоционального выгорания С. Maslach и S.E. Jackson было установлено, что большинство обучающихся инженерных специальностей 3-го курса (в среднем 65 %) имеют явные признаки эмоционального выгорания, которые соответствуют «высокому» уровню. Выявленный «высокий уровень» является достаточно опасным для здоровья обучающихся.

При сравнении результатов обучающихся 2-го и 3-го курсов были выявлены отрицательные изменения относительно роста эмоционального выгорания: от «среднего» уровня к «высокому» к началу 3-го курса. В связи с этим профилактическая работа, которая направлена на предупреждение эмоционального выгорания, была начата с обучающимися 2-го курса.

По результатам оценки уровня синдрома эмоционального выгорания $\frac{1}{3}$ часть обучающихся 2-го курса в среднем 30 % имеют первые признаки эмоционального выгорания, что соответствует «среднему» как в экспериментальной, так и контрольной группах по всем анализируемым показателям. Полученные результаты послужили основанием для реализации разработанной технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся именно 2-го курса.

При повторной диагностике участников ЭГ и КГ на заключительном этапе формирующего эксперимента (экспресс-оценки выгорания В. Каппони и Т. Новак) была выявлена значительная разница в результатах.

По полученным данным эмоциональное состояние участников ЭГ приблизились к норме по сравнению с КГ. В конце эксперимента подавляющее большинство респондентов (от 81,2 до 91,7 %) отрицательно ответили на вопрос о переживании негативного отношения к предстоящему учебному дню, что в среднем составляет 88 % и указывает на повышение мотивации к образовательной деятельности, улучшению межличностного взаимодействия с окружающими (одногруппниками, сокурсниками, преподавателями), низкой раздражительности; обучающиеся ЭГ находятся в состоянии покоя и благополучия, прекрасно справляются с учебными задачами, курсовыми работами, расчетно-графическими заданиями.

У обучающихся контрольной группы отмечено преобладание негативного состояния (47,9–70,8 %; в среднем 59 %), что подтверждает факт наличия эмоционального выгорания выше среднего уровня (табл. 12).

Таблица 12 - Результаты проведения анкетирования обучающихся инженерных специальностей 2-го курса в конце эксперимента, количество ответов, в %

Вопрос		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Вариант ответа									
ЭГ (48 чел.)	Да	10,4	8,3	14,6	10,4	18,8	10,4	14,6	8,3	16,7	12,5
	Нет	89,6	91,7	85,4	89,6	81,2	89,6	85,4	91,7	83,3	87,5
КГ (48 чел.)	Да	62,5	60,4	62,5	47,9	56,2	52,1	70,8	66,7	54,2	60,4
	Нет	37,5	39,6	37,5	52,1	43,8	47,9	29,2	33,3	45,8	39,6

Сравнительный анализ результатов констатирующего и формирующего этапов эксперимента показал наличие выраженного положительного эффекта, полученного в ходе реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания средствами артпедагогике у обучающихся ЭГ (табл. 13).

Таблица 13 - Результаты проведения анкетирования обучающихся инженерных специальностей 2-го курса (констатирующий и формирующий эксперименты) и 3-го курса (констатирующий эксперимент), количество ответов, в %

Вопрос		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		Вариант ответа										
ЭГ	Да	к	29,2	27,1	31,2	33,3	43,8	25,0	35,4	31,2	37,5	29,2
		ф	10,4	8,3	14,6	10,4	18,8	10,4	14,6	8,3	16,7	12,5
	Нет	к	70,8	72,9	68,8	66,7	56,2	75,0	64,6	68,8	62,5	70,8
		ф	89,6	91,7	85,4	89,6	81,2	89,6	85,4	91,7	83,3	87,5

КГ	Да	к	27,1	31,2	37,5	29,2	27,1	31,2	31,2	37,5	29,2	35,4
		ф	62,5	60,4	62,5	47,9	56,2	52,1	70,8	66,7	54,2	60,4
	Нет	к	72,9	68,8	62,5	70,8	72,9	68,8	68,8	62,5	70,8	64,6
		ф	37,5	39,6	37,5	52,1	43,8	47,9	29,2	33,3	45,8	39,6
3 курс	Да	к	73,8	69,0	69,0	50,0	59,5	47,6	95,2	64,3	59,5	73,8
	Нет	к	26,2	31,0	31,0	50,0	40,5	52,4	4,8	35,7	40,5	26,2

Так, в экспериментальной группе были получены следующие результаты: в конце эксперимента, то есть к окончанию 2-го курса обучающиеся контрольной группы (в среднем 59 %) имеют явные признаки эмоционального выгорания, в отличие от обучающихся экспериментальной группы (в среднем 88 %), которые практически не имеют признаков эмоционального выгорания или совсем незначительно допустимый процент;

– на этапе констатирующего эксперимента 29,2 % респондентов демонстрировали эмоциональную отстраненность и опустошенность при вспоминании о предстоящей учебной неделе. После проведенной профилактической работы только 10,4 % испытывали негативные эмоции (вопрос № 1) ($p < 0,05$);

– на констатирующем этапе эксперимента 27,1 % обучающихся без промедления закончили бы обучение досрочно, если была бы такая возможность. После проведения профилактической работы придерживались положительного мнения лишь 8,3 % (вопрос № 2) ($p < 0,05$);

– на констатирующем этапе 31,2 % обучающихся считали, что одноклассники, сокурсники в университете раздражали их, 68,8 % были противоположного мнения. На заключительном этапе только 14,6 % респондентов отметили проявление недружественных эмоций, а 85,4 % ответили отрицательно (вопрос № 3) ($p < 0,05$), что свидетельствует о снижении агрессивных тенденций, способности регулировать свое состояние, общем положительном самочувствии;

– на констатирующем этапе 33,3 % обучающихся отмечали раздражение, неудовлетворенность, ирритацию при общении с остальными участниками

образовательного процесса. На заключительном этапе уже 10,4 % всё еще негативно реагировали на окружающих их людей, а 89,6 % относились к ним доброжелательно (вопрос № 4) ($p < 0,05$);

– на констатирующем этапе 43,8 % обучающихся отказались от дополнительных занятий, студенческих мероприятий, конференций в течение последних трех месяцев, а 56,2 % принимали участие в этих мероприятиях. На заключительном только 18,8 % респондентов всё еще отказывались от участия в дополнительных мероприятиях, в то время как 81,2 % принимали в них активное участие (вопрос № 5) ($p < 0,05$);

– на констатирующем этапе 25,0 % обучающихся придумывали обидные мысленные прозвища преподавателям и одногруппникам, 75,0 % этого не делали. После проведенной профилактической работы только 10,4 % обучающихся всё еще допускали некорректное отношение к остальным участниками образовательного процесса, но оставшиеся 89,6 % относились к ним более позитивно и доброжелательно (вопрос № 6) ($p < 0,05$);

– на этапе констатирующего эксперимента у 35,4 % обучающихся была выявлена редукция учебных достижений, в то время как по завершении формирующего эксперимента их число снизилось до 14,6 %, а 85,4 % отметили повышение успешности в учебной деятельности (вопрос № 7) ($p < 0,05$);

– на этапе констатирующего эксперимента у 31,2 % респондентов был выявлен невысокий уровень интереса к инновациям, что свидетельствует о консервативности мышления, догматичности суждений, отсутствии творческого подхода, недостаточно высоком уровне адаптации к изменениям и мобильности в учебной и профессиональной деятельности. После проведенной работы на этапе формирующего эксперимента только 8,3 % обучающихся проявили отсутствие интереса к новшествам, а 91,7 % высказали заинтересованность в них (вопрос № 8) ($p < 0,05$);

– на констатирующем этапе 37,5 % обучающихся из ЭГ утверждали, что «стоило им только вспомнить об учебе, то хотелось бросить учебу», что указывает на неудовлетворенность самой деятельностью и ее результатами, регрессе в

развитии. После реализации технологии педагогической профилактики их число снизилось до 16,7 %, а 83,3 % респондентов продемонстрировали заинтересованность и позитивное отношение к учебной деятельности, что обуславливает повышение ее эффективности (вопрос № 9) ($p < 0,05$);

– на констатирующем этапе 29,2 % обучающихся отметили, что не прочитали ни одной специальной книги, из которой почерпнули бы что-нибудь новое, 70,8 % утверждали иначе. На заключительном этапе положительное утверждение составило уже 12,5 %, а отрицательное – 87,5 % (вопрос № 10) ($p < 0,05$). Обучающиеся стали больше интересоваться специальной литературой, анализировать материал, сопоставлять его с профессиональной деятельностью, интересоваться новыми технологиями и подходами в сфере своей будущей деятельности. Также появился интерес к художественной литературе, что позволило находить новые образы и сюжеты для танца.

Можно констатировать, что у обучающихся экспериментальной группы произошли статистически значимые изменения по всем выделенным критериальным показателям ($p < 0,05$). Результаты улучшились практически в 2 раза.

В контрольной группе также произошли определенные изменения по диагностируемым показателям:

– при ответе на первый вопрос число студентов, для которых воспоминание об учебе портит настроение, увеличилось с 27,1 до 62,5 % (вопрос № 1) соответственно. Данный факт не может не беспокоить, так как показывает, что степень утомления катастрофически возрастает, студенты устают к концу учебного года, а это отрицательно сказывается как на их здоровье, так и на успеваемости, а в дальнейшем и на качестве профессиональной подготовки;

– анализ ответов на второй вопрос показал, что обучение в вузе сопряжено с большими трудностями, учебная деятельность не доставляет удовольствия, преобладает желание, чтобы всё это скорее закончилось. Таких студентов, которые без промедления закончили бы обучение досрочно, стало уже 60,4 % против 32,1 % в начале учебного года (вопрос № 2);

– к концу учебного года также повысился процент обучающихся, у которых сокурсники вызвали негативную эмоциональную реакцию, нежелание общаться, таких стало 62,5 % против 37,5 % в начале учебного года (вопрос № 3), что, несомненно, указывает на накопившуюся усталость, как физическую, так и эмоциональную;

– неутешительными были и результаты ответов на четвертый вопрос, т. е. раздражительность, агрессивность не только по отношению к однокурсникам, но и к преподавателям стала более выраженной у 47,9 % обучающихся против 29,2 % в начале эксперимента (вопрос № 4);

– при ответе на пятый вопрос об академической и социальной активности обучающихся были получены ответы, которые указывают на снижение данного показателя – только 27,1 % респондентов оставались достаточно активными, не отказывались от дополнительных занятий, участия в конференциях и студенческих мероприятиях против 56,2 % в начале учебного года (вопрос № 5);

– в начале учебного года 31,2 % обучающихся КГ позволяли себе скрытое некорректное отношение к преподавателям и сокурсникам, в конце года таких стало 52,1 % (вопрос № 6), что свидетельствует о нестабильном психологическом и эмоциональном состоянии обучающихся и отражается на психологическом климате в группе в целом, приводит к нарушениям коммуникации, конфликтам, снижению качества межличностного взаимодействия и, в конечном счете, негативно сказывается на эффективности образовательного процесса;

– на седьмой вопрос, который относился к оценке интереса к учебным заданиям по предметам, были получены следующие результаты: если в начале года около 31,2 % респондентов испытывали затруднения в учебе, то к концу учебного года таких стало уже 70,8 % (вопрос № 7), что в конечном счете негативно отражается на качестве подготовки специалистов;

– в начале учебного года обучающихся, которые полагали, что на учебных занятиях едва ли кто скажет что-нибудь новое, было 37,5 %, к концу учебного года таких стало 66,7 % (вопрос № 8), что свидетельствует о снижении мотивации обучения, открытости инновациям, интереса к учебным занятиям и тем

конкретным видам учебной деятельности, которые формируют профессиональные компетенции и готовят к профессиональной деятельности;

– к концу учебного года настолько повысился уровень физического, эмоционального и психологического напряжения (постоянный стресс перед зачетами, экзаменами, защитой курсовых проектов, выполнением лабораторных работ и т. д.), что уже у 54,2 % респондентов появилось желание бросить учебу (вопрос № 9);

– в конце учебного года 60,4 % участников КГ против 35,4 % на начало учебного года, отвечая на десятый вопрос, продемонстрировали снижение интереса к специальной литературе, желание ее критически анализировать, синтезировать полученную информацию (вопрос № 10). По-видимому, на фоне общего утомления, эмоционального и психического истощения уменьшилась способность к рефлексивной деятельности в профессиональной сфере, появились сложности при изучении нового, осмыслении значимого, важного.

Итоговые данные выявления уровней эмоционального выгорания по показателям: шкала «Эмоциональное истощение», шкала «Деперсонализация», шкала «Редукция персональных достижений» – у участников ЭГ в соответствии с методикой С. Maslach и S.E. Jackson показали «низкий» уровень по всем трем показателям в отличие от участников контрольной группы (табл. 14).

Таблица 14 – Результаты выраженности эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей 2-го курса (конечные результаты, в %)

№ п/п	Уровень	Формирующий эксперимент	
		ЭГ	КГ
1.	<i>Эмоциональное истощение</i>		
	Низкий уровень	100	2,1
	Средний уровень	–	16,7
	Высокий уровень	–	81,2
2.	<i>Деперсонализация</i>		
	Низкий уровень	93,8	2,1
	Средний уровень	6,2	22,9
	Высокий уровень	–	75,0

3.	<i>Редукция персональных достижений</i>		
	Низкий уровень	91,7	–
	Средний уровень	8,3	14,6
	Высокий уровень	–	85,4

Реализация технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей в ЭГ привела к отрицательной динамике показателей выгорания до низкого уровня по шкале «Эмоциональное истощение» у 100 % респондентов, по шкале «Деперсонализация» – у 93,8 %, по шкале «Редукция персональных достижений» – у 91,7 % обучающихся, что подтверждает ее эффективность.

Показатели обучающихся КГ в конце эксперимента достигли «высокого» уровня эмоционального выгорания, в отличие от показателей в начале эксперимента, которые соответствовали «среднему» уровню: шкала «Эмоциональное истощение» – 81,2 %, шкала «Деперсонализация» – 75,0 %, шкала «Редукция персональных достижений» – 85,4 %. Таким образом, полученные результаты подтверждают значительное различие относительно показателей на начало эксперимента. В конце эксперимента показатели обучающихся ЭГ значительно улучшились и перешли на «низкий» уровень эмоционального выгорания, в то время как показатели обучающихся контрольной группы – на «высокий» уровень.

В табл. 15 представлены результаты опроса по методике С. Maslach и S.E. Jackson констатирующего и формирующего этапов педагогического эксперимента.

Таблица 15 - Результаты выраженности эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей 2-го курса (результаты констатирующего и формирующего этапа, в %)

№ п/п	Уровень	Констатирующий эксперимент		Формирующий эксперимент	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	<i>Эмоциональное истощение</i>				
	Низкий уровень	22,9	22,5	100	2,1
	Средний уровень	64,6	63,3	–	16,7
	Высокий уровень	12,5	14,2	–	81,2
2.	<i>Деперсонализация</i>				
	Низкий уровень	33,3	20,8	93,8	2,1
	Средний уровень	62,5	77,1	6,2	22,9
	Высокий уровень	4,2	2,1	–	75,0
3.	<i>Редукция персональных достижений</i>				
	Низкий уровень	14,6	16,7	91,7	–
	Средний уровень	60,4	56,2	8,3	14,6
	Высокий уровень	25,0	27,1	–	85,4

Можно видеть, что наибольшие различия между контрольной и экспериментальной группами произошли после года реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания: результаты участников ЭГ показали повышенные частоты обнаружения «низкого» уровня шкалы «Эмоциональное истощение» (100 %) по сравнению с показателями констатирующего эксперимента, где преобладал «средний» уровень (64,6 %) ($p < 0,05$); шкалы «Деперсонализация» (93,8 %) по сравнению с показателями констатирующего эксперимента, где преобладал «средний» уровень (62,5 %) ($p < 0,05$); шкалы «Редукция персональных достижений» (91,7 %) по сравнению с показателями констатирующего эксперимента, где преобладал «средний» уровень (60,4 %) ($p < 0,05$).

В КГ наблюдались повышенные частоты обнаружения «высокого» уровня шкалы «Эмоциональное истощение» (81,2 %) по сравнению с показателями констатирующего эксперимента, где преобладал «средний» уровень (63,3 %) ($p < 0,05$); шкалы «Деперсонализация» (75 %) по сравнению с показателями констатирующего эксперимента, где преобладал «средний» уровень (77,1 %) ($p < 0,05$); шкалы «Редукция персональных достижений» (85,4 %) по сравнению с показателями констатирующего эксперимента, где преобладал «средний» уровень (56,2 %) ($p < 0,05$).

По сравнению с результатами на этапе констатирующего эксперимента обучающиеся 2-го курса улучшили показатели, заметна динамика по всем шкалам эмоционального истощения, деперсонализации, редукции персональных достижений показателей из «среднего» уровня на «низкий», что наглядно представили на рисунке 2.

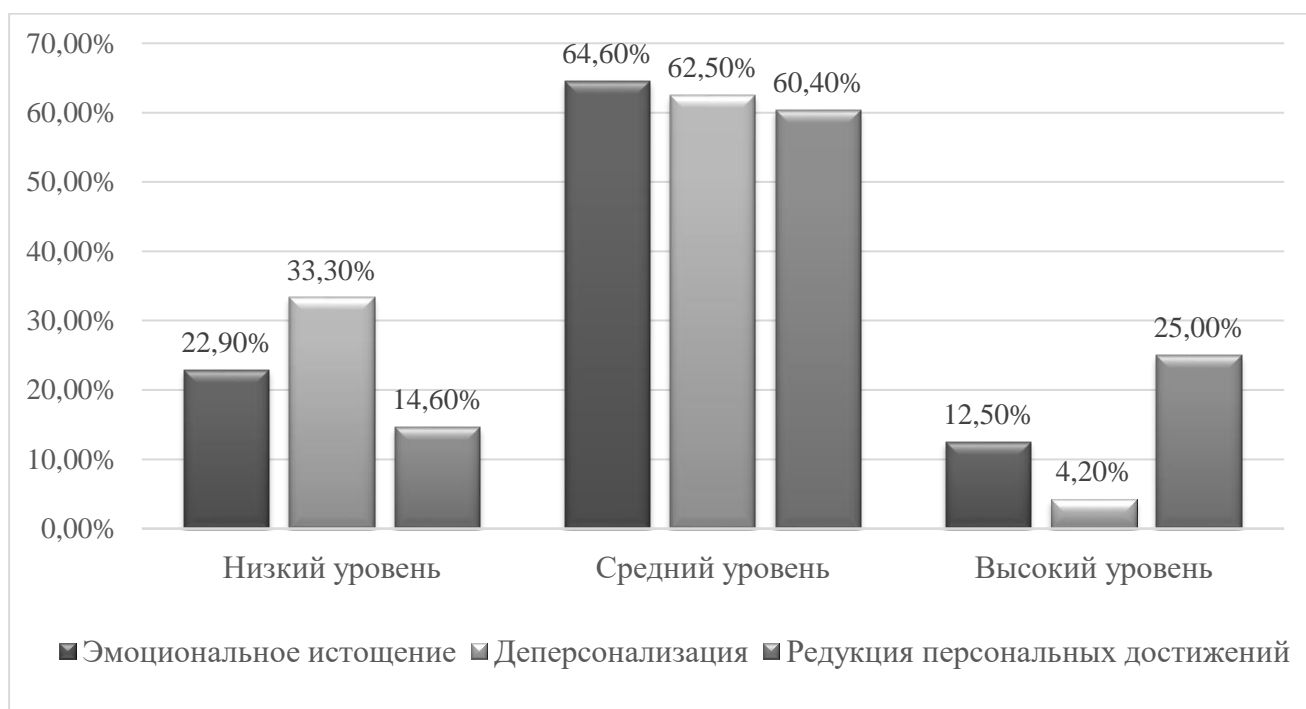


Рисунок 2. Склонность обучающихся ЭГ к эмоциональному выгоранию (результаты констатирующего эксперимента, %)

На контрольном этапе профилактической работы были получены результаты, указывающие, что обучающиеся экспериментальной группы значительно снизили свои показатели, улучшив их, и перешли из «среднего» на «низкий» уровень эмоционального выгорания (рис. 3).

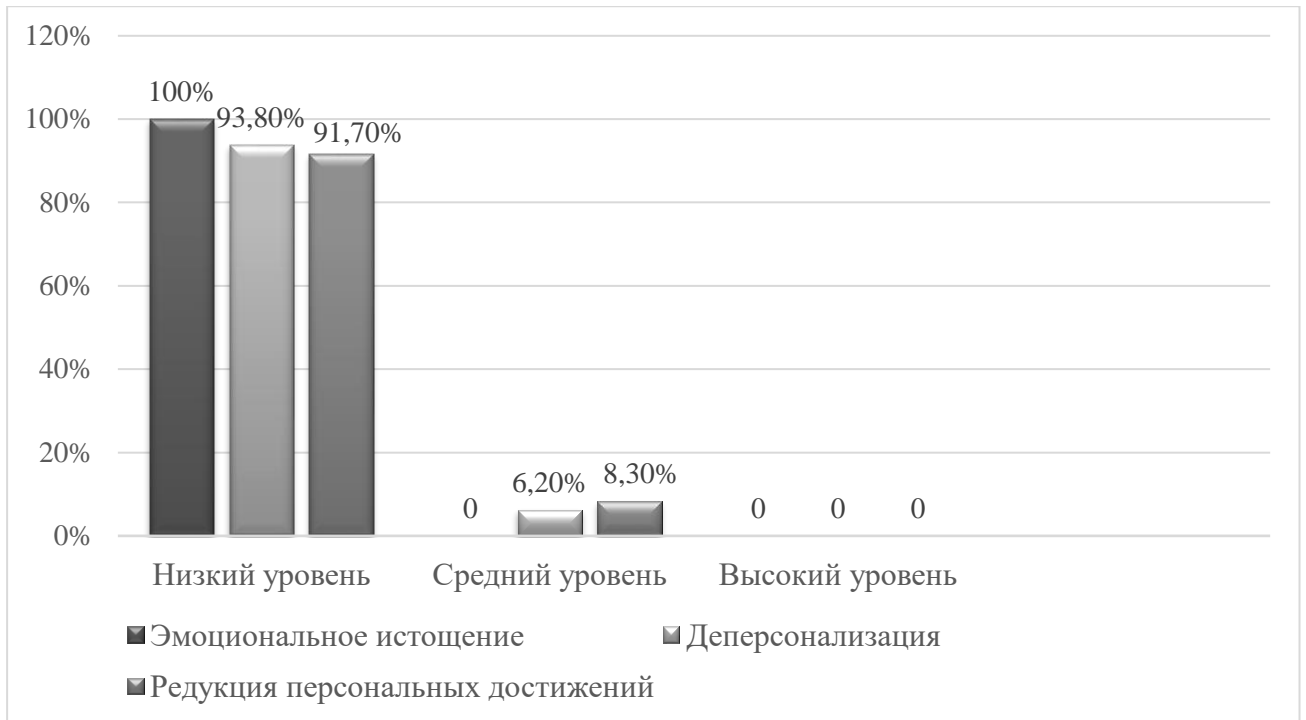


Рисунок 3. Склонность обучающихся ЭГ к эмоциональному выгоранию (контрольные результаты, %)

В контрольной группе значения ухудшились; из «среднего» уровня эмоционального выгорания перешли на следующую, более высокую стадию (рис. 4, 5).

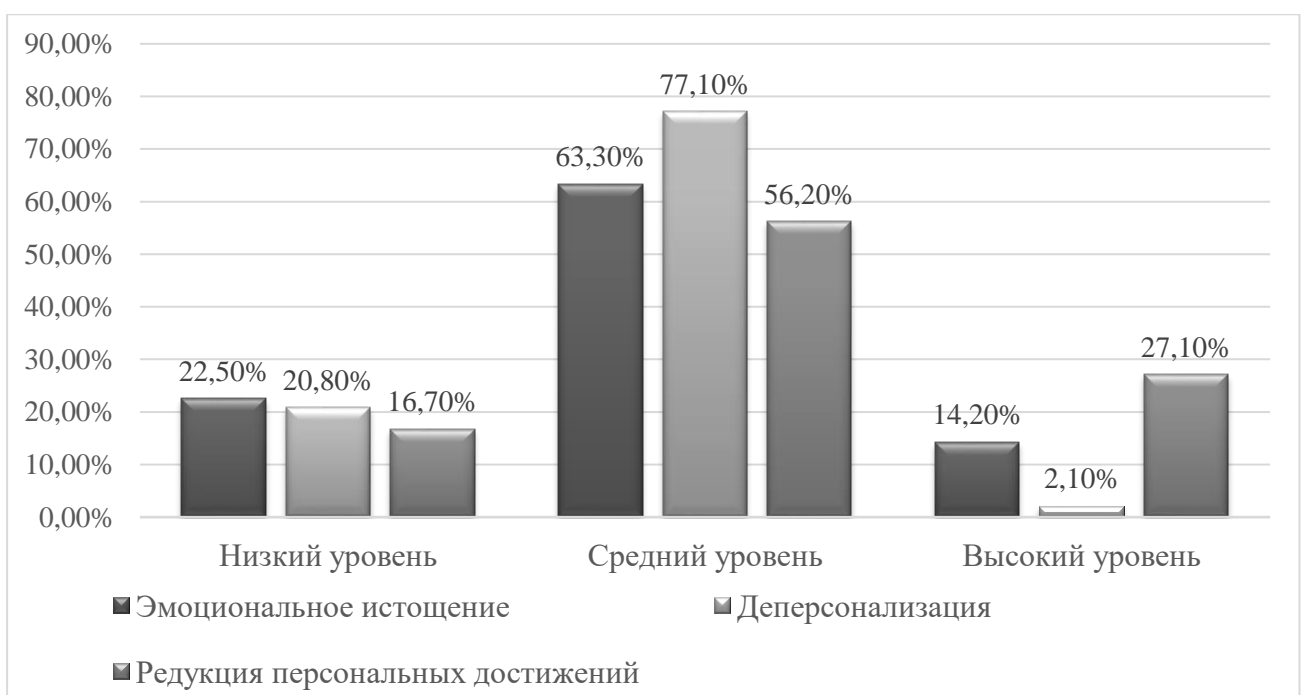


Рисунок 4. Склонность обучающихся КГ к эмоциональному выгоранию (результаты констатирующего эксперимента, %)

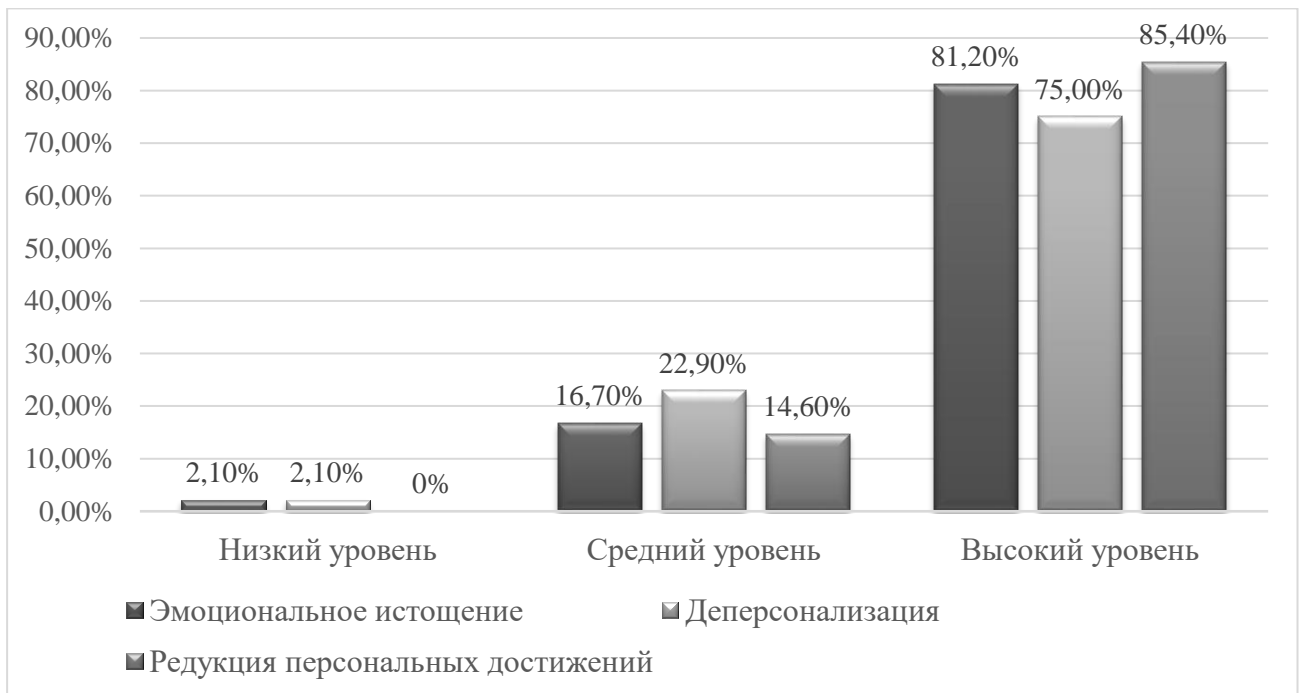


Рисунок 5. Склонность обучающихся КГ к эмоциональному выгоранию (контрольные результаты, %)

При анализе параметров: среднее значение по шкале «Эмоциональное истощение», среднее значение по шкале «Деперсонализация», среднее значение по шкале «Редукция персональных достижений» – выявлен переход на «низкий» уровень эмоционального выгорания у обучающихся ЭГ и «высокий» у обучающихся КГ. Данные по показателям ЭГ: шкала «Эмоциональное истощение» – 7,54 (соответствует показателям низкого уровня 0–15); шкала «Деперсонализация» – 2,6 (соответствует показателям низкого уровня 0–5); шкала «Редукция персональных достижений» – 39,7 (соответствует показателям низкого уровня 37 баллов и больше). Данные по показателям обучающихся КГ: шкала «Эмоциональное истощение» – 30,35 (соответствует показателям высокого уровня 25 баллов и более); шкала «Деперсонализация» – 12,9 (соответствует показателям высокого уровня 11 баллов и более); шкала «Редукция персональных достижений» – 24,22 (соответствует показателям высокого уровня 30 баллов и меньше).

Таким образом, следует отметить, что в контрольной группе уровень эмоционального выгорания к концу учебного года значительно повысился. Наблюдается кумулятивное утомление – и физическое, и эмоциональное, и психологическое. Уровень эмоционального напряжения достиг тех же показателей, как и у обучающихся 3-го курса, которые были получены у них в начале учебного года.

Данные результаты подтверждают целесообразность начала педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей на 2-м курсе. Результаты обучающихся экспериментальной группы, с которыми в течение всего года проводилась профилактическая работа, значимо отличаются от результатов в КГ. Показатели эмоционального истощения, деперсонализации, редукции персональных достижений находятся в пределах нормы, у некоторых наблюдается даже улучшение результатов по сравнению с началом учебного года.

При повторной диагностике физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных критериев были выявлены значимые изменения у обучающихся ЭГ. В табл. 16 представлены сравнительные результаты критериальных показателей, полученные на констатирующем и заключительном этапах эксперимента.

Таблица 16 – Средние результаты по критериям эмоционального выгорания у обучающихся в ЭГ, в баллах

№ п/п	Критерии	M ± m		P
		В начале эксперимента	В конце эксперимента	
1.	Физические	3,25±1,0	1,4±1,0	< 0,05
2.	Эмоциональные	3,2±1,1	1,6±0,9	< 0,05
3.	Интеллектуальные	3,5±1,0	1,6±0,9	< 0,05
4.	Социальные	3,25±1,0	1,6±0,9	< 0,05

Представленные в таблице результаты проведенного на заключительном этапе тестирования (приложение 2) показывают, что в ЭГ по критериям (физические, эмоциональные, интеллектуальные, социальные) произошли положительные статистически значимые изменения. Различия признавались статистически значимыми на уровне $p < 0,05$.

Все средние значения критериальных показателей в конце эксперимента находятся в пределах от 0 до 2 баллов, что характеризуется отметкой «отлично», то есть физические, эмоциональные, интеллектуальные, социальные показатели состояния обучающихся находятся в пределах нормы. Эти данные свидетельствуют о положительных изменениях по всем выделенным критериям у обучающихся ЭГ после реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей.

Сравнительные результаты представлены в табл. 17.

Таблица 17 - Средние результаты по критериям эмоционального выгорания у обучающихся КГ, в баллах

№ п/п	Критерии	M ± m		P
		В начале эксперимента	В конце эксперимента	
1.	Физические	3,6±1,0	5,2±1,1	<0,05
2.	Эмоциональные	3,7±0,9	4,95±1,2	<0,05
3.	Интеллектуальные	4,0±0,8	4,9±1,1	<0,05
4.	Социальные	3,8±0,8	4,9±1,1	<0,05

В контрольной группе критериальные показатели находятся в пределах от 5 до 6 баллов, что выражается отметкой «плохо». Из приведенных результатов следует, что показатели по всем выделенным критериям у обучающихся КГ ухудшились. Анализ данных выявил, что показатели по физическому, эмоциональному, интеллектуальному, социальному критериям в начале эксперимента уже превышали допустимые значения нормы и были на «среднем»

уровне эмоционального выгорания, как и у обучающихся экспериментальной группы. Однако в конце эксперимента данные показатели изменились: теперь преобладает «высокий» уровень эмоционального выгорания у обучающихся КГ, что обусловлено влиянием негативных факторов на обучающихся в течение двух семестров в рамках традиционного образовательного процесса. При этом имеющиеся различия статистически достоверны.

Существенные изменения были выявлены и в критериальных показателях самочувствия, активности, настроения у обучающихся ЭГ. В таблице 18 представлены результаты САН, полученные в начале и в конце эксперимента. В результате реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики за данные параметры улучшились (табл. 18).

Таблица 18 - Сравнительные результаты, полученные по методике САН, в начале и в конце педагогического эксперимента в ЭГ, в баллах

№ п/п	Наименование показателей	М ± m		Р
		В начале эксперимента	В конце эксперимента	
1.	Самочувствие	11,4±1,0	16,8±0,9	<0,05
2.	Активность	12,1±1,1	17,1±0,9	<0,05
3.	Настроение	12,6±0,9	17,2±1,0	<0,05

В табл. 18 показана разница между конечными и начальными результатами. Данные значения свидетельствуют о положительной динамике показателей состояний обучающихся ЭГ, что позволяет утверждать об эффективности применяемой технологии. Различия являются статистически достоверными ($p < 0,05$).

Анализ данных проведенных диагностических исследований (методика САН) участников КГ показал ухудшение показателей самочувствия, активности, настроения, что негативно сказывается на мотивации и эффективности учебной

деятельности, их социальной активности, на качестве общения и общем эмоциональном состоянии обучающихся в учебном процессе. Полученные данные представлены в табл. 19.

Таблица 19 - Сравнительные результаты, полученные по методике САН, в начале и в конце педагогического эксперимента в КГ, в баллах

№ п/п	Наименование показателей	M ± m		P
		В начале эксперимента	В конце эксперимента	
1.	Самочувствие	10,5±0,9	6,8±1,2	<0,05
2.	Активность	10,9±1,0	6,8±1,1	<0,05
3.	Настроение	11,2±1,2	7,3±1,1	<0,05

Анализ результатов по методике САН позволил выявить отрицательную тенденцию, выражающуюся в том, что показатели самочувствия, активности и настроения в начале экспериментальной работы соответствовали отметке «хорошо», а в конце эксперимента понизились, что подтверждает необходимость создания в образовательном процессе технологических университетов психолого-педагогических условий профилактики эмоционального выгорания обучающихся в целях повышения качества профессиональной подготовки компетентных специалистов. Различия являются статистически достоверными ($p < 0,05$).

Анализ результатов самочувствия, активности, настроения выявил значительную разницу между показателями обучающихся ЭГ и КГ. Зафиксированы положительные результаты: у большего количества обучающихся ЭГ отмечается высокий уровень физической и эмоциональной стабильности, социальной активности, стремления к саморазвитию, а также успешной учебной деятельности. Несмотря на то, что у некоторых участников имеются незначительные проявления эмоционального выгорания, можно констатировать «эффективность проделанной работы по профилактике эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей» [194, с. 74] средствами артпедагогики.

По окончании реализации разработанной нами технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики на формирующем этапе эксперимента повторно были проведены диагностические исследования «сенсомоторных качеств, эмоционально-ассоциативного восприятия, авторской импровизационной интерпретированности создаваемого образа» [192, с. 83]). Выявлены значительные положительные изменения у участников ЭГ; результаты представлены в табл. 20.

Таблица 20 - Сравнительные результаты качеств и способностей обучающихся ЭГ (в начале и в конце эксперимента), в %

Оцениваемый показатель	Уровень развития (отметка)	(%)		Р
		В начале	В конце	
Сенсомоторные качества	«отлично»	31,2	58,3	<0,05
	«хорошо»	20,8	37,5	
	«удовлетворительно»	47,9	4,2	
Эмоционально-ассоциативное восприятие	«отлично»	31,2	56,2	<0,05
	«хорошо»	18,8	39,6	
	«удовлетворительно»	50,0	4,2	
Авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа	«отлично»	27,1	50,0	<0,05
	«хорошо»	22,9	47,9	
	«удовлетворительно»	50,0	2,1	

При сравнении полученных результатов и оценке достоверности изменений расчет показал, что полученные различия статистически значимые ($p < 0,05$). На констатирующем этапе преобладал уровень «удовлетворительно», после эксперимента – «отлично».

Итоговые данные обучающихся показали положительную тенденцию: «сенсомоторные качества» имеют отметку «отлично» уже 58,3 % обучающихся в отличие от 31,2 % в начале эксперимента; «эмоционально-ассоциативное

восприятие» – 56,2 % обучающихся в отличие от 31,2 % в начале эксперимента и «авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа» – 50,0 % в отличие от 27,1 % в начале эксперимента. Значительно сократилось количество обучающихся, имеющих отметку «удовлетворительно»: «сенсомоторные качества» – всего 4,2 % в отличие от 47,9 % в начале эксперимента, «эмоционально-ассоциативное восприятие» – 4,2 % в отличие от 50,0 % в начале эксперимента и «авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа» – 2,1 % в отличие от 50,0 % в начале эксперимента. Согласно мнению экспертов, в конце эксперимента оцениваемые критериальные показатели («сенсомоторные качества, эмоционально-ассоциативное восприятие, авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа» [192, с. 83]) вышли на новый уровень.

Стоит отметить развитие мышечного скелета, двигательной и мышечной памяти, фантазии, воображения, качество исполнения импровизационных движений, их грацию, координационную способность работы в трех векторах пространства, быстрый вход в предлагаемый образ, уверенность в каждом действии и в художественном образе, которые демонстрируют получение удовольствия от выполняемых творческих заданий, мгновенная реакция на любые сложные коллективные перестроения в рисунке танца, позитивное взаимодействие между участниками, социальная адаптация в месте, где проходят концерты, конкурсы, дисциплина, самоконтроль и саморегуляция до и после выступления и др. Таким образом, реализация технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей способствовала формированию, развитию и совершенствованию личностных ресурсов обучающихся средствами артпедагогики.

«Эффективность педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся обеспечивалась созданием комплекса психолого-педагогических условий: творческая атмосфера в коллективе; опора на индивидуально-личностный подход с учетом способностей и потенциалов обучающегося; гендерный подход; учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия);

эмоциональная заряженность; готовность педагога работать с различными психотипами личности; учет эмоциональных предпочтений занимающегося» [193, с. 79].

Результаты формирующего эксперимента:

– в конце эксперимента, то есть к окончанию 2-го курса, обучающиеся контрольной группы (в среднем 59 %) имеют явные признаки эмоционального выгорания; достигли «высокого» уровня эмоционального выгорания. Данные идентичны результатам обучающихся в начале 3-го курса, в среднем 65 % («высокому» уровню эмоционального выгорания, что подтверждает наличие критичного и опасного уровня эмоционального выгорания у обучающихся к началу 3-го курса обучения в вузе);

– после реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания средствами артпедагогики большинство обучающихся экспериментальной группы (в среднем 88 %) практически не имеют признаков эмоционального выгорания, или имеется незначительный процент, который соответствует «низкому» уровню эмоционального выгорания, в отличие от результатов констатирующего эксперимента, где обучающиеся (в среднем 30 %) имели первые признаки эмоционального выгорания; которые соответствовали «среднему» уровню. Эти данные указывают на то, что признаки эмоционального выгорания проявлены незначительно, соответствуют норме, у некоторых обучающихся вовсе отсутствуют;

– средние результаты по выделенным показателям (физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных) критериев обучающихся 2-го курса, являющихся основными признаками эмоционального выгорания, указывают на отметку «отлично», соответствуя пределам 0–2 балла, в отличие от констатирующего эксперимента, где имели отметку «хорошо», находясь в пределах 3–4 баллов. Эти данные подтверждают допустимый предел признаков эмоционального выгорания и соответствуют норме;

– показатели состояния самочувствия, активности, настроения студентов на 2-м курсе обучения в конце эксперимента соответствуют отметке «отлично»,

в отличие от показателей по этим параметрам на начало эксперимента, соответствующих отметке «хорошо». Эти данные подтверждают эффективность разработанной и реализованной технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания средствами артпедагогики;

– на основании мнения экспертов практически у 55 % обучающихся оцениваемые показатели (сенсомоторные качества, эмоционально-ассоциативное восприятие, авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа) к окончанию эксперимента имеют отметку «отлично», в отличие от 30 % обучающихся на начало эксперимента. Значительно сократилось количество обучающихся, имеющих отметку «удовлетворительно»: 4 % в отличие от 49 % на начало эксперимента. Эти данные подтверждают эффективность реализуемой технологии, которая дала возможность развития, формирования и совершенствования способностей, качеств обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики, что, в свою очередь, позволило снизить уровень стресса, депрессии, повысить интерес к познавательной деятельности, активизировать свой личностный потенциал и т. д. Это способствовало изменению показателей к снижению признаков эмоционального выгорания (физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных критериев) и повышению показателей самочувствия, активности, настроения;

– организация процесса педагогической профилактики эмоционального выгорания с учетом психотипа обучающихся позволило повысить эффективность данного процесса. Результаты: по критериальным показателям (физические, эмоциональные, интеллектуальные, социальные) и по показателям состояния (самочувствия, активности, настроения) у интровертов и экстравертов к концу формирующего эксперимента отмечается положительная динамика. Эти данные подтверждают эффективность выявленных психолого-педагогических условий и реализованной технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики.

У студентов, принимавших участие в эксперименте, практически не наблюдаются такие признаки синдрома эмоционального выгорания, как

«нарушение сна, невнимательность, рассеянность, утомление, депрессия, раздражительность, подавленное состояние, нежелание осваивать новый материал» [187, с. 254]. Они активны, мотивированы на изучение образовательных дисциплин, полны сил и энергии, умеют контролировать свое эмоциональное состояние, применять средства и методы для снижения утомляемости, контроля работы и отдыха.

Таким образом, реализация технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогической профилактики обеспечивает системный эффект в виде формирования у студентов способности к саморегуляции и самоконтролю своего состояния, а также рефлексии и оценивания результатов; снижения эмоционального, психологического интеллектуального напряжения; формирования мотивации на межличностное взаимодействие и развития навыков его проектирования и реализации, что отражается в осмысленном отношении к учебной деятельности; сформированности знаний об эмоциональном выгорании в учебной и профессиональной деятельности и способах его профилактики; владении навыками саморегуляции, самовыражения и самоактуализации.

Представленный опыт и разработанная технология педагогической профилактики эмоционального выгорания, реализующая средства артпедагогической профилактики, могут быть включены в учебный процесс образовательных организаций.

РЕЗЮМЕ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Экспериментальная апробация разработанной технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогической профилактики осуществлялась в структурном подразделении Студенческого Дворца культуры федерального государственного

бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова» как внеурочная деятельность.

Констатирующий эксперимент предусматривал разработку и подбор экспериментальных методик, которые отвечают задачам исследования. На основе анализа научных источников были выявлены фазы синдрома эмоционального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений) и уровни (низкий, средний, высокий), определены критерии (физические, эмоциональные, интеллектуальные и социальные), состояния (самочувствие, активность, настроение) обучающихся, отметки («удовлетворительно», «хорошо», «отлично»), а также инструменты оценивания: диагностика экспресс-оценки выгорания В. Каппони и Т. Новак, адаптированный опросник по методике С. Maslach и S.E. Jackson, методика САН, самооценка, тест Э. Ландольта, педагогическое наблюдение, тест Айзенка, экспресс-тест DePuls+, диагностики коммуникативного контроля М. Шнайдера, диагностика самоактуализации личности А.В. Лазукина (в адаптации Н.Ф. Калина) и др.

Результаты констатирующего исследования, в котором приняли участие обучающиеся инженерных специальностей 2-го и 3-го курсов, свидетельствовали о наличии проблем, связанных с эмоциональным выгоранием. Выявление «высокого» уровня эмоционального выгорания у обучающихся 3-го курса и «среднего» уровня у 2-го курса обусловила необходимость проектирования технологии педагогической профилактики синдрома эмоционального выгорания.

В процессе реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания решались следующие задачи:

- формирование знаний, умений и навыков, оценки и контроля своего эмоционального состояния;
- подбор средств артпедагогики для обучающихся с учетом их психотипа и личностных предпочтений;
- включение обучающихся в двигательную танцевальную деятельность как условие снижения физического, психологического и эмоционального напряжения;

– развитие и совершенствование способностей и качеств личности (эмоционально-ассоциативное восприятие, сенсомоторные качества, авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа).

Технология педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся средствами артпедагогики включала в себя следующие этапы: когнитивный, базовый, саморегулирующий, заключительный.

На когнитивном этапе у обучающихся были сформированы теоретические знания и представления о синдроме эмоционального выгорания, особенностях его проявления, последствиях, о средствах артпедагогики: музыке, танце, пантомиме, хореографии, театральном творчестве и др., которые применяются для снятия эмоционального напряжения, повышения умственной и физической работоспособности и т. д.

Для реализации задач на базовом этапе, включающем мероприятия по овладению приемами и техниками артпедагогики, которые направлены на снятие у обучающихся эмоционального напряжения, подбор средств артпедагогики с учетом гендерной идентичности психотипа обучающихся, проводилась определенная работа: практический процесс, использование средств артпедагогики (танец модерн, тренаж Л. Хортона, практики дыхательных движений, техника импровизации, актерский тренинг, музыкальный практикум, хореография, техника slow и др.) для решения профилактических задач, проектирование индивидуальных заданий с учетом гендерной идентичности и психотипа обучающихся, актуализация творческого потенциала обучающихся, развитие качеств и способностей, вовлечение обучающихся в активную творческую деятельность (в том числе выступления на внутривузовских мероприятиях, на фестивалях и конкурсах).

В рамках данного процесса было проведено дополнительное тестирование по определению способностей и качеств (сенсомоторные качества, эмоционально-ассоциативное воображение, авторская импровизационная интерпретированность создаваемого образа) личности; выявление психотипов по методике Г. Айзенка. Учет индивидуально-психологических типов личности предполагал деление их на

две подгруппы (интроверт/экстраверт) и осуществление дифференциации обучения (для интровертов творческий процесс осуществлялся посредством танца модерн с присущим ему философским содержанием, для экстравертов – модерн-джаз танца с выраженной двигательной активностью в форме экспрессии, динамичности). Гендерный подход дал возможность подбора музыки (ее характера, тональности, ритма), специальных технических упражнений и упражнений стретч-характера, дозирование выполнения двигательных заданий в дифференцировании нагрузки таким образом, чтобы одни не переутомлялись, в то время как другие испытывали бы недополучение нужной нагрузки.

Целью третьего, саморегулирующего этапа являлось формирование у обучающихся осмысленного отношения к собственной учебной деятельности, а также способности к саморегуляции и самоконтролю своего состояния.

На этом этапе работа была направлена на осознание обучающимися собственных возможностей в образовательном процессе, формирование позитивных установок на творческую и учебную деятельность, позитивное взаимодействие с участниками образовательного процесса; повышение самооценки; формирование навыков саморегуляции и контроля. Данный этап характеризовался самостоятельным подбором техник саморегуляции средствами творчества (импровизация как самостоятельное мысленное погружение внутрь себя для исследования каждого участка тела с целью его расслабления и снятия физического и психоэмоционального напряжения, активации заблокированных зон, открытия новой суставной подвижности, катарсиса, релаксации, получения положительных эмоций, вдохновения, ощущения чувства радости и др.; музыка как способ устранения негативных эмоций и мыслеформ, проговаривание необходимых позитивных утверждений, аффирмаций, создающих позитивный психологический настрой; дыхательные техники как способ расслабления и снятия напряжения, активация мобильности различных частей тела, приведение двигательных паттернов в рабочую форму, насыщение кислородом всех групп мышц; актерский тренинг как способ эмоциональной устойчивости и равновесия, придания уверенности и др.).

На саморегулирующем этапе широко использовались такие формы самостоятельной работы, как самоподготовка к конкурсам, участие в концертных и фестивальных событиях (городского, областного, всероссийского и международного уровней), собственная постановка этюда или сольного номера. Все эти формы предполагали и индивидуальную, и групповую самостоятельную работу всех участников эксперимента, что положительно сказалось на формировании умений и навыков эффективной коммуникации участников учебного процесса.

На четвертом, заключительном этапе проводилась конечная диагностика, сравнительный анализ ожидаемых изменений после проделанной работы по педагогической профилактике эмоционального выгорания обучающихся. Осуществлялось конечное тестирование на выявление синдрома эмоционального выгорания, на оценку уровней эмоционального выгорания личности, определение конечных результатов критериальных показателей.

Завершающий этап исследования заключался в контрольном эксперименте. Сравнивались показатели между экспериментальной группой, в которой осуществлялась реализация технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания, и контрольной группой, где образовательный процесс проводился в традиционной форме.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики, очевидна положительная динамика участников экспериментальной группы. Обобщение результатов делает возможным сформулировать выводы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования разработана технология педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики. Ее экспериментальное функционирование в образовательном процессе технологического университета, обработка и анализ сравнения исходных и итоговых данных позволяют констатировать эффективность предложенной технологии. Полученные результаты дают возможность сформулировать следующие **выводы**:

1. Синдром эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей возникает как эмоциональная реакция на физические и интеллектуальные нагрузки, носит динамический характер и состоит в постепенном глубинном нарастании общего утомления в процессе психологически и интеллектуально напряженной учебной деятельности. Характеризуется нарушением физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных кондиций, сопровождается комплексом негативных признаков: утрата мотивации к учебе и снижение интереса к внеурочной деятельности (студенческие активы, научные симпозиумы, конференции, квизы, внутривузовские мероприятия и др.), потеря ценностных ориентиров, интеллектуальное истощение, дезадаптированность, социальные дисфункции, эмоциональная неустойчивость, проблемы с самоконтролем и саморегуляцией и др., что в целом приводит к эмоциональному и физическому истощению индивида, а в дальнейшем к серьезным проблемам со здоровьем.

С причинами синдрома эмоционального выгорания сопряжены особенности учебной деятельности: высокая интенсивность знаниевых нагрузок (большой объем учебной специализированной информации естественно-научных, общепрофессиональных и специальных дисциплин,

выполнение сложных курсовых предметных работ и расчетно-графических заданий с трудоемкими чертежами и вычислительными расчетами по предметам, частые стрессогенные ситуации, вызванные сдачей зачетов и экзаменов), что приводит к монотонии, информационной перегрузке, малоподвижному образу жизни.

2. Педагогическая профилактика эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей – целенаправленная превентивная деятельность образовательной организации, ориентированная на снижение влияния факторов эмоционального выгорания посредством включения студентов в творческую двигательную деятельность с учетом гендерных различий и индивидуальных особенностей личности.

Основными направлениями педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей являются: мониторинговое – оценка и контроль эмоционального, физического, интеллектуального состояния студентов; проективное – разработка индивидуальных маршрутов педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся с учетом индивидуально-психологических особенностей личности; сопроводительное – деятельность, включающая комплекс мероприятий по просвещению и информированию (обеспечение освоения студентами системы знаний о причинах и факторах эмоционального выгорания, средствах его предупреждения и преодоления); содействие формированию у студентов ценностно-ответственного отношения к своему здоровью и инструментальному обеспечению (помощь студентам в овладении методами саморегуляции и самоконтроля, способами отбора, конструирования и использования средств творческой двигательной деятельности для нормализации своего эмоционального и физического состояния).

3. Артпедагогика представляет собой инновационное, практическое направление в педагогике, в котором развитие, воспитание, образование и становление личности осуществляется средствами искусства. Средства

артпедагогики (танец модерн, музыка, хореография, театральное творчество, пантомима и др.) выполняют коррекционно-развивающую, эстетическую, воспитательную, развлекательную, психотерапевтическую, релаксационную функции и являются действенными и эффективными в профилактике эмоционального выгорания обучающихся.

4. Эффективными средствами артпедагогики для студентов инженерных специальностей являются танец (модерн, модерн-джаз) в интеграции с музыкой, театральным творчеством, хореографией, пантомимой, которые проявляются в возможности самовыражения и самоактуализации личности, стимулировании творческого потенциала, катарсического высвобождения подавляемых эмоций и отношений, принятия тела, в создании его положительного образа, гармонизации коллективного взаимодействия, овладении навыками саморегуляции и др.

5. Педагогическая профилактика эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики требует создания специальных психолого-педагогических условий:

– опора на индивидуально-личностный подход с учетом способностей и потенциалов обучающегося (предполагает знание и понимание индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, их внутренней мотивации к занятиям танцами, способность овладеть танцевальными движениями, восприятие учебного материала);

– опора на гендерный подход (подразумевает учет индивидуальных (биологических и социальных) особенностей обучающихся (юношей и девушек);

– эмоциональная заряженность (дает возможность эмоциональной вовлеченности в процесс сотворчества как с вновь созданным танцем, его идеями и философией, так и с самим собой – как автором произведения);

– творческая атмосфера в коллективе (характеризуется показателями: направленность на творческий процесс, мотивированность, согласованность цели, программы обучения и будущей профессиональной деятельности,

психологическая атмосфера (обеспечивает вовлеченность в творчество), инициативность, самостоятельность обучающихся, свобода от штампов и стереотипов, развитие интереса обучающихся и готовности к творческой деятельности, организация занятий, анализ процесса обучения и итоговых результатов деятельности);

– учет индивидуально-психологических типов личности (экстраверсия/интроверсия) (включает выбор форм и методов работы, средств, соответствующих конкретному психотипу);

– учет эмоциональных предпочтений занимающегося (определяет выбор деятельности человека, его эстетические и социальные предпочтения, которые являются фактором становления системы интересов, склонностей, эмоций, потребностей, переживаний индивида);

– готовность педагога работать с различными психотипами личности (повышает эффективность занятий и создает располагающую обстановку для занимающихся. Это умение педагогов адаптировать методы обучения под индивидуальные предпочтения обучающихся, выстроить процесс обучения так, чтобы предотвратить эмоциональное выгорание студентов; научить приемам саморегуляции).

Разработанный комплекс психолого-педагогических условий обеспечивает повышение эффективности педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся.

6. Разработанная технология педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей ориентирована на предупреждение физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных нарушений, выступающих показателями синдрома эмоционального выгорания. Технология обеспечивает поэтапное (когнитивный, базовый, саморегулирующий, заключительный этапы) решение следующих задач: формирование знаний о синдроме эмоционального выгорания, реализации средств артпедагогики с учетом психотипа и личностных предпочтений обучающихся; включение обучающихся в

творческую деятельность как условие снижения физического, психологического и эмоционального напряжения.

7. Учет индивидуально-психологических особенностей личности (экстравертированный/интровертированный) позволяет дифференцировать процесс обучения. Для интровертов творческий процесс состоит из обучения техникам и принципам танца модерн с присущим ему философским содержанием, для экстравертов – танца модерн-джаз с выраженной двигательной активностью в форме экспрессии, динамичности. Гендерный подход позволяет осуществлять подбор музыки (ее характера, тональности, ритма), специальных технических упражнений, упражнений стретч-характера, дозирование выполнения двигательных заданий в дифференцировании нагрузки таким образом, чтобы предотвратить переутомляемость, в то время как другие будут испытывать недополучение нужной нагрузки.

8. Уникальной техникой саморегуляции является импровизация как самостоятельное мысленное погружение внутрь себя для исследования каждого участка тела с целью его расслабления и снятия физического и психоэмоционального напряжения, активации заблокированных зон, открытия новой суставной подвижности, катарсиса, релаксации, получения положительных эмоций, вдохновения, ощущения чувства радости и др.

9. Технология педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей является эффективной, о чем свидетельствуют следующие результаты ее реализации:

– к окончанию эксперимента большинство обучающихся экспериментальной группы имеют незначительную склонность к эмоциональному выгоранию или ее полное отсутствие; в среднем 88 % проявляют положительное отношение к учебной деятельности, межличностному взаимодействию с окружающими (одногоруппниками, сокурсниками, преподавателями), не раздражаются; чувствуют себя здоровыми, хорошо справляются с различными учебными заданиями;

– в конце эксперимента показатели настроения, самочувствия, активности обучающихся ЭГ улучшились; обучающиеся ЭГ активны, энергичны, в хорошем настроении, не вспыльчивы, коммуникабельны, целеустремлены;

– в конце эксперимента выделенные критериальные показатели у представителей ЭГ соответствовали пределам допустимого значения у обучающихся как экстравертированного, так и интровертированного типа личности.

Таким образом, технология педагогической профилактики эмоционального выгорания позволила снизить, а в некоторых случаях полностью исключить его признаки у обучающихся инженерных специальностей.

Перспективы дальнейших исследований связаны с выявлением эффективных личностных механизмов педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, учитывающих индивидуально-личностные особенности и предпочтения; организацией психолого-педагогического сопровождения развития личностной ответственности обучающихся за свое физическое, эмоциональное, интеллектуальное здоровье, а также организацией превентивной деятельности вуза в течение всего периода обучения студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев, Е. Е. Интегративное применение средств артпедагогики в образовательном процессе / Е. Е. Алиев, М. В. Катренко, Л. В. Еремина // Научные исследования и разработки : материалы XIX Международной науч.-практ. конференции, 22 февраля 2017 г. – Москва, 2017. – С. 262–264.

2. Айвазова, Е. С. Двигательная активность как фактор успешной учебной деятельности студентов / Е. С. Айвазова, О. И. Селиванов // Наука и образование в современном мире: методология, теория и практика : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 30 марта 2020 г. – Чебоксары, 2020. – С. 109–114. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42819218_89467904.pdf (дата обращения: 15.12.2022).

3. Александрова, Н. А. Джаз-танец : пособие для начинающих / Н. А. Александрова, Н. В. Макарова. – Санкт-Петербург : Лань, 2012. – 192 с.

4. Аминов, Н. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических особенностей / Н. Аминов // Вопросы психологии. – 1998. – № 5. – С. 71–77.

5. Андреев, В. И. Концептуальная педагогическая прогностика : монография / В. И. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2010. – 220 с.

6. Андреев, В. И. Концепция, законы и идеология гарантированного качества образования на основе творческого саморазвития человека (акмеоквалитология образования) / В. И. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2013. – 296 с.

7. Андреев, В. И. Педагогика творческого саморазвития : инновационный курс. Кн. 1 / В. И. Андреев. – Казань : Изд-во КГУ, 1996. – 586 с.

8. Анисимов, В. П. Артпедагогика как система психологического сопровождения образовательного процесса / В. П. Анисимов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2003. – № 4. – С.146–148. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-pedagogika-kak-sistema-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-obrazovatel'nogo-protssessa> (дата обращения: 18.12.2022).

9. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании : учебник / под ред. Е. А. Медведева. – Москва : Академия, 2001. – 248 с. – URL: [https://psychlib.ru/mgppu/MAaso2001/AML-001.HTM#\\$p1](https://psychlib.ru/mgppu/MAaso2001/AML-001.HTM#$p1) (дата обращения: 18.12.2022).

10. Бабанский, Ю. К. Оптимизация процесса обучения : общедидактический аспект / Ю. К. Бабанский. – Москва : Педагогика, 1977. – 254 с.

11. Бакушинский, А. В. Художественное творчество и воспитание : опыт исследования на материале пространственных искусств / А. В. Бакушинский. – Москва : Карапуз, 2009. – 302 с.

12. Балет. Балет эпохи романтизма // Энциклопедия Кругосвет : универс. науч.-попул. онлайн-энциклопедия – URL: http://www.krugosvet.ru/enc/kultura_i_obrazovanie/teatr_i_kino/BALET.html?page=0,1 (дата обращения: 18.12.2022).

13. Бегидова, С. Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта / С. Н. Бегидова ; М-во образования Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т, Адыг. гос. ун-т. – Москва ; Майкоп : Адыг. гос. ун-т, 2001. – 269 с.

14. Бегидова, С. Н. Теоретико-методологические основы профессионально-творческого развития личности будущего специалиста / С. Н. Бегидова, С. А. Хазова, Р. А. Ахтаов // Концепт : научно-методический электронный журнал. – 2017. – Т. 17. – С. 1–10.

15. Беликов, В. А. Образование. Деятельность. Личность : монография : учеб. пособие / В. А. Беликов. – Москва : Академия Естествознания, 2010. – 339 с.

16. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – Москва : Педагогика, 1989. – 192 с.

17. Бешук, К. А. Развитие творческой активности студента через организацию различных видов хореографической деятельности / К. А. Бешук, С. Н. Бегидова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. – 2019. – № 2. – С. 35–39.

18. Богоявленская, Т. Иной танец : на вопросы, которые мучают каждого танцора и хореографа, отвечают корифеи, которые нашли для себя ответы, полезнейшие беседы о танце с мастерами хореографии / Т. Богоявленская. – Москва : Век информации, 2013. – 92 с.

19. Бойко, В. В. Психоэнергетика : краткий справочник / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 416 с.– ISBN 978-5-91180-760-3.

20. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 105 с. – ISBN 5-87499-048-8.

21. Борисова, М. В. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания / М. В. Борисова, Н. П. Анисимова // Ярославский педагогический вестник – 2011. – № 2. – Т. II: Психолого-педагогические науки. – С. 212–215.

22. Борытко, Н. М. Пространство воспитания: образ бытия : монография / Н. М. Борытко ; М-во образования Рос. Федерация, Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград : Перемена, 2000. – 223 с.

23. Булатова, О. С. Педагогический артистизм : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / О. С. Булатова. – Москва : Academia, 2001. – 238 с.

24. Бурно, М. Е. Больной человек и его кот : психотерапевтическая проза о целебном творческом общении с природой : с рис. врача-психотерапевта А. А. Бурно / М. Е. Бурно. – Москва : Приор-издат, 2003. – 334 с.

25. Василенко, Е. В. Изобразительное искусство как один из методов развития творческой личности ребенка / Е. В. Василенко, П. Г. Василенко // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых. Итоги

10-летия международной деятельности ШГПУ – Шуйского филиала ИвГУ : материалы XII Междунар. науч. конф. (Шуя, 4–5 июля 2019 г.) / отв. ред. А. А. Червова. – Шуя, 2019. – С. 46–47.

26. Василенко, Е. В. Эстетика современных арт-пространств / Е. В. Василенко, П. Г. Василенко // Грани культуры: актуальные проблемы истории и современности : материалы XV науч. конф. с междунар. участием, Москва, 16 нояб. 2020 г. – Москва, 2020. – С. 401–404.

27. Василенко, Е. В. Эстетическое влияние современного искусства театра на человека и общество / Е. В. Василенко, В. С. Лопасова, П. Г. Василенко // История. Философия. Культура. Актуальные вопросы гуманитарных исследований : сб. науч. ст. / под ред. О. В. Архиповой, А. И. Климина. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 55–60.

28. Василенко, П. Г. Развитие художественно-творческих способностей обучающихся изобразительному искусству в системе дополнительного образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Василенко Павел Геннадиевич ; [Место защиты: Адыг. гос. ун-т]. – Майкоп, 2015. – 27 с.

29. Верховодова, Р. А. Зарубежный опыт арт-педагогике как система интегративного применения элементов искусства в образовательном процессе / Р. А. Верховодова, Р. А. Галустов // Вестник адыгейского государственного университета. – 2011. – № 1. – С. 15–18.

30. Водопьянова, Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания : [методология, теория, практика] / Н. Е. Водопьянова ; С.-Петерб. гос. ун-т. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. гос. ун-та, 2011. – 159 с.

31. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Москва : Юрайт, 2022. – 300 с.

32. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 343 с. – ISBN 978-5-534-03082-2.

33. Волкова, С. В. Образование человека: экзистенциально-феноменологический подход : учеб. пособие / С. В. Волкова. – Казань : Бук, 2017. – 84 с.

34. Волкова, С.В. Современные дисциплинарные техники в образовании: проблемы и перспективы / С.В. Волкова // Человек. Культура. Образование. – 2019. – № 1 (31). – С. 6–18.

35. Выготский, Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – Москва : Искусство, 1986. – 573 с.

36. Гальперин, П. Я. Лекции по психологии: учеб. пособие для студ. высш. учебных заведений / П. Я. Гальперин. – 5-е изд. – Москва : Книжный дом Университет, 2010. – 397 с.

37. Геранюшкина, Д. А. Проблемы эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии / Д. А. Геранюшкина, Н. П. Баркова // Вестник Иркутского университета. – 2007. – № 5. – С. 109–112.

38. Гиршон, А. Танцевальная импровизация / А. Гиршон. – Москва : АСТ, 2014. – 56 с.

39. Гордеева, И. В. Профилактика правонарушений среди школьников : педагогический аспект / И. В. Гордеева // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина. – 2013. – № 3 (40). – С. 51–56.

40. Грановская, Р. М. Творчество и конфликт в зеркале психологии / Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 413 с.

41. Гришина, Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н. В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности / под. ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. – Санкт-Петербург, 1998. – Вып. 1. – С. 143–156.

42. Гузева, М. В. Формирование профессиональной готовности будущих педагогов-психологов к патриотическому воспитанию детей средствами артпедагогики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Сев.-Кавк. гос. техн. ун-т. – Ставрополь, 2004. – 22 с.

43. Гузеев, В. В. Лекции по педагогической технологии / В. В. Гузеев. – Москва : [б. и.], 1992. – 57 с.

44. Давыденко, Т. М. Педагогическое образование в условиях классического университета / Т. М. Давыденко, М. И. Ситникова // Начальная школа. – 2006. – № 11. – С. 7–10.

45. Давыденко, Т. М. Проектирование учебного занятия : учеб. пособие / Т. М. Давыденко, Е. В. Тонков ; Белгор. гос. ун-т. – Белгород : Белгор. гос. ун-т, 2002. – 89 с.

46. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения : опыт теорет. и эксперим. психол. исслед. : учеб. пособие / В. В. Давыдов. – Москва : Академия, 2004. – 282 с.

47. Долгополова, А. В. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов / А. В. Долгополова, А. М. Манухина // Вестник Самарского государственного технического университета. – 2020. – № 17 (2). – С. 75–86.

48. Долинская, Л. А. Динамика эмоционального выгорания студентов социномических профессий / Л. А. Долинская, В. А. Дорохов // Неделя науки и образования в интересах мира и развития : итоговые материалы : электронное издание / под ред.: Л. В. Дудовой, М. А. Кривенькой. – Москва, 2018. – С. 27–28. – URL: <http://mpgu.su/wp-content/uploads/2018/06/1-1.pdf> (дата обращения 18.12.2022).

49. Дункан, А. Танец будущего. Моя жизнь. Встречи с Есениным / А. Дункан, И. Шнейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. – 448 с.– ISBN 5-222-00293-4.

50. Егорина, В. С. Формирование логического мышления младших школьников в процессе обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. С. Егорина ; Брян. гос. пед. ун-т им. И. Г. Петровского. – Брянск, 2001. – 21 с.

51. Журавская, Н. В. Психолого-педагогические условия реализации индивидуально-дифференцированного подхода к процессу профессиональной

подготовки специалистов пожарной безопасности в вузах нефтегазовой отрасли / Н. В. Журавская, А. В. Круглий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 102–105.

52. Загвязинский, Н. И. Профилактика девиантного поведения / Н. И. Загвязинский. – Москва : Дашков и К, 2002. – 95 с.

53. Заикин, Н. Мастерство хореографа / Н. Заикин. – Орёл : Издательство Орловского Государственного института искусств и культуры, 2007. – 248 с.

54. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца : заметки хореографа: учеб. пособие / Д. Зайфферт ; пер. с нем. В. Штакенберга. – Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2012. – 128 с. – ISBN 978-5-8114-1425-3.

55. Иванов, А. И. Формирование устойчивости у студентов педагогического вуза к эмоциональному выгоранию / А. И. Иванов, З. Р. Рабаданов // Вестник РМАТ. – 2016. – №1. – С. 57–62.

56. Ипполитова, Н. Анализ понятия «Педагогические условия»: сущность, классификация / Н. Ипполитова, Н. Стерхова // General and Professional Education. – 2012. – № 1. – P. 8–14. – URL: http://genproedu.com/paper/2012-01/full_008-014.pdf (дата обращения: 03.08.2021).

57. Искусство и дети : эстетическое воспитание за рубежом / под ред. В. Шестакова. – Москва : Искусство, 1969. – 304 с.

58. Искусство и наука танцевально-двигательной терапии : жизнь как танец / под ред. Ш. Чайклин, Х. Венгровер. – Москва : Когито-Центр, 2017. – 419 с.

59. Каган, М. С. Эстетическое и художественное воспитание в развитом социалистическом обществе / М. С. Каган. – Ленинград : Знание, 1984. – 32 с.

60. Как и для чего использовать частоты сольфеджио // Alefa.ru. – URL: <https://alefa.ru/zdorove/iscelenie/kak-i-dlya-chego-ispolzovat-chastoty-solfedzhio.html> (дата обращения: 25.03.2023).

61. Каргин, Н. И. Профессиональный эталон инженера, осуществляющего инновационную деятельность в системе промышленного

производства : монография / Н. И. Каргин, Т. А. Майборода. – Москва : Илекса; Ставрополь : Сервисшкола, 2005, – 130 с.

62. Кароси // Википедия : свободная энциклопедия : [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B8> (дата обращения: 02.08.2021).

63. Карпенко, В. Н. Исследование синдрома эмоционального выгорания в студенческой среде / В. Н. Карпенко // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 9 (111). – С. 101–104.

64. Карпенко, В. Н. Некоторые способы саморегуляции обучающихся в противостоянии эмоционального выгорания / В. Н. Карпенко // Вестник педагогических наук. – 2021. – № 7. – С. 117–120.

65. Карпенко, В. Н. Хореографическое искусство и балетмейстер : учебное пособие / В. Н. Карпенко, И. А. Карпенко, Ж. Багана. – Москва : Инфра-М, 2015. – 192 с.

66. Карпенко, И. А. Учебно-методическое пособие по дисциплине Современный танец / И. А. Карпенко. – Белгород : Издательство БГИКИ, 2009. – 90 с.

67. Кешвединова, А. А. Состояние эмоционального интеллекта и показатели эмоционального выгорания у студентов-медиков / А. А. Кешвединова, С. Г. Яценко // Молодежь – практическому здравоохранению : XIII Всерос. с междунар. участием науч. конф. студ. и молодых ученых-медиков, Иваново, 13 нояб. 2019 г. – Иваново, 2019. – С. 456–459. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42461661_50701272.pdf (дата обращения: 18.12.2022).

68. Кешвединова, А. А. Эмоциональный интеллект и эмоциональное выгорание у студентов медицинской академии / А. А. Кешвединова // Неделя науки – 2020 : материалы Междунар. молодёжного форума, Ставрополь, 23–27 нояб. 2020 г. – Ставрополь, 2020. – С. 232–233. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44577119_57048623.pdf (дата обращения: 18.12.2022).

69. Кипнис, М. Актёрский тренинг : более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актёром / М. Кипнис. – Москва : Астрель, 2011. – 249 с.

70. Китаев-Смык, Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души / Л.А. Китаев-Смык // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2 (33). – С. 41–50. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_11610821_57389199.pdf (дата обращения: 18.12.2022).

71. Кларин, М. В. Инновационные модели обучения: исследование мирового опыта / М. В. Кларин. – Москва : Луч, 2018. – 639 с.

72. Коваленко, А. А. Профессии, подверженные эмоциональному выгоранию, причины и профилактика синдрома / А. А. Коваленко, Д. В. Нещадим // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2022. – № 7 (43). – С. 72–73. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49742212pdf> (дата обращения: 18.12.2022).

73. Козырева, Е.И. Школа педагога-исследователя как условие развития педагогической культуры / Е.И. Козырева // Методология и методика естественных наук: сб. науч. тр. – Омск, 1999. – Вып. 4. – С. 24–29.

74. Коменский, Я. А. Дидактические принципы : (отрывки из «Великой дидактики») / Я. А. Коменский ; вступ. ст. А. А. Красновского. – Москва : Гос. учеб.-пед. изд., 1940. – 88 с.

75. Коменский, Я. А. Избранные педагогические сочинения : в 2 т. / Я. А. Коменский ; под ред. А. И. Пискунова (отв. ред.) [и др.]. – Москва : Педагогика, 1982. – 2 т.

76. Комиссарова, Л. Н. Ребенок в мире музыки : примерное тематическое планирование музыкальных занятий для ДОУ / Л. Н. Комиссарова, Г. В. Кузнецова. – Москва : Школьная пресса, 2006. – 128 с.

77. Конюхов, Н. И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, концепции, методы : справочное издание / Н. И. Конюхов. – Москва, 1992. – 133 с.

78. Копылова, Т. В. «Эмоциональное выгорание» как форма профессиональной деформации личности сотрудника пенитенциарной системы / Т. В. Копылова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2003. – № 1. – С. 13–15. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/emotsionalnoe-vygoranie-kak-forma-professionalnoy-deformatsii-lichnosti-sotrudnika-penitentsiarnoy-sistemy> (дата обращения: 02.08.2021).

79. Косаревская, Т. Е. Арт-методы в профилактике эмоционального выгорания педагогов / Т. Е. Косаревская, Р. Р. Кутькина // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXIII (70) регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 15 февр. 2018 г. : в 2 т.– Витебск, 2018. – Т. 2. – С. 11–13. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_34891821_26627480.pdf (дата обращения: 18.12.2022).

80. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания : учеб. пособие / Е. В. Котова. – Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2013. – 76 с. – ISBN 978-5-85981-557-9. – URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2014/01/12/d5478cb846571c9d8e1844af240a75bb/kotova-ev-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vyigoraniya-uchebnoe-posobie.pdf> (дата обращения: 31.07.2021).

81. Кох, И. Основы сценического движения : учебник / И. Кох. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 512 с.

82. Краевский, В. В. Методология педагогики. Новый этап / В. В. Краевский, Е. В. Бережнова. – Москва : Академия, 2006. – 400 с.

83. Круглий, А. В. Модель профессиональной подготовки специалистов пожарной безопасности с использованием индивидуально-дифференцированного подхода в вузах нефтегазовой отрасли / А. В. Круглий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 101–105.

84. Кустова, В. В. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика у студентов-социальных педагогов / В. В. Кустова. // DissersCat

: электронная библиотека диссертаций. – URL: <https://www.dissercat.com/content/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-i-ego-profilaktika-u-studentov-sotsialnykh-pedagogov> (дата обращения: 31.07.2021).

85. Кустова, В. В. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика у студентов-социальных педагогов : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / В. В. Кустова ; Иркутский государственный педагогический ун-т. – Иркутск, 2007. – 166 с.

86. Лебедева, Т. Н. Инженерное мышление : определение и состав его компонентов / Т. Н. Лебедева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 4–3. – С. 66–68.

87. Лебедева, Л. Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии : [учеб. пособие] / Л. Д. Лебедева, Ю. В. Никонорова, Н. А. Тараканова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Речь, 2013. – 332 с.

88. Лейтер, М. П. Влияние межличностной среды на выгорание и организационные обязательства / М. П. Лейтер, К. Маслах // Журнал организационного поведения. – 2016. – № 9. – С. 297–308.

89. Магдиева, А. А. Роль и значение танцевального искусства в духовной жизни общества / А. А. Магдиева // European Research: Innovation In Science, Education And Technology : collection of scientific articles LIX International correspondence scientific and practical conference, London, United Kingdom, 9–10 янв. 2020 г. – London, 2020. – С. 50–51. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41761545_45545937.pdf (дата обращения: 18.12.2022).

90. Макаров, В. В. Модификация практики «Океан» для врачей, страдающих синдромом эмоционального (профессионального) «выгорания». Полимодальная групповая психотерапия синдрома : учеб. пособие / В. В. Макаров, Ю. А. Кухтенко ; Рос. мед. акад. последипломного образования. – Москва : РМАПО, 2016. – 55 с. – URL:

<http://irbis.rmapo.ru/UploadsFilesForIrbis/d3d7ca9fa255ad7297329fd66e41f920.pdf> (дата обращения: 20.12.2022).

91. Макаров, В. В. Синдром эмоционального выгорания у врачей различных специальностей / В. В. Макаров, Ю. А. Кухтенко // Психическое здоровье. – 2016. – № 3. – С. 60–67.

92. Макарова, Г. А. Синдром эмоционального выгорания / Г. А. Макарова // Психотерапия. – 2003. – № 11. – С. 2–11. – URL: https://zlatoiruna.ucoz.ru/samoosvita/sindrom_ehmocionalnogo_vygoranija-makarova.pdf (дата обращения: 20.12.2022).

93. Макарова, Д. А. Эмоциональное выгорание студентов-медиков / Д. А. Макарова, А. В. Тараканова // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2020. – Т. 10, № 1. – С. 37.

94. Макеева, А. Г. Педагогическая профилактика наркотизма школьников / А. Г. Макеева // Валеология. – 2005. – № 4. – С. 17–20. – URL: <http://www.journal.valeo.sfedu.ru/journal/200504.pdf#page=17> (дата обращения: 17.01.2023).

95. Малиева, З. К. Педагогическая система профилактики морального отчуждения обучающихся в образовательном процессе современного вуза : дис. ... д-р. пед. наук : 13.00.01 / З. К. Малиева ; Северо-Осетинский государственный ун-т им. К.Л. Хетагурова. – Владикавказ, 2018. – 525 с.

96. Малыхин, А. О. Воспитание морального сознания учеников 5–7 классов на уроках трудового обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. О. Малыхин ; Нац. пед. ун-т им. М. П. Драгоманова. – Киев, 2000. – 20 с.

97. Маслах, К. Ранние предикторы профессионального выгорания и вовлеченности / К. Маслах, М. Лейтер // Журнал прикладной психологии. – 2008. – № 93(3). – С. 498–512.

98. Медведева, Е. А. Формирование личности ребенка с проблемами психического развития средствами искусства в артпедагогическом и арттерапевтическом пространстве / Е. А. Медведева. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2009. – 268 с.

99. Мельников, С. Л. Психолого-педагогические условия формирования компетентности личности студента в процессе обучения в ВУЗе / С. Л. Мельников, О. А. Корнеева // Вестник Брянского государственного университета. – 2014. – № 1. – С. 238–243. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-kompetentnosti-lichnosti-studenta-v-protssesse-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 18.12.2022).

100. Методические рекомендации по повышению качества профилактической работы в системе образования / сост.: О. В. Эрлих, Н. И. Цыганкова. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, 2017. – 37 с.

101. Михеева, П. К. Эмоциональное выгорание в инженерной деятельности / П. К. Михеева // Инженерные кадры – будущее инновационной экономики России. – 2019. – № 7. – С. 77–79.

102. Моделирование профессиональной деятельности современного инженера / В. Сергеев, Л. Рязанова, Х. Ягошевская, А. Кочнев // Высшее образование в России. – 2003. – № 2. – С. 60–64. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-professionalnoy-deyatelnosti-sovremennogo-inzhenera> (дата обращения: 18.12.2022).

103. Молокоедов, А. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / А. В. Молокоедов, И. М. Слободчиков, С. В. Удович. – Москва : Левъ, 2018. – 252 с. – ISBN 978-5-91914-040-5.

104. Моргенштерн, С. Структура личности и ее девиации / С. Моргенштерн ; пер. с фр. [М. С. Соловьёвой]. – Ижевск : Ergo, 2012. – 110 с.

105. Муртазова, З.А. Развитие профессионально-творческого мышления у будущих учителей иностранного языка / З. А. Муртазова, С. Н. Бегидова // Российский психологический журнал. – 2018. – Т. 15, № 2. – С. 237–259. –

URL:<http://elib.bspu.by/bitstream/doc/10916/1/ПолещукЮ.А%2c%20Бакунович%20М.Ф%2c.pdf> (дата обращения: 18.12.2022).

106. Мустафина, Д. А. Критерии и сущность инженерного мышления / Д. А. Мустафина, Г. А. Рахманкулова, И. В. Ребро // NovaInfo.Ru. – 2016. – № 43. – С. 288–294.

107. Наац, К. О. Роль занятий физической культурой в профилактике синдрома эмоционального выгорания у студентов / К. О. Наац, Л. В. Кузнецова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Междунар. науч.-практ. конф. ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, Чебоксары, 30-31 янв. 2020 г. – Чебоксары, 2020. – С. 59–63.

108. Назарова, Н. М. Сравнительная специальная педагогика : учеб. пособие / Н. М. Назарова, Е. Н. Моргачёва, Т. В. Фурьева. – Москва : Академия, 2011. – 334 с.

109. Найн, А. Я. Педагогические основы профессионального обучения молодых рабочих / А. Я. Найн. – Москва : Высш. шк., 1987. – 125 с.

110. Небесаева, Ж. О. Формирование готовности будущего учителя к творческой художественно-изобразительной деятельности средствами артпедагогике : дис. ... д-р. филос. наук / Ж. О. Небесаева ; Казахский национальный педагогический ун-т им. Абая. – Алматы, 2017. – 179 с.

111. Немов, Р. С. Психология : учебник / Р. С. Немов. – Москва : Юрайт, 2010. – 639 с. – ISBN 978-5-9692-0218-4.

112. Неретина, Т. Г. Возможности артпедагогике в организации внеучебного времени учащихся / Т. Г. Неретина, С. В. Клевесенкова // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение: вопросы теории и практики. – 2015. – № 5, ч. 2. – С. 131–133.

113. Неретина, Т. Г. Использование артпедагогических технологий в коррекционной работе : учеб. пособие / Т. Г. Неретина, С. В. Клевесенкова ; под общ. ред. Т. Г. Неретиной. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : ФЛИНТА : Наука, 2013. – 276 с.

114. Неретина, Т. Г. Профилактика профессиональной деформации педагогов средствами изотворчества / Т. Г. Неретина, С. В. Клевесенкова //

Теория и методика современного учебно-воспитательного процесса : сб. науч. тр. по материалам I Междунар. науч.-практ. конф. (25 февр. 2016, г. Нижний Новгород) / под ред. Н. А. Краснова, Т. Н. Плесканюк. – Нижний Новгород, 2016. – С. 9–13. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25546886> (дата обращения: 03.08.2021).

115. Неретина, Т. Г. Специальная педагогика и коррекционная психология / Т. Г. Неретина. – Москва : Флинта, 2014. – 754.

116. Неретина, Т. Г. Специальные условия обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья / Т. Г. Неретина, С. В. Клевесенкова // Начальная школа. – 2015. – № 11. – С. 38–44.

117. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце / В.Ю. Никитин. – Москва : Российский университет театрального искусства – ГИТИС, 2011. – 472 с.

118. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец : продолжение обучения / В. Ю. Никитин. – Москва : ВЦХТ, 2001. – 168 с.

119. Никитин, В. Ю. Партерный тренаж / В. Ю. Никитин, Е. А. Кузнецов. – Москва : Век информации, 2018. – 260 с.

120. Об образовании в Российской Федерации : Федер. закон от 29 дек. 2012 № 273-ФЗ // КонсультантПлюс : справочная правовая система.

121. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка : 80 000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – Москва : Азбуковник, 1999. – 944 с.

122. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2005. – 329 с.

123. Осинцева, Н. В. Танец в аспекте антропологической онтологии : автореф. дис. ... канд. филос. наук / Осинцева Надежда Владимировна. – Тюмень, 2006. – 21 с.

124. Паздников, М. А. Совершенствование педагогической профилактики правонарушений несовершеннолетних : дис. ... канд. пед. наук

: 13.00.01 / М. А. Паздников ; М-во образования и науки Респ. Беларусь, Нац. ин-т образования. – Минск, 1996. – 207 с.

125. Петьков, В. А. Средства артпедагогики в профилактике эмоционального утомления обучающихся / В. А. Петьков // Научный аспект. – 2023. – Т. 11, № 5. – С. 1383–1385.

126. Петьков, В. А. Эмоциональное выгорание как проблема современного студенчества / В. А. Петьков // Педагогическое образование. – 2023. – Т. 4, № 6. – С. 72–75. – URL: <https://po-journal.ru/archives/10750> (дата обращения: 15.08.2023).

127. Питюков, В. Ю. Основы педагогической технологии : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Питюков ; рец. П. И. Пидкасистый, Н. Е. Щуркова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Гном-пресс, 1999. – 192 с.

128. Платон. Сочинения. В 3 т. Т. 3, ч. 1 / Платон ; [под общ. ред.: А. Ф. Лосева, В. Ф. Асмуса]. – Москва : Мысль, 1971. – 687 с.

129. Плешкова, Е. В. Практические рекомендации по преодолению профессионального выгорания у педагогов дошкольной образовательной организации с использованием методов арт-педагогики / Е. В. Плешкова, А. Ю. Татаринцева. – URL: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/159974/bispl_2020_142_144.pdf?sequence=-1 (дата обращения: 18.12.2022).

130. Плешкова, Е. В. Связь профессионального выгорания педагогов дошкольного образования с их личностными установками / Е. В. Плешкова, А. Ю. Татаринцева // Психология психических состояний : сб. материалов XIV междунар. науч.-практ. конф. для студ., магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 20–21 фев. 2020 г.) / сост. А. Н. Назаров ; под общ. ред.: Б. С. Алишева, А. О. Прохорова. – Казань, 2020. – Вып. 14. – С. 285–288. – URL: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/158353/sbornik-zpsh_2020.pdf (дата обращения: 02.02.2021).

131. Полещук, Ю. А. Проявление эмоционального «выгорания» у студентов второго курса / Ю. А. Полещук, М. Ф. Бакунович // Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса : материалы II межрегион. науч.-практ. конф., Москва, 14–15 апр. 2015 г. / Московский городской пед. ун-т.; ред. совет : Ж. В. Афанасьева [и др.]. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 161–164. – URL:

<http://elib.bspu.by/bitstream/doc/10916/1/ПолещукЮ.А%2c%20Бакунович%20М.Ф%2c.pdf> (дата обращения: 18.12.2022).

132. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 80 с.

133. Развитие личности студента в области физической культуры средствами артпедагогике / М. В. Катренко, Т. Е. Труфанова, О. Ю. Романова, Т. В. Журавлева. // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : материалы I Всерос. конф., Москва, 24 июня 2022 г. – Москва, 2022. – С. 368–373. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49817663_90315225.pdf (дата обращения: 15.12.2022).

134. Раздрокина, Л. Л. Танцуйте на здоровье: танцевально-игровые тренинги / Л. Л. Раздрокина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 157 с.

135. Рутковская, М. В. Формирование мотивов выбора педагогической профессии у старших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. В. Рутковская ; Ленингр. ордена Ленина гос. ун-т им. А. А. Жданова. – Ленинград : [б. и.], 1955. – 14 с.

136. Рябова, А. С. Выразительные средства хореографического искусства / А. С. Рябова. – Заречный, 2021. – URL: <https://znanio.ru/media/vyrazitelnye-sredstva-horeograficheskogo-iskusstva-2669869> (дата обращения: 21.12.2022).

137. Салихов, Д. А. Сравнительная характеристика развития эмоционального выгорания у студентов 1 и 5 курса ВОЛГГМУ / Д. А. Салихов, С. Г. Марьина // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической

медицины : материалы 76-й междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых и студ., Волгоград, 25–28 апр. 2018 г. – Волгоград, 2018. – С. 123–124. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37063407_48174416.pdf (дата обращения: 18.12.2022).

138. Сарабьян, Э. Актерский тренинг по системе Станиславского. Речь. Слова. Голос. Максимальная достоверность и убедительность / Э. Сарабьян. – Москва : ЛитРес [поставщик], 2010. – 112 с.

139. Сарабьян, Э. Большая книга тренингов по системе Станиславского / Э. Сарабьян, О. Лоза. – Москва : Астрель, 2012. – 799 с.

140. Селевко, Г. К. Энциклопедия образовательных технологий. В 2 т. Т. 1 / Г. К. Селевко. – Москва : НИИ школьных технологий, 2019. – 818 с.

141. Сидоров, П. И. Синдром эмоционального выгорания / П. И. Сидоров // Медицинская газета. – 2005. – 8 июня. – URL: http://www.rusmedserv.com/medgazeta/2005g/43/article_3322.html (дата обращения: 02.08.2021).

142. Сидоров, П. И. Синдром эмоционального выгорания : причины, симптомы, лечение и профилактика / П. И. Сидоров // Педагогическая техника. – 2013. – № 1. – С. 68–74. – URL: <http://www.den-zadnem.ru/page.php?article=967> (дата обращения: 18.12.2022).

143. Сидоров, П. Лаборатория психотехники : конспект врача / П. Сидоров // Лаборатория психотехники : [сайт]. – URL: <http://www.psi-test.ru/pub/1/Sidorov-Sindrom-vygoraniy.html> (дата обращения: 18.12.2022).

144. Синдром выгорания, Водопьянова Н. Е. (МБИ) Опросник Профессиональное (эмоциональное) выгорание. Методика К. Маслач и С. Джексон. Тесты для диагностики синдрома ПВ // Психология счастливой жизни : [сайт]. – URL: <https://psycabi.net/testy/391-oprosnik-professionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-pv-metodika-k-maslach-i-s-dzhekson-adaptatsiya-n-vodopyanova-e-starchenkova-testy-dlya-diaagnostiki-sindroma-pv> (дата обращения: 18.12.2022).

145. Сироткина, И. Свободное движение и пластический танец в России / И. Сироткина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Новое литературное обозрение, 2012. – 328 с.– ISBN 978-5-86793-924-3.

146. Слостенин, В. А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Слостенина. – Москва : Academia, 2002. – 566 с.

147. Смахтина, Т. А. Эмоциональное выгорание и его сущность / Т. А. Смахтина, А. С. Кубекова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 10-4 (78). – С. 141–143. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47238888_35702187.pdf (дата обращения: 18.12.2022).

148. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий : [монография] / [М. В Борисова [и др.] ; под ред. В. В. Лукьянова [и др.]] ; Курский гос. ун-т. – Курск : Курский гос. ун-т, 2008. – 334 с.

149. Соколова, Ю. А. Эмоциональное выгорание в строительной деятельности / Ю. А. Соколова // Инженерные кадры – будущее инновационной экономики России. – 2019. – № 7. – С. 126–128.

150. Сочивко, Д. В. Психологическая структура интереса / Д. В. Сочивко, И. Р. Ичева // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы / отв. ред.: А. А. Крылов, Н. В. Кузьмина. – Ленинград, 1985. – Вып. 5. – С. 20–26.

151. Станиславский, К. С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания : дневник ученика / К. С. Станиславский. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 478 с.

152. Сторони, Митху. Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией,

тревожностью и выгоранием / Митху Сторони ; пер. с англ. Е. Василенко, Ю. Змеевой; науч. ред. К. Бетц. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 320 с.

153. Суров, Д. Е. Программа профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов коррекционных образовательных учреждений на базе телесно-ориентированной терапии / Д. Е. Суров, Е. Н. Скрипачева, Л. Н. Бенелли // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. – 2022. – № 2. – С. 94–100. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49175649_88255288.pdf (дата обращения: 18.12.2022).

154. Суслопарова, П. И. О роли синдрома эмоционального выгорания в формировании патологии у студентов вуза / П. И. Суслопарова, А. А. Михайлова ; науч. рук. В. П. Рочев // Молодежная наука 2020: технологии, инновации : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студ., Пермь, 10–13 марта 2020 г. / Пермский гос. аграрно-технолог. ун-т им. акад. Д. Н. Прянишникова. – Пермь, 2020. – С. 181–184. – URL:<http://pgsha.ru:8008/books/confmat/%CC%EE%EB%EE%E4%E5%E6%ED%E0%FF%20%ED%E0%F3%EA%E0%202020%20%F2%E5%F5%ED%EE%EВ%EE%E3%E8%E8%2C%20%E8%ED%ED%EE%E2%E0%F6%E8%E8.%20%D7%E0%F1%F2%FC%202.pdf> (дата обращения: 18.12.2022).

155. Талызина, Н. Ф. Педагогическая психология : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Н. Ф. Талызина. – Москва : Академия, 1998. – 282 с.

156. Талызина, Н. Ф. Практикум по педагогической психологии : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н. Ф. Талызина. – Москва : Academia, 2002. – 189 с.

157. Таранова, Е. В. Артпедагогика как современная интеграционная педагогическая технология / Е. В. Таранова, С. И. Тарасова // Институциональные преобразования национальных экономических систем : сб. науч. тр. по материалам Всерос. науч.-практ. конф., Ставрополь, 15 нояб. 2016 г. / М-во сельского хозяйства Рос. Федерации, Ставропольский гос.

аграрный ун-т ; [ред. кол.: Г. В. Токарева (отв. за вып.) и др.]. – Ставрополь, 2016. – С. 200–203.

158. Таранова, Е. В. Артпедагогика: основания, сущность, технология / Е. В. Таранова. – Москва : Илекса, 2006. – 179 с.

159. Таранова, Е. В. Артпедагогический практикум по работе с дошкольниками : игры, упражнения, занятия / Е. В. Таранова. – Ставрополь : Артель, 2003. – 195 с.– ISBN 5-930781-63-X.

160. Таранова, Е. В. Методология и методы артпедагогики в контексте современной художественно-воспитательной практики / Е. В. Таранова, О. А. Таран // European Social Science Journal. – 2012. – № 9-1 (25). – С. 66–73. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20499452> (дата обращения: 18.12.2022).

161. Тарасова, Е. Н. Основные направления в развитии научного творчества студентов инженерного вуза / Е. Н. Тарасова // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 40. – С. 696–708. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_46632068_88882882.pdf 3D1 (дата обращения: 18.12.2022).

162. Тарасова, С. И. Психолого-педагогические аспекты поддержки первокурсников в период адаптации к вузу средствами арт-технологий / С. И. Тарасова, Е. В. Таранова, Е. В. Волобуева // Вестник АПК Ставрополя. – 2013. – № 1 (9). – С. 19–22. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_18902270_95769936.pdf (дата обращения: 15.12.2022).

163. Творчество в педагогическом процессе формирования культуры личности / М. В. Катренко, Е. Е. Алиев, В. Э. Гаджиметов [и др.] // Гуманитарное и медико-биологическое образование: проблемы, перспективы, интеграция : материалы юбил. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 10-летию фак. гуманитарного и мед.-биолог. образования СтГМУ, Ставрополь, 22 окт. 2021 г. – Ставрополь, 2021. – С. 429–432. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46935585_82186715.pdf (дата обращения: 15.12.2022).

164. Туганбекова, К. М. Социальная профилактика – важнейшее направление социальной работы детей с ограниченными возможностями / К. М. Туганбекова и др. // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2016. – № 1. – С. 66–68.

165. Усачёв, Ю. Ю. Специфика техники Рудольфа фон Лабана в системе современного танца / Ю. Ю. Усачёв, А. В. Бугаёв // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tehniki-rudolfa-fon-labana-v-sisteme-sovremennogo-tantsa> (дата обращения: 19.07.2023).

166. Учебно-методический комплекс дисциплины современный танец и методика его преподавания. – Белгород : БГИИК, 2008. – 206 с.

167. Фельденкрайз, М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков : [пер. с англ.] / М. Фельденкрайз. – Москва : Ин-т общегуманитарных исслед., 2011. – 205 с.

168. Фернхем, А. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хейвен. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 368 с. – URL: <https://goo.su/4Iep8S> (дата обращения: 22.12.2022).

169. Хазова, С. А. Детерминанты и условия развития конкурентоспособности специалистов в процессе профессиональной подготовки / С. А. Хазова // Известия ВГПУ. – 2009. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/determinanty-i-usloviya-razvitiya-konkurentosposobnosti-spetsialistov-v-protsesse-professionalnoy-podgotovki> (дата обращения: 29.08.2023).

170. Ходоров, Д. Танцевальная терапия и глубинная психология : движущие воображение / Д. Ходоров. – Москва : Когито-Центр, 2016. – 221 с.

171. Хомичева, В. Е. Особенности профессионального обучения студентов в вузах инженерно-технического профиля / В. Е. Хомичева, А. П. Федоркина // Вестник Сибирского государственного индустриального университета – 2013. – № 2 (4). – С. 55–60. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnogo-obucheniya->

studentov-v-vuzah-inzhenerno-tehnicheskogo-profilya/viewer (дата обращения: 18.12.2022).

172. Хухлаева, О. В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов / О. В. Хухлаева // Народное образование. – 2010. – № 7. – С. 278–282. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-profilaktiki-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (дата обращения: 18.12.2022).

173. Цибульникова, В. Е. Взаимосвязь величины двигательной активности, уровня эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания учителя / В. Е. Цибульникова, А. Н. Богатикова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22, № 1 (22). – С. 41–46.

174. Чажаев, М. И. Проблема эмоционального выгорания как результат профессионального стресса / М. И. Чажаев, А. М. Чажаева // ФГУ Science. – 2020. – № 2 (18). – С. 148–152.

175. Чермит, К. Д. Методология и методика психолого-педагогических исследований: опорные схемы : учеб. пособие / К. Д. Чермит. – Москва : МПСУ, 2012. – 208 с.

176. Чутко, Л. С. Синдром эмоционального выгорания: клинические и психологические аспекты / Л. С. Чутко, Н. В. Козина. – 3-е изд. – Москва : МЕДпресс-информ, 2015. – 256 с. – ISBN 978-5-00030-028-2.

177. Шамова, Т. И. Управление образовательными системами : учеб. пособие / Т. И. Шамова, Т. М. Давыденко, Г. Н. Шибанова. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 382 с.

178. Шарафутдинова, Р. И. Профессиональная деятельность современного инженера / Р. И. Шарафутдинова, И. И. Галимзянова // Вестник Казанского технологического университета. – 2012. – Т. 15, № 6. – С. 255–257. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_17663248_48422982.pdf (дата обращения: 12.12.2022).

179. Шевченко, Ю. С. Принципы арттерапии и артпедагогика в работе с детьми и подростками : метод. пособие / Ю. С. Шевченко, А. В. Крепица. – Балашов : Изд-во БГПИ, 1998. – 56 с.

180. Шкурко, Т. А. Танец как средство диагностики и коррекции отношений в группе / Т. А. Шкурко // Психологический вестник. – 1996. – Вып. 1, ч. 1. – С. 327–348. – https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=JX87Gq8AAAAJ&citation_for_view=JX87Gq8AAAAJ:9ZIFYXVOiuMC. – (дата обращения: 03.05.2021).

181. Штылева, Л. В. Дело не в названии подхода, а в его интерпретации : размышления над пособием по гендерной педагогике / Л. В. Штылева // Известия Российской академии образования. – 2014. – № 4 (32). – С. 61–72.

182. Штылева, Л. В. Педагогика и гендер: развитие гендерных подходов в образовании / Л. В. Штылева // Женщина в российском обществе. – 2000. – № 3. – С. 61–66.

183. Шумакова, Н. Ю. Активизация творческой деятельности студентов в физическом воспитании средствами артпедагогика : монография / Н. Ю. Шумакова, М. В. Катренко. – Москва : Илекса, 2011. – 192 с.

184. Шумакова, Н. Ю. Развитие творческих способностей у студентов в артпедагогической системе физкультурного образования / Н. Ю. Шумакова, М. В. Катренко, П. Н. Ткаченко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 7–8. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_15415415_96045968.pdf (дата обращения: 15.12.2022).

185. Щуркова, Н. Е. Педагогические парадоксы / Н. Е. Щуркова. – Москва : ИТРК, 2017. – 119 с.

186. Щуркова, Н. Е. Система воспитания в школе и практическая работа педагога : [пособие] / Н. Е. Щуркова. – Москва : АРКТИ, 2007. – 151 с.

187. Яцковская, И. Ф. Диагностика эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей (на примере БГТУ им. В. Г.

Шухова) / И. Ф. Яцковская // Антропологическая дидактика и воспитание. – 2023. – № 3. – С. 252 – 260.

188. Яцковская, И. Ф. Некоторые аспекты развития танца модерн в Белгородской области (на примере любительских коллективов по современной хореографии) / И. Ф. Яцковская, В. Д. Яцковский // Современная наука: актуальные вопросы, достижения, инновации : сборник статей XXII Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 05 ноября 2021 г. – Пенза, 2021. – С. 107–111. – Т. 2.

189. Яцковская, И. Ф. Основные этапы становления и развития педагогической системы обучения танцу модерн в России / Яцковская И. Ф. – North Carolina : Lulu Press, 2017.– 135 с.

190. Яцковская, И. Ф. Проблемы качества профессионального хореографического образования в сфере танца модерн / И. Ф. Яцковская // Современное среднее профессиональное образование : от теории к практике : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. студ., магистров, аспирантов и преподавателей. – Новосибирск, 2013. – С. 97–99.

191. Яцковская, И. Ф. Профилактика эмоционального выгорания обучающихся средствами искусства / И. Ф. Яцковская, С. Н. Бегидова // Open science 2.0: collection of scientific articles. – Raleigh, North Carolina, USA, 2018. – Vol. 5. – P. 161–166.

192. Яцковская, И. Ф. Профилактика эмоционального выгорания студентов инженерных специальностей средствами танца модерн / И. Ф. Яцковская // Педагогический научный журнал. – 2023. – № 2. – 81– 85 с.

193. Яцковская, И. Ф. Психолого-педагогические условия профилактики эмоционального выгорания обучающихся технического вуза / И. Ф. Яцковская, С. Н. Бегидова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. – 2020. – № 1 (253). – С. 79–86. – URL: <http://vestnik.adygnet.ru/files/2020.1/6155/79-85.pdf> (дата обращения: 12.12.2022).

194. Яцковская, И. Ф. Результаты педагогического эксперимента по профилактике эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей / И. Ф. Яцковская // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2021. – Вып. 3 (283). – С. 69 – 75.

195. Яцковская, И. Ф. Средства артпедагогики как ресурсный потенциал в профилактике эмоционального выгорания обучающихся / И. Ф. Яцковская, С. Н. Бегидова // Искусство и образование. – 2023. – № 4. – С. 136-143.

196. Яцковская, И.Ф. Танец модерн как условие развития творческих способностей обучающихся инженерных специальностей / И.Ф. Яцковская // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии : материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2020 г. В 3 ч. Ч. 3. / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; гл.ред. С.Е. Бакулев. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 186 с.

197. Яцковская, И. Ф. Танец модерн в истории европейской культуры / И. Ф. Яцковская // Наука. Искусство. Культура. – 2014. – Вып. 3. – С. 203-206.

198. Яцковская, И. Ф. Танец модерн в европейской и русской культуре [Текст] / И. Ф. Яцковская, О. Б. Буксикова // Слово в контексте народной культуры : сборник материалов Всерос. заочной науч.-практ. конф. (г. Белгород, 31 марта 2013 г.) / отв. ред. Н. А. Туранина. – Белгород, 2013. – С. 24–25.

199. Яцковская, И.Ф. Танец модерн как фактор эмоционально-творческого развития личности / И. Ф. Яцковская // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – Вып.2. – С.46–49.

200. Яцковская, И.Ф. Танец модерн в России: история и современность [Текст] / И. Ф. Яцковская // Успехи современной науки: Международный

научно-исследовательский журнал №7, т.4, 2016 г. гл. ред. С.В. Ключев. – Белгород: ООО «ЭПИЦЕНТР», 2014. с. 161–165 ISSN 2412-6608

201. Яцковская, И. Ф. Теоретические аспекты средств артпедагогики, как профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей / И. Ф. Яцковская // Современные проблемы и тенденции развития хореографического образования : III Всероссийская науч.-практ. конф. (с международным участием), Белгород, 16 декабря 2022 г. – Белгород, 2023. – С. 184–190.

202. Яцковская, И. Ф. Этапы развития танца модерн и его стилевое разнообразие / И. Ф. Яцковская // Культура и образование : материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 22–24 декабря 2014. – Москва, 2014. – URL: <http://vestnik-rzi.ru/2014/02/1395> (дата обращения: 05.06.2014).

203. Яцковская, И. Ф. Эстетические аспекты джаз-модерн танца и чир спорте / И. Ф. Яцковская, Е. А. Боровская, Е. В. Борисова // Актуальные проблемы и перспективы развития современных танцевальных направлений : сборник материалов Межрегиональной науч.-практ. конф., Москва, 19 февраля 2021 г. – Москва, 2021. – С. 62–65.

204. Anderson, J. Modern dance (world of dance) / J. Anderson. – Second Edition. – New York : Chelsea House by Infobase Publishing, 2010. – 118 p. – ISBN-13 978-1604134834.

205. Art Education. Art Pedagogy : courses in the Art faculty // Burg Giebichenstein. – URL: <http://www.burg-halle.de/en/art/art-education/art-education-art-pedagogy/> (access date: 03.08.2021).

206. Boyer-Labrousche, A. Pratiquer l'art-thérapie / A. Boyer-Labrousche. – Paris : Dunod, 2017. – 214 p. – URL: <https://doi-org.ezproxy.u-paris.fr/10.3917/dunod.boyer.2017.01> (date de la requête: 24.12.2022).

207. Burisch, M. Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung / M. Burisch. – 5, überarb. Aufl. – Berlin, Heidelberg : Springer Berlin Heidelberg, 2014. – 292 s.

208. Drummond, R. Learning style and personality type / R. Drummond, A. Stoddard // *Percept Motor Skills*. – 1992. – Vol. 75, issue 1. – P. 99–104.
209. Emunah, R. Acting for real: drama therapy process, technique, and performance / R. Emunah. – 2-nd ed. – New York : Routledge. – 2019. – 382 p.
210. Freudenberger, H. J. Staff burn-out / H. J. Freudenberger // *Journal of Social Issues*. – 1974. – Vol. 30, issue 1. – P. 159–165. – URL: <https://ru.scribd.com/document/410149247/Journal-of-Social-Issues-Volume-30-Issue-1-1974-Doi-10-1111-2Fj-1540-4560-1974-Tb00706-x-Herbert-J-Freudenberger-Staff-Burn-Out> (accessed date: 31.07.2021).
211. Furnham, A. Music While You Work: the differential distraction of background music on the cognitive test performance of introverts and extraverts / A. Furnham, A. Bradley // *Applied cognitive psychology*. – 1997. – Vol. 11. – P. 445–455. – URL: <https://www.gwern.net/docs/music/music-distraction/1997-furnham.pdf> (access date: 22.12.2022).
212. Implementation space of educational opportunities of art in russian pedagogy and psychology : SCTCMG 2019 International Scientific Conference «Social and Cultural Transformations in the Context of Modern Globalism» / E. Taranova, S. Tarasova, T. Dukhina [et al.] // *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*. – Groznyi, 2019. – T. 76. – P. 3052–3057.
213. Jung, C. G. The psychology of the transference / C. G. Jung. – Princeton : Princeton University Press, 1975. – 215 p.
214. Kunzel, R. «Burn-out» and praxis shock klinischer psychologen / R. Kunzel, D. Shulte // *Zeitschrift für Klinische Psychologie Forschung und Praxis*. – 1986. – Vol. 15. – P. 303–320.
215. Lecourt, E. La musicothérapie / E. Lecourt. – [Paris] : Presses univ. de France, 1988. – 127 p.
216. Lecourt, É. Les art-thérapies / É. Lecourt, T. Lubart. – 2-e éd. – Paris : Dunod. – 2020. – 320 p. – URL: <https://doi-org.ezproxy.u-paris.fr/10.3917/dunod.lecou.2020.01> (date de la requête: 24.12.2022).

217. Leiter, M. P. Burnout as a crisis in professional role structures: measurement and conceptual issues / M. P. Leiter // *Anxiety, Stress and Coping*. – 1992. – № 1. – P. 79–93. – URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1080/10615809208250489> (accessed date: 20.12.2022).

218. Leiter, M. P. The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment / M. P. Leiter, C. Maslach // *Journal of Organizational Behavior*. – 1988. – № 4. – P. 297–308. – URL: https://www.researchgate.net/publication/211390071_The_Impact_of_Interpersonal_Environment_on_Burnout_and_Organization_Commitment (accessed date: 20.12.2022).

219. Maslach, C. Job burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli, M. P. Leiter // *Annual Review of Psychology*. – 2001. – № 1. – P. 397–422. – URL: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf> (accessed date: 20.12.2022).

220. Pines, A. M. Career burnout: causes and cures / A. M. Pines, E. Aronson. – New York : The Free Press, 1988. – 257 p.

221. Rowe, M. M. Hardiness as a stress mediating factor of burnout among health care providers / M. M. Rowe // *American Journal of Health Studies*. – 1998. – Vol. 14, issue 1. – P. 16–20.

222. Schoop, T. *Won't you join the dance? : a dancer's essay into the treatment of psychosis Hardcover* / T. Schoop, P. Mitchell. – Palo Alto : National Press Books, 1974. – 194 p. – ISBN-13 978-0874842296.

223. Sheila, J. *Cultural Dance: an Opportunity to Encourage Physical Activity and Health in Communities* / J. Sheila, D. Brown. – New York : American Journal of Health Education, 2001. – 19 p.

224. Stewart, L. H. Affect and archetype in analysis / L. H. Stewart // *Archetypal processes in psychotherapy* / eds. N. Schwartz-Salant, M. Stein. – Wilmette, Illinois, 1987. – P. 131–162.

225. *The Handbook of Dramatherapy* / S. Jennings, A. Cattanach, S. Mitchell [et al.]. – London : Routledge, 1994. – 244 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Обобщенные результаты значений критериальных показателей обучающихся 2-го курса в начале эксперимента

№	Критерии Шкала (0–6 баллов)				Итого	Шкала (0–20 баллов)			Общая сумма баллов	Группа	Психотип
	Физиче ские	Эмоцио нальные	Интеллектуаль ные	Социаль ные		Чем ниже, тем лучше	Самочув ствие	Актив ность			
1.	4	5	4	5	18	5	5	5	15	ЭГ	интроверт
2.	3	3	1	0	7	12	15	17	44	ЭГ	интроверт
3.	2	3	3	0	8	20	20	18	58	ЭГ	экстраверт
4.	5	4	4	4	17	15	10	11	36	ЭГ	интроверт
5.	5	5	5	6	21	4	4	5	13	ЭГ	экстраверт
6.	1	2	0	0	3	18	20	20	58	ЭГ	экстраверт
7.	3	3	2	2	10	15	15	14	44	ЭГ	интроверт
8.	4	2	3	2	13	14	10	13	37	ЭГ	интроверт
9.	4	3	2	2	11	11	14	17	42	ЭГ	интроверт
10.	2	1	2	2	7	15	17	18	50	ЭГ	интроверт
11.	3	3	3	4	13	11	14	17	42	ЭГ	интроверт
12.	3	3	3	2	11	8	12	15	35	ЭГ	интроверт
13.	4	4	4	4	16	13	14	17	44	ЭГ	интроверт
14.	3	4	4	4	12	8	12	14	34	ЭГ	интроверт
15.	2	0	1	0	3	18	20	20	58	ЭГ	экстраверт
16.	1	5	4	4	14	15	15	15	45	ЭГ	интроверт
17.	4	5	4	4	17	10	12	11	33	ЭГ	экстраверт
18.	3	3	2	3	11	10	15	10	35	ЭГ	интроверт
19.	2	0	4	0	6	12	8	10	30	ЭГ	экстраверт
20.	3	1	2	2	8	16	15	20	51	ЭГ	интроверт
21.	4	2	5	5	16	9	12	12	33	ЭГ	экстраверт

22.	4	4	4	4	16	7	8	7	22	ЭГ	экстраверт
23.	2	4	4	4	14	10	15	11	36	ЭГ	экстраверт
24.	2	4	4	2	12	10	10	15	35	ЭГ	интроверт
25.	3	4	4	4	15	11	10	9	30	ЭГ	экстраверт
26.	4	4	2	4	14	12	13	10	35	ЭГ	экстраверт
27.	3	1	4	4	12	10	14	16	40	ЭГ	интроверт
28.	3	3	3	3	12	13	9	15	37	ЭГ	экстраверт
29.	4	2	4	4	14	9	14	12	35	ЭГ	интроверт
30.	6	5	6	6	23	4	5	4	13	ЭГ	интроверт
31.	3	4	4	4	15	12	14	15	41	ЭГ	экстраверт
32.	4	3	3	3	13	15	11	14	40	ЭГ	экстраверт
33.	4	2	4	4	14	7	11	16	34	ЭГ	интроверт
34.	2	3	4	4	13	12	14	13	39	ЭГ	интроверт
35.	4	3	3	4	14	7	14	15	36	ЭГ	интроверт
36.	3	4	6	3	15	10	12	14	36	ЭГ	интроверт
37.	4	1	4	4	13	15	10	0	25	ЭГ	интроверт
38.	2	3	3	3	11	7	10	13	30	ЭГ	интроверт
39.	6	5	6	6	23	3	3	4	10	ЭГ	экстраверт
40.	3	4	4	4	15	15	12	10	37	ЭГ	экстраверт
41.	1	4	4	3	12	14	15	13	42	ЭГ	экстраверт
42.	3	2	4	3	12	11	17	12	40	ЭГ	экстраверт
43.	4	4	4	4	16	15	15	15	45	ЭГ	экстраверт
44.	5	4	4	3	16	14	11	14	39	ЭГ	экстраверт
45.	1	4	3	4	12	13	14	13	40	ЭГ	экстраверт
46.	2	4	4	2	12	14	8	12	34	ЭГ	экстраверт
47.	3	3	3	3	12	15	12	11	38	ЭГ	экстраверт
48.	6	4	5	5	20	5	4	5	14	ЭГ	экстраверт
49.	1	0	0	1	2	20	20	15	55	КГ	экстраверт
50.	3	3	3	3	12	10	10	10	30	КГ	экстраверт
51.	4	3	3	3	13	15	15	10	40	КГ	экстраверт
52.	3	3	3	3	12	10	15	8	33	КГ	интроверт
53.	3	6	1	3	13	10	10	10	30	КГ	интроверт

54.	5	5	5	4	19	5	4	4	13	КГ	экстраверт
55.	4	6	2	2	14	14	13	12	39	КГ	экстраверт
56.	4	6	6	4	20	5	5	4	14	КГ	экстраверт
57.	3	4	3	4	14	5	13	17	35	КГ	интроверт
58.	3	3	3	5	14	15	15	15	45	КГ	экстраверт
59.	3	2	4	4	13	14	17	16	47	КГ	интроверт
60.	4	4	1	5	14	16	11	15	42	КГ	экстраверт
61.	6	6	6	5	23	5	5	5	15	КГ	экстраверт
62.	3	3	4	4	14	11	14	14	39	КГ	экстраверт
63.	0	0	0	1	1	20	20	16	56	КГ	экстраверт
64.	4	3	4	4	15	7	15	13	35	КГ	экстраверт
65.	5	4	3	3	15	14	12	18	44	КГ	интроверт
66.	3	4	5	2	14	9	13	14	36	КГ	интроверт
67.	5	5	6	5	21	5	4	5	14	КГ	экстраверт
68.	3	4	3	3	13	15	12	15	42	КГ	экстраверт
69.	6	6	4	4	20	5	3	4	12	КГ	экстраверт
70.	3	4	4	3	14	16	14	14	44	КГ	экстраверт
71.	4	4	3	3	14	13	15	9	37	КГ	экстраверт
72.	6	5	4	5	20	5	4	5	14	КГ	экстраверт
73.	4	5	3	3	15	10	6	10	26	КГ	экстраверт
74.	3	4	4	4	15	10	10	15	35	КГ	интроверт
75.	5	5	5	6	21	3	3	3	9	КГ	экстраверт
76.	4	6	6	6	22	5	4	4	13	КГ	экстраверт
77.	3	4	3	3	13	16	13	13	42	КГ	экстраверт
78.	4	3	4	3	14	15	17	13	45	КГ	экстраверт
79.	5	5	3	6	19	5	5	5	15	КГ	экстраверт
80.	3	4	4	3	14	12	15	15	42	КГ	интроверт
81.	4	5	3	3	15	8	12	15	35	КГ	интроверт
82.	4	4	3	4	15	13	12	15	40	КГ	экстраверт
83.	5	4	6	5	20	5	4	4	13	КГ	экстраверт
84.	4	5	4	3	16	15	10	15	40	КГ	экстраверт
85.	5	4	6	6	21	4	6	4	14	КГ	экстраверт

86.	3	3	3	4	13	3	12	13	28	КГ	экстраверт
87.	2	4	3	4	13	12	10	15	37	КГ	интроверт
88.	5	5	5	5	20	5	3	4	13	КГ	интроверт
89.	5	5	6	6	22	5	4	5	14	КГ	экстраверт
90.	3	4	4	3	14	16	15	13	44	КГ	экстраверт
91.	2	4	4	4	14	14	11	16	41	КГ	экстраверт
92.	1	4	4	4	13	12	14	17	43	КГ	интроверт
93.	4	4	4	4	16	14	16	13	43	КГ	интроверт
94.	3	4	4	3	14	10	14	16	40	КГ	интроверт
95.	2	3	3	4	12	15	15	14	44	КГ	экстраверт
96.	3	2	4	4	13	14	14	13	41	КГ	интроверт
Ср.з н.Э Г	3,25	3,2	3,5	3,25		11,4	12,1	12,6		ЭГ	И+Э
Ср.з н. КГ	3,6	3,7	4	3,8		10,5	10,9	11,2		КГ	И+Э

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Обобщенные результаты значений критериальных показателей обучающихся 2-го курса в конце эксперимента

№	Критерии (0–6 баллов)				Итого	Шкала градусник (0–20 баллов)			Общая сумма баллов	Группа (ЭГ/КГ)	Психотип
	Физические	Эмоциональные	Интеллектуальные	Социальные		Чем ниже, тем лучше	Самочувствие	Активность			
1.	2	3	2	3	10	13	10	12	35	ЭГ	интроверт
2.	2	2	0	0	4	18	19	18	55	ЭГ	интроверт
3.	1	3	2	0	6	20	20	20	60	ЭГ	экстраверт
4.	2	1	4	3	10	20	14	17	51	ЭГ	интроверт
5.	1	4	3	2	10	9	11	10	30	ЭГ	экстраверт
6.	1	1	0	0	2	20	20	20	60	ЭГ	экстраверт
7.	1	1	1	1	4	18	18	19	55	ЭГ	интроверт
8.	3	2	2	2	9	17	19	19	55	ЭГ	интроверт
9.	1	2	1	2	6	16	19	19	54	ЭГ	интроверт
10.	1	1	1	2	5	20	19	18	57	ЭГ	интроверт
11.	1	2	2	1	6	19	17	20	56	ЭГ	интроверт
12.	2	2	1	2	7	17	17	18	52	ЭГ	интроверт
13.	1	2	2	2	7	19	18	18	55	ЭГ	интроверт
14.	2	3	1	2	8	14	17	16	47	ЭГ	интроверт
15.	1	0	1	0	2	20	20	20	60	ЭГ	экстраверт
16.	1	1	2	1	5	19	19	19	57	ЭГ	интроверт
17.	2	3	1	2	8	16	18	18	52	ЭГ	экстраверт

18.	1	2	1	2	6	15	20	20	55	ЭГ	интроверт
19.	1	0	2	0	3	19	18	13	50	ЭГ	экстраверт
20.	1	1	1	1	4	19	19	20	58	ЭГ	интроверт
21.	1	1	4	3	9	15	17	18	50	ЭГ	экстраверт
22.	3	1	2	1	7	12	16	13	41	ЭГ	экстраверт
23.	2	1	1	2	6	15	20	18	53	ЭГ	экстраверт
24.	2	3	4	2	11	17	17	20	54	ЭГ	интроверт
25.	1	2	1	1	5	17	15	15	47	ЭГ	экстраверт
26.	1	2	1	2	6	19	17	16	52	ЭГ	экстраверт
27.	1	0	0	1	2	15	17	20	52	ЭГ	интроверт
28.	1	2	3	1	7	19	16	19	54	ЭГ	экстраверт
29.	1	2	2	3	8	17	19	19	55	ЭГ	интроверт
30.	1	2	5	4	12	10	14	15	39	ЭГ	интроверт
31.	1	3	2	1	7	18	19	18	55	ЭГ	экстраверт
32.	2	2	2	2	8	19	16	16	51	ЭГ	экстраверт
33.	2	1	3	3	9	15	18	20	53	ЭГ	интроверт
34.	1	1	2	1	5	19	18	19	56	ЭГ	интроверт
35.	2	1	1	1	5	14	18	18	50	ЭГ	интроверт
36.	1	2	2	1	6	13	16	18	47	ЭГ	интроверт
37.	2	1	1	1	5	19	15	10	44	ЭГ	интроверт
38.	1	1	1	2	5	13	17	19	49	ЭГ	интроверт
39.	2	2	3	3	10	10	10	13	33	ЭГ	экстраверт
40.	2	1	1	1	5	19	17	15	51	ЭГ	экстраверт
41.	0	2	1	0	3	19	18	17	54	ЭГ	экстраверт
42.	1	1	1	0	3	18	20	16	54	ЭГ	экстраверт
43.	2	1	2	3	8	19	19	19	57	ЭГ	экстраверт
44.	3	1	2	2	8	18	16	17	51	ЭГ	экстраверт
45.	0	1	0	1	2	17	19	15	51	ЭГ	экстраверт
46.	1	1	1	1	4	19	15	16	50	ЭГ	экстраверт

47.	2	1	1	2	6	20	19	20	59	ЭГ	экстраверт
48.	3	2	1	3	9	12	12	14	38	ЭГ	экстраверт
49.	2	3	3	1	9	15	15	10	40	КГ	экстраверт
50.	5	4	5	5	19	6	5	5	16	КГ	экстраверт
51.	5	6	6	6	23	8	10	5	23	КГ	экстраверт
52.	4	5	6	5	20	7	8	5	20	КГ	интроверт
53.	5	6	6	4	21	4	6	8	18	КГ	интроверт
54.	6	6	6	6	24	2	3	4	9	КГ	экстраверт
55.	5	6	4	3	18	9	6	8	23	КГ	экстраверт
56.	6	6	6	6	24	4	2	4	10	КГ	экстраверт
57.	5	4	3	4	16	2	10	11	23	КГ	интроверт
58.	3	4	3	6	16	10	8	10	28	КГ	экстраверт
59.	6	5	4	4	19	10	11	10	31	КГ	интроверт
60.	6	5	3	6	20	10	6	7	23	КГ	экстраверт
61.	6	6	6	6	24	4	1	5	10	КГ	экстраверт
62.	5	5	4	4	18	5	7	7	19	КГ	экстраверт
63.	4	3	3	4	14	11	12	10	33	КГ	экстраверт
64.	5	6	5	5	21	3	10	9	22	КГ	экстраверт
65.	5	5	5	5	20	10	8	10	28	КГ	интроверт
66.	5	6	6	4	21	8	10	7	25	КГ	интроверт
67.	6	6	6	5	23	4	4	1	9	КГ	экстраверт
68.	6	4	5	5	20	10	10	10	30	КГ	экстраверт
69.	6	6	5	6	23	4	2	4	10	КГ	экстраверт
70.	5	4	4	5	18	7	7	10	24	КГ	экстраверт
71.	6	4	5	3	18	10	9	5	24	КГ	экстраверт
72.	6	5	6	6	23	5	4	5	14	КГ	экстраверт
73.	6	6	5	3	20	8	5	5	18	КГ	экстраверт
74.	6	4	5	4	19	8	5	10	23	КГ	интроверт
75.	5	5	6	6	22	3	3	3	9	КГ	экстраверт

76.	5	6	6	6	23	4	2	2	8	КГ	экстраверт
77.	5	4	4	3	16	8	7	10	25	КГ	экстраверт
78.	5	5	4	6	20	10	10	12	32	КГ	экстраверт
79.	6	5	5	6	22	5	5	5	15	КГ	экстраверт
80.	6	4	4	6	20	7	10	10	27	КГ	интроверт
81.	6	5	5	6	22	6	6	10	22	КГ	интроверт
82.	5	4	6	4	19	10	5	10	25	КГ	экстраверт
83.	6	4	6	6	22	2	2	2	6	КГ	экстраверт
84.	6	6	5	4	21	10	5	7	22	КГ	экстраверт
85.	5	5	6	6	22	4	4	3	11	КГ	экстраверт
86.	6	6	6	6	24	3	6	9	18	КГ	экстраверт
87.	5	6	5	5	21	10	9	10	29	КГ	интроверт
88.	5	5	5	5	20	5	1	2	8	КГ	интроверт
8.9	6	6	6	6	24	4	3	4	11	КГ	экстраверт
90.	5	4	4	5	18	10	10	10	30	КГ	экстраверт
91.	3	6	4	4	17	10	7	10	27	КГ	экстраверт
92.	5	5	4	4	18	8	9	12	29	КГ	интроверт
93.	6	4	6	4	20	10	11	8	29	КГ	интроверт
94.	5	4	4	6	19	5	10	12	27	КГ	интроверт
95.	4	5	6	4	19	10	10	10	30	КГ	экстраверт
96.	6	4	5	6	21	10	10	6	26	КГ	интроверт
Ср. зн. ЭГ	1,4	1,6	1,66	1,58	6,3	16,8	17,1	17,2	51,1	ЭГ	И+Э
Ср. зн. КГ	5,2	4,95	4,9	4,9	20	6,8	6,8	7,3	21,2	КГ	И+Э

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

«Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)

Инструкция: прочитайте утверждения и решите, относятся они к вам или нет.

1.	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на учебу, то остаток выходного дня уже испорчен	да	нет
2.	Если бы у меня была возможность обучения досрочно, я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3.	Одногруппники, сокурсники в университете раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4.	То, насколько меня раздражают одногруппники, сокурсники, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия преподаватели	да	нет
5.	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (ась) от дополнительных занятий, участия в конференциях и студенческих мероприятиях и т. д.	да	нет
6.	Преподавателям и одногруппникам я придумал (а) обидные прозвища, которые использую мысленно	да	нет
7.	С заданиями по предметам я не легко справляюсь	да	нет
8.	О моей учебе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет

9.	Стоит мне только вспомнить об учебе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям	да	нет
10.	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	да	нет

За каждый ответ «да» начислите 1 балл.

Результаты:

0 - 1 балл - синдром выгорания на данный момент у вас отсутствует.

2 - 6 баллов - есть некоторые признаки выгорания. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7 - 9 баллов - высокая степень эмоционального выгорания. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов - положение весьма серьезное, но возможно, в вас еще теплится огонек, нужно сделать так, чтобы он не погас.

Опросник выгорания С. Maslach и S.E. Jackson
(в адаптации Н. Водопьяновой, Е. Старченковой)

ФИО _____

Возраст _____

Инструкция

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Утверждение	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным/ой.							
2. После учебы я чувствую себя как «выжатый лимон».							
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на учебу.							
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои одногруппники, и стараюсь учитывать это в интересах общих дел.							
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми одногруппниками как с предметами (без теплоты и расположения к ним).							
6. После учебы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.							

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с окружающими (одногруппниками, педагогами и т.д.).							
8. Я чувствую угнетенность и апатию.							
9. Я уверен/а, что моя учеба нужна.							
10. В последнее время я стал/а более «черствым» по отношению к тем, с кем учусь.							
Утверждение							
11. Я замечаю, что моя учеба ожесточает меня.							
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.							
13. Моя учеба все больше меня разочаровывает.							
14. Мне кажется, что я слишком много учусь.							
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими одногруппниками, однокурсниками.							
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.							
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в студенческом коллективе.							
18. Во время учебы я чувствую приятное оживление.							

19. Благодаря своей учебе я уже делаю первые ценные шаги и поступки							
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня в моей жизни.							
21. На занятиях я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.							
22. В последнее время мне кажется, что одноклассники все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.							

Интерпретация

Подсчёт значений шкал

Ответы испытуемого оцениваются следующим образом:

0 баллов - «Никогда»;

1 балл - «Очень редко»;

2 балла - «Редко»

3 балла - «Иногда»;

4 балла - «Часто»;

5 баллов - «Очень часто»;

6 баллов - «Каждый день».

Шкала	Пункты в прямых значениях	Пункты в обратных значениях	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20	6	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22		30
Редукция персональных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21		48

Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
Эмоциональное истощение (среднее - 19,73)	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация (среднее - 7,78)	0-5	6-10	11 и больше
Редукция персональных достижений (среднее - 32,93)	37 и больше	31-36	30 и меньше

Личностный опросник Г. Айзенка (EPI)

Инструкция

Необходимо представить типичные ситуации и дать первый «естественный» ответ, который придет в голову. Если согласны с утверждением, требуется поставить рядом с его номером знак «+» (да), если нет – знак «-» (нет).

Таблица - Вопросы и ответы на вопросы испытуемых

Вопрос	Ответы испытуемого №1	Ответы испытуемого №2	Ответы испытуемого №3
1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?			
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить или посочувствовать?			
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?			
4. Очень ли трудно Вам отказываться от своих намерений?			
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?			
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?			

7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?			
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?			
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?			
10. Верно ли, что «на, спор» Вы способны решиться на все?			
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?			
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, Вы выходите из себя?			
13. Часто ли бывает, что Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?			
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало чего-либо делать или говорить?			
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?			
16. Верно ли, что Вас легко задеть?			
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?			
18. Бывают ли иногда у Вас такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?			
19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?			
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?			
21. Много ли Вы мечтаете?			
22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?			

23. Считаете ли Вы все свои привычки хорошими?			
24. Часто ли у Вас появляется чувство, что Вы в чем-то виноваты?			
25. Способны ли Вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?			
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают натянуты до предела?			
27. Слывете ли Вы за человека живого и веселого?			
28. После того как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?			
29. Чувствуете ли Вы себя беспокойно, находясь в большой компании?			
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?			
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?			
32. Если вы хотите узнать что-либо, предпочтете ли Вы найти это в книге, чем спросить у друзей?			
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?			
34. Нравится ли Вам работа, требующая сосредоточения?			
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?			
36. Всегда ли Вы говорите только правду?			
37. Бывает ли Вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?			
38. Раздражительны ли Вы?			
39. Нравится ли Вам работа, требующая быстрого действия?			

40. Верно ли, что Вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?			
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?			
42. Опаздывали ли Вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?			
43. Часто ли Вам снятся кошмары?			
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?			
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?			
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?			
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?			
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?			
49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?			
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?			
51. Трудно ли Вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?			
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?			
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?			
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?			

55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?			
56. Любите ли Вы подшутить над другими?			
57. Страдаете ли Вы бессонницей?			

Ключ к опроснику:

1. Шкала экстраверсия - интроверсия:

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

2. Шкала нейротизм - стабильность (эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность):

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

3. Шкала лжи:

«да» (+): 6, 23, 36.

«нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Таблица - Результаты по шкалам

Шкалы	Испытуемый №1, баллы	Испытуемый №2, баллы	Испытуемый №3, баллы
Шкала экстраверсия – интроверсия			
Шкала нейротизм – стабильность			
Шкала лжи			

*Описание шкал***Экстраверсия — интроверсия**

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

ПРОГРАММА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Цель программы - профилактика эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей.

Задачи программы:

- 1) снять эмоциональное напряжение;
- 2) оптимизировать самооценку участников;
- 3) сформировать позитивное мышление;
- 4) улучшить показатели физического и психического здоровья, интеллектуального состояния;
- 5) сформировать способности к саморегуляции и самоконтролю своего состояния;
- 6) развить коммуникативные навыки;
- 7) улучшить состояние самочувствия, активности, настроения;
- 8) повысить двигательную активность;
- 9) раскрыть творческий потенциал обучающихся.

Предлагаемая программа предназначена на группу обучающихся из двух подгрупп по 24 человека (всего 48 чел.) студенческого возраста с учетом гендерной идентичности психотипа обучающихся.

Она рассчитана на: 120 практических и теоретических занятий длительностью 2 часа; 40 самостоятельных занятий по 1 час каждое; 40 индивидуальных занятий по 1 час каждое; занятия в летнем оздоровительном лагере «Технолог» (тренировочные сборы) – 3 урока в день по 1,5 час каждое и др. мероприятия.

Таблица - Объем занятий и виды учебно-творческой деятельности

№	Виды учебно-творческой работы	Количество занятий, других мероприятий			
		В неделю	В месяц	В год	Количество часов
1	Практические и теоретические занятия	3	12	120	240
2	Самостоятельные занятия	1	4	40	40
3	Индивидуальные занятия (постановки композиций)	1	4	40	40
4	Концерты (выступления)	-	2	20	40
5	Фестивали и конкурсы (участие)	-	-	6	30
6	Мастер-классы	-	-	4	12

7	Летний оздоровительный лагерь «Технолог» (тренировочные сборы)	15	-	30	45
	Итого:				447

Концертная деятельность:

1. «Посвящение в первокурсники» (октябрь).
2. Конкурсная шоу-программа «Студент и студентка года», приуроченная к Международному дню студентов (ноябрь).
3. Новогодний концерт для студенческой молодежи университета (декабрь, запись-онлайн).
4. Финальная игра Лиги МС КВН «Тремпель» (декабрь).
5. Церемония вручения именных стипендий Губернатора области молодым ученым университета (февраль).
6. Встреча ректора с научным активом студентов университета (февраль).
7. Внутривузовский конкурс студентов и преподавателей «Таланты и поклонники» (март).
8. Гала-концерт творческих коллективов в рамках отборочного этапа городского фестиваля-конкурса творчества молодежи «Студенческая весна» (март).
9. Внутривузовская игра КВН на Кубок университета (апрель).
10. Торжественная встреча 3-х поколений «ЗА ПРАВДУ! ЗА ВЕРУ! ЗА ОТЕЧЕСТВО!», посвященная 77-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне (май).
11. Участие творческих коллективов в праздничном концерте на полуторке, посвященном 77-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, во время шествия Бессмертного полка (май).

12. Гала-концерт фестиваля национальных культур «Наш дом – планета Земля!» (май).
13. Участие творческих коллективов в церемонии награждения победителей и призеров областного конкурса новых технологий и инновационных проектов «Мы - Белгородцы! Думай, решай, действуй!» (май).
14. Вечер встречи выпускников (май).
15. Участие творческих коллективов в церемонии открытия Спартакиады Союза пенсионеров Белгородской области (май).
16. Праздничный концерт, посвященный Дню защиты детей (июнь).
17. Лига МС КВН «Тремпель» (июнь).
18. Детская танцевально-развлекательная программа для школьного оздоровительного лагеря (июнь).
19. Всероссийский танцевальный флешмоб «Русь танцевальная», посвященный Дню России (июнь).
20. Творческие встречи «Шуховские среды» (июнь).

Конкурсно-фестивальная деятельность:

1. Всероссийский фестиваль хореографического искусства «DANCE МАНИЯ» (г. Старый Оскол);
2. Official ranking competition Russian open cup (г. Орел);
3. Международный конкурс-фестиваль искусств «Большие танцы» (г. Сочи);
4. Международный хореографический конкурс искусств «Entree» (г. Курск);
5. Всероссийский фестиваль искусств «Большая сцена» (г. Москва);
6. Международный конкурс-фестиваль искусств «Другой мир» (Белгород).

Мастер-классы:

1. Нестандартные подходы к развитию физических данных
2. Творческая импровизация средствами артпедагогики
3. Ключевые инструменты коммуникативности в творческом пространстве
4. Воспитание «нового человека» посредством Ритма (по Э. Жак-Далькрозу)

Таблица - Тематический план основной программы профилактики эмоционального выгорания обучающихся 2-го курса инженерных специальностей

Темы теоретических занятий	Содержание практических занятий	Часы
<i>Лекционные занятия</i> 1. Эмоциональное выгорание, содержание и сущность. 2. Основные признаки эмоционального выгорания. 3. Эмоциональное выгорание студентов на разных этапах	<i>Практические занятия</i> 1. Дыхательная разминка. 2. Разогрев (по кругу). 3. Тренаж на середине с учетом гендерной идентичности. 4. Партерный тренаж. 5. Импровизационная техника с учетом психотипа (интроверт/экстраверт). 6. Актерский тренинг.	24

<p>профессионального обучения.</p> <p>4. Особенности эмоционального выгорания: причины и последствия</p>		
<p><i>Лекционные занятия</i></p> <p>1. Содержание понятия «артпедагогика».</p> <p>2. Артпедагогика в современном образовании.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Дыхательная разминка.</p> <p>2. Разогрев (по кругу).</p> <p>3. Партерная гимнастика.</p> <p>4. Актерский тренинг (упражнения на развитие интеллекта и мышления).</p> <p>5. Музыкальный практикум.</p>	<p>24</p>
<p><i>Лекционные занятия</i></p> <p>1. Методы диагностики уровня эмоционального выгорания.</p> <p>2. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания на ранних стадиях.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Дыхательная разминка.</p> <p>2. Разогрев (по кругу).</p> <p>3. Тренаж на середине с учетом гендерной идентичности.</p> <p>4. Актерский тренинг (упражнения на управления эмоциями).</p> <p>5. Музыкальный практикум.</p>	<p>24</p>
<p><i>Лекционные занятия</i></p> <p>1. Потенциал артпедагогики в гармонизации личности.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Дыхательная разминка.</p> <p>2. Разогрев (по кругу).</p> <p>3. Экзерсис у станка.</p>	<p>24</p>

<p>2. Развитие творческих способностей средствами артпедагогика.</p> <p>3. Ресурсный потенциал средств артпедагогика.</p>	<p>4. Импровизационная техника с учетом психотипа (интроверт/экстраверт).</p> <p>5. Актерский тренинг (упражнения на развитие внимания, памяти).</p>	
<p><i>Лекционные занятия</i></p> <p>1. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.</p> <p>2. Первичная и вторичная педагогическая профилактика эмоционального выгорания.</p> <p>3. Педагогическая профилактика эмоционального выгорания: содержание и сущность</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Тренаж на середине.</p> <p>2. Разогрев.</p> <p>3. Изоляция.</p> <p>4. Импровизация (контактная, в уровнях).</p> <p>5. Актерский тренинг (упражнения на освобождение от телесных зажимов).</p> <p>6. Музыкальный практикум.</p>	24
<p><i>Лекционные занятия</i></p> <p>1. Технология педагогической профилактики: содержание, основные этапы.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Дыхательная разминка.</p> <p>2. Разогрев (по кругу).</p> <p>3. Партерный тренаж.</p> <p>4. Актерский тренинг (упражнения на развитие воображения и фантазии).</p> <p>5. Музыкальный практикум.</p>	24
<p><i>Лекционные занятия</i></p> <p>1. Техника импровизации как средство артпедагогика.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Дыхательная разминка.</p> <p>2. Разогрев (по кругу).</p>	24

2.Танец модерн и модерн-джаз танец как средство артпедагогика.	3.Кросс. 4.Импровизация и контактная импровизация. 5.Актерский тренинг (упражнения на развитие креативности).	
<p><i>Лекционные занятия</i></p> <p>1.Музыка как средство артпедагогика. 2.Театральное творчество как средство артпедагогика.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1.Дыхательная разминка. 2.Разогрев (по кругу). 3.Экзерсис у станка. 4.Актерский тренинг (упражнения на самопознание). 5.Музыкальный практикум.</p>	24
<p><i>Лекционные занятия</i></p> <p>1.Устранение признаков эмоционального выгорания средствами артпедагогика. 2.Подбор средств артпедагогика с учетом психотипа обучающегося (интроверт/экстраверт).</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1.Практика дыхательных упражнений. 2.Разогрев. 3.Партерный тренаж. 4.Упражнения на середине. 5.Изучение техники slow. 6.Актерский тренинг (упражнения на восприятие).</p>	24
<p><i>Лекционные занятия</i></p> <p>1.Методы и приемы саморегуляции. 2.Представление о саморегуляции.</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1.Дыхательная разминка. 2.Разогрев (по кругу). 3. Кросс. 4. Актерский тренинг (упражнения на развитие социальной активности). 5. Музыкальный практикум.</p>	24
Итого:		240

Таблица – Тренинги и упражнения при организации групповой профилактической работы с обучающимися инженерных специальностей

Название	Примеры практических упражнений
<p>Практика дыхательных упражнений</p>	<p><i>Дыхательные техники</i> являются неотъемлемой частью танца; при помощи различных упражнений (дыхание «животом», дыхание «ключицей», дыхание «шеей», дыхание «грудной клеткой» и т.д.) являются способом расслабления и снятия напряжения, активации мобильности различных частей тела, приведения двигательных паттернов в рабочую форму, насыщая кислородом все группы мышц. Основными являются упражнения на «продышку» каждой части тела.</p> <p>Метод М. Фенделькрайза. Дыхание в ритме квадрат. Он состоит в том, чтобы наложить некий ритм на дыхательный процесс, который сознательно будет таким: вдох – пауза – выдох – пауза.</p> <p>Использование «йоговского» дыхания в танце.</p> <p>Первое, что чаще изучается в этой практике — это очищающее дыхание. Вкратце суть его в медленном и равномерном выдохе через губы «трубочкой». Вы как будто дуете на свечу, причем столь равномерно, что пламя не колеблется, а ровно отклоняется в сторону чуть-чуть.</p> <p>(1. Дыхание в момент практики асан называется Уджайи. 2. Короткие ритмичные выдохи при настройке - Капалабхати. 3. Сильные вентиляционные вдохи и выдохи - Бхастрика. 4. Есть дыхание с задержками (кумбхака) между вдохами и выдохами, условно, по квадрату или треугольнику).</p> <p>1. Интенсивное дыхание с постепенно увеличивающимся темпом. Затем темп постепенно снижается. Целесообразно сочетать с движениями рук, способствующими раскрытию грудной клетки на вдохе и закрытию ее на выдохе. Это делает дыхание более глубоким плюс, развивает способность обучающегося раскрывать и сжимать грудную клетку, что нужно нам</p>

в танцевальных движениях. В своей работе мы применяли это упражнение после интенсивных нагрузок, чтобы убрать ощущение усталости.

2. Многоступенчатое дыхание. После задержки на выдохе, Вы осуществляете первый вдох, делая его маленьким, затем выдыхаете не до конца, следующий чуть больше, опять выдыхаете не до конца и т.д. Таких вдохов-ступеней может быть 3, 4 или более. На таком дыхательном упражнении можно развивать естественность движения груди и рук вокруг нее в танце.

Методика А.Н. Стрельниковой

Основа дыхания - форсированный вдох при высокой частоте дыхания. Разумеется, осуществляется недолго - по 4 или 8 раз - несколько заходов с перерывами. Вдох - только через нос, Вы как бы шмыгаете носом, выдох пассивен (в описанном выше упражнении йогов - выдох очень активен), осуществляется через рот. Дыхание способствует увеличению жизненной емкости легких, что положительно влияет на выносливость.

У йогов форсируется выдох, а у Стрельниковой - вдох. Соответственно, выбираем дыхательное упражнение, исходя из танцевального движения. Если акцент при движении падает на раскрытие рук, грудной клетки, то используем дыхание Стрельниковой (хотя при более медленном темпе можно и интенсивное дыхание йогов). Тогда как если акцент - на сжатие, контракцию, то хорошо подходит интенсивные выдохи через рот йогов. К тому же, применение резкого выдоха после глубокого вдоха делает контракцию более глубокой.

Методика трехфазного дыхания Е.П. Лодяновой, К.А. Патутиной:

Методика трехфазного дыхания, успешно опробованная в России на учащихся классическому танцу. И незаслуженно забытая. Для многих включить дыхательные практики в танцевальные занятия было и будет неоправданным новаторством. Цель этой практики - научить контролировать дыхание. Особенно это важно при многочисленных прыжках, когда дыхание невольно сбивается и становится поверхностным. Суть в разделении дыхательного цикла на три части: выдох, пауза, "возврат дыхания" (т.е. вдох). На выдохе также можно произносить различные звуки и их комбинации. Трудность применения состоит в том, что

	<p>такое дыхание труднее привязать к движениям, хотя тоже можно. И действительно, попробовав так дышать при быстрых движениях, Вы обнаружите, что дыхание не превратится в поверхностное.</p> <p>Развитие правильного дыхания по И.Э. Кох:</p> <p>Упражнение 1. «Дыхание в беге» (четыре шага- вдох через нос и чуть приоткрыть губы, на четыре следующие шага- выдох через рот. Для начала отработка ведется на месте, только потом в продвижении)</p> <p>Упражнение 2. «Бег и цифры» (в колонне по одному бег, 40 секунд в темпе 120-130, затем постепенно замедляющаяся ходьба (30 секунд) и остановка, поворот лицом в круг и произнесение вслух цифр: один, два, три, вдох, четыре, пять, шесть, вдох, семь, восемь, девять, вдох и так до тех пор, пока дыхание не придет к норме, а звучание не станет спокойным. Выдох делается при произнесении слов).</p> <p>Упражнение 3. «Бег и стихотворение» (бег, остановка, поворот в круг и прочтение четверостишья. Помнить, что в четвертой доле каждого такта нужно делать паузу. Дыхание брать во время логической паузы в тексте. Вдох должен быть быстрым и не перегруженным).</p>
<p>Техника Л. Хортон (танец модерн)</p>	<p>Разогрев:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разогрев ног (стопа, колено, пах); - разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса); - расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, drop); - упражнения stretch-характера; раскачивание. <p>Упражнения на середине;</p> <p><i>Изоляция</i> – основной прием техники модерн-джаз - танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободного держания тела во время изоляции).</p> <p>Изучение комбинаций различных движений одного изолированного центра. Изолированные движения в различных ритмических рисунках.</p>

Голова: наклоны вперед – назад; наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу);
Пелвис (бедро):
 слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону;
 frust (фраст) – рывки – вперед – в центр, назад – в центр; также из стороны в сторону;
 «крест» пелвисом с возвратом в центр;
 «квадрат» пелвисом без возврата в центр; начало «квадрата» в правую и левую стороны;
 полукруги справа – налево через переднюю дугу; то же через заднюю дугу;
 shimmy (шимми) – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны; ноги во второй параллельной позиции;
 hip lift – подъем вверх одного бедра;
 круги в правую и левую стороны;
 различные ритмические рисунки при движении вперед-назад и из стороны в сторону;
 синкопированные движения пелвисом;
 latin hip (латин хип) – полукруги и круги одним бедром;
 шейк пелвисом – волнообразное потряхивание свободным пелвисом;
 движение пелвиса в сочетании с другими центрами и др.

Кросс. Передвижение в пространстве.
 Комбинации шагов, прыжков, вращений.
 Небольшие танцевальные комбинации.

Упражнения у станка:

- перегибы и наклоны торса;
- растяжки в положениях «рабочая нога на полу»;
- «рабочая нога на станке»;
- demi-plie и grand plie по параллельным и выворотным позициям, с изменением динамики, в сочетании с движениями торса и рук;
- упражнения для разогрева стопы и голеностопа по выворотным и параллельным позициям с изменением динамики исполнения, в сочетании с сокращенной стопой, координация с руками;

	<p>-flatback (плоская спина) или tabletop (поверхность стола) в положении «лицом к станку», «бокoм к станку», «спиной к станку»;</p> <p>- flatback в сочетании с demi-plie;</p> <p>- подъем на полупальцы;</p> <p>- flatback с одновременным подъемом ноги на 45 и 90 градусов.</p> <p>Упражнения на середине:</p> <p>- наклоны торса: flatback, deep body bend (глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90⁰), side stretch (наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается);</p> <p>-твист торса (изгиб или загиб позвоночника с изменением направления движения, который начинается от головы): подготовительное упражнение, curve (изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону), arch (арка), твист плеч, rolldown и rollup (закручивание торса вниз и обратное движение);</p> <p>- спирали (внутреннее движение, которое начинается в тазобедренном суставе);</p> <p>- body roll («волны»), фронтальная волна, назад, в боковой плоскости;</p> <p>- contraction, release, high release: первоначальное упражнение лежа на спине, в положении «сидя» (frog position), упражнения для дыхания, deep contraction, contraction в центр тела, contraction в положении «стоя на коленях», contraction в положении «стоя», high release – высокое расширение (положение вдоха гиперболизируется);</p> <p>- tilt (угол) на двух и одной ноге;</p> <p>-упражнения на напряжение и расслабление;</p> <p>- маленькие прыжки типа pas sauté или anboite;</p> <p>- свободные прыжки с передвижением в пространстве и др.</p> <p>Танец модерн по психотипу наиболее подходит интровертированному типу личности.</p>

<p>Системы модерн-джаз танца</p>	<p>1. Разогрев всех видов: у станка, на середине зала, в партере, все виды разогрева в комплексной форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> - смена нескольких положений во время разогрева; - разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса; - соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений. <p>2. Изоляция: использование всех центров в координации, полиритмия и полицентрия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках, в оппозиционном направлении; - комплексы изоляций: <p>голова: комбинации из движений и геометрических фигур;</p> <p>плечи: комбинации в разных ритмических исполнениях;</p> <p>грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации со всеми центрами;</p> <p>пелвис: hip lift, полукруги и круги;</p> <p>руки: комбинации, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами;</p> <p>ноги: соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).</p> <p>3. Координация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бицентриа: движения центров в параллель и оппозицию; - перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров; - соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. - использование различных ритмов в исполнении движений (один центр – медленно и плавно, другой – акцентировано и резко). <p>4. Упражнения для позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов; с поворотами на одной ноге.
---	--

	<p>5. Уровни, партер:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника, падения и подъемов, переходы из уровня в уровень; - нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие. <p>6. Кросс. Передвижение в пространстве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование contraction и release во время движения; - шаги с координацией трех-четырех и более центров; - смены направлений в комбинации шагов; - соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации; - изучение вращений по кругу и со сменой уровня, лабильные вращения. <p>Данный вид танца по психотипу наиболее подходит экстравертированным типам личности.</p>
<p>Экзерсис/тренаж на середине (классический танец (хореография), современный танец)</p>	<p>Использование в движениях классического экзерсиса: demi и grand, plie releve, battement tendu, battement jete, rond de jambe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию. Активация мышечной работы, связок и суставов (упражнения: плие – релеве, стретчинг, разогрев ахилла, цапля, разогрев суставов, свинг ногами, свинг корпусом, дроп, гранд батманы с продвижением).</p>
<p>Партерный тренаж</p>	<p>Упражнения стретч-характера (растяжки): фиксированные наклоны торса к ногам; пульсирующие наклоны торса вперед или к ногам во второй и первой позициям; открытие ноги с помощью рук, держа «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку; -упражнения для позвоночника: contraction и release, спирали, твисты торса в партере (в порядке возрастания сложности позиции);</p>

	<p>-упражнения на смену уровней: «цепочка» последовательного перемещения из уровня в уровень, резкие смены уровней (падения).</p> <p>Упражнения на развитие мышечного корсета (на пресс, мышцы спины, ягодичных мышц, боковых мышц торса, укрепления прямых мышц спины, подколенных связок, подвижности тазобедренного сустава, гибкости, силы мышц, внутренней и внешней поверхности бедра).</p>
<p>Партерная гимнастика</p>	<p>Упражнение 1. Разогрев стоп. Сокращение и вытягивание подъема в 2 приема.</p> <p>Упражнение 2. Складочка из положения лежа. Растяжка подколенных сухожилий.</p> <p>Упражнение 3. Плавное подтягивание колена к груди (на укрепление мышц пресса и спины).</p> <p>Упражнение 4. «Бабочка» (развитие верхней выворотности и др.)</p> <p>Упражнение 5. Растяжка и укрепление мышц ног.</p> <p>Упражнение 6. «Лягушка» на спине с упором. Развитие верхней выворотности.</p> <p>Упражнение 7. Plie по полу, battement tendu, battement jete. Развитие верхней и нижней выворотности.</p> <p>Упражнение 8. Широкое разведение ног. Раскрытие тазобедренных суставов</p> <p>Упражнение 9. Продольный шпагат.</p> <p>Упражнение 10 на развитие гибкости.</p> <p>Упражнение 11. Махи ногами. Разрабатываем шаг вперед и др.</p>
<p>Импровизационная техника, пантомима</p>	<p>Разминка (происходит посредством импровизации обучающихся, построенной на выполнении заданий педагога: двигается только та часть тела, которую назвал педагог; темп плавный):</p> <ul style="list-style-type: none"> - слово – действие; - части тела;

-комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистам и торса;

- с нетрадиционными передвижениями на полу (перепады, кувырки и т. д.);

- танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ресурсов, чередование сильных и слабых движений;

- создание полифонических хореографических этюдов и комбинаций с использованием всего арсенала выразительных средств современного танца;

- создание в пластике различных образов: животных, природных явлений и т.д.

- под музыкальное сопровождение двигаться произвольно в такт музыки и воспроизводить спонтанные бессознательные движения; затем придавать им форму и наполнять смыслом, сочинять сюжет;

- поиск индивидуальной пластики (медленное раскачивание на месте, в пространстве, с передвижением, как водоросли в воде на протяжении порядка 15 минут на согнутых коленях, работая всеми частями тела: от ощущения стопы, коленей, таза, поясницы до головы; включать эти части тела в процесс последовательно); через 5 минут начнет происходить бессознательное движение, тем самым провоцируя появление индивидуальных аутентичных движений.

Упражнение «Зеркало»

- зеркальное отражение с вариациями движения;

- групповое зеркало;

- унисон, цепочка имен, унисон в группе;

- следование за двумя ведущими, три группы в унисоне без ведущего в группе.

Упражнение «Странный человек». Каждый обучающийся под музыку должен показать, каким он видит странного человека (в пластике).

Упражнение «Мысленное погружение внутрь себя», для исследования каждого участка тела с целью его расслабления и снятия физического и психоэмоционального напряжения, активации заблокированных зон, открытия новой суставной подвижности, катарсиса, релаксации, получения положительных эмоций, вдохновения, ощущения чувства радости и

др. Эта техника при помощи различных инструментов (выход за привычный паттерн движения, слушание собственного тела, работа с «громкостью» движения, работа с кожей, суставами и мышцами) открывала доступ телу к прежде недоступным движениям, которые трансформировались в осознанные. В особенности уникальными являлись упражнения на расслабление каждой части тела (пальцы, голеностопы, колени, бедра, таз, грудная клетка, плечи и т.д.).

Импровизация с учетом психотипа (экстраверта):

- развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков:
- комбинации или номера, в которых используется весь арсенал современной хореографии (комбинации, могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии, модерн-джаз танца).

Импровизация с учетом психотипа (интроверта):

- развернутые комбинации с перемещением в пространстве, обычно философского содержания, с использованием смены уровней, различных способов вращения:
- комбинации или номера, в которых используется, зачастую, материал на основе танца модерн.

Контактная импровизация:

- ощущение движения внутри; принцип перетекания; **Упражнение «Отражение»** (один выполняет функции человека, а другой- его отражения (как можно точнее повторяет движения); достигнуть согласованности движения и взаимопонимания.

Упражнение «Человек к человеку». Педагог парам произносит по несколько фраз, например: «Ухо к уху», «Нога к ноге», «Плечо к плечу» и др. Когда произносит: «Человек к человеку», меняются партнерами.

Упражнение со стулом. Работа с пространством и весом тела (упражнение в парах, понадобится стул. Необходимо распределить пространство и следить за партнером, чтобы успеть подставить ему стул, когда тот начнет садиться)

<p>Техника Slow</p>	<p>Сольный специализированный танец под медленный темп с учетом психотипов обучающихся и гендерной идентичности, состоящий из комбинаций серии упражнений партерной гимнастики и элементов современного танца (модерн танца, модерн-джаз танца) для более интенсивного индивидуального развития. Этот вид двигательной активности направлен на развитие пластичности, гибкости, танцевальных навыков, выразительности движений, координации, коммуникативных навыков и др.</p> <p>Композиция составляется с учетом физических способностей личности, с опорой на психотип (интроверт/экстраверт) и гендерную идентичность; исполняется в течение 1 минуты.</p>
<p>Метод М. Фенделькрайза</p>	<p>«Нервная система занимается движением и паттерны движения отражают состояние нервной системы. Необходимо научиться расслабляться и находить собственный ритм, чтобы преодолеть дурные привычки в использовании тела. Чтобы научиться чему-то новому, нам нужна свобода, игра, эксперимент с движением».</p> <p>Работа на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, которые напряжены. Упражнения ощущения собственного тела, каждой мышцы, каждого сустава;</p> <ul style="list-style-type: none"> -координация дыхания и движения; -медленное и постепенное движение; -упражнения на расширение спины; -координация сгибателей и разгибателей; -переплетание пальцев для развития мозговой деятельности и улучшения памяти; -раскачивание туловища с перекрещенными руками; -движения головы и плеч в противоположных направлениях. <p>Раздел 1. Координация мышц-сгибателей и разгибателей тела.</p> <p>Раздел 2. Освобождение таза и тазобедренных суставов.</p>

	<p>Раздел 3. Позвоночник и грудная клетка (вращения позвоночника лежа на боку, сидя на стуле) и др.</p>
<p>Актерский тренинг</p>	<p>Тренинг на развитие интеллекта и мышления:</p> <p>Упражнение 1. Неизвестное устройство (представить, что обучающийся с другой планеты, описать в полной мере любой предмет).</p> <p>Упражнение 2. Подобрать существительное к прилагательным, чтобы получился рассказ (Знакомый, большое, наивысший, увлекательная, зрелые, творческие, законченные, услышанный, скромный, коренное и т.д.). Упражнение 3. Восстановить оригинал. Задание: представить, что обучающийся – археолог на раскопках, необходимо восстановить свиток со стихами: В.....знакомой улице- Я.....старый дом, С высокой, темной....., С завешенным... и т.д.</p> <p>Упражнение 4. Метод стимуляции воображения. На поставленный вопрос мозг обучающегося автоматически готовит сформированный ответ. Задача состоит в том, чтобы закончились готовые ответы и тогда, в этот момент включается воображение; главное увидеть–ряд последовательных суждений</p> <p>Упражнение 5. Придумать рассказ, творческий этюд.</p> <p>Упражнение 6. Под заданный темп музыки представить и сформировать появившиеся образы; воплотить их в индивидуальном танцевальном исполнении в виде творческого этюда средствами авторской импровизационной интерпретированности.</p> <p>Тренинг на управление эмоциями:</p> <p>Принцип «подсознательное творчество природы через сознательную психотехнику».</p> <p>Упражнение 1. Сменить грусть на радость (представить, что друзья попросили быть ведущим на их свадьбе, обучающийся готовится 3 месяца, однако в день торжества, получили трагическое известие. Но от свадьбы отказаться уже нельзя). Упражнение 2. «Безутешный</p>

ребенок» (Необходимо представить себя ребенком. Предложить пойти в гости к такому же ребенку по возрасту, обдумать все ощущения похода, чем займутся, что, если подерутся, либо окажется, что другому ребенку нет дела до гостя...)

Упражнение 3. «Держите себя в руках!» (Представить, что находитесь за городом вместе с друзьями. Пикник, игры; ваши друзья вечером пошли купаться. Однако настало время собираться домой, а их нет...Вы ищете их, поступает мысль, а вдруг утонули...Звоните спасателям, говорят, что смогут добраться до вас лишь к утру...Но вскоре узнаете, что они собирали грибы, чем сильно увлеклись. Тут приезжают спасатели. Попробуйте пережить все спокойно. Сможете сдержать себя в руках?)

Упражнение 4. Задание - в виде пластического мини-спектакля (подобрать подходящий вашему представлению музыкальный материал, составить и логически простроить весь маршрут действий, отобразить посредством движений и выразительности.

Тренинг на развитие внимания, памяти:

Упражнение 1. Внимание к себе. Самонаблюдение. Самообщение. Сделать рассказ о себе.

Упражнение 2. Развивать внимание следует с предметов, окружающих нас в повседневной жизни (будильник, компьютер, планшет, мышка, портфель и т.д.).

Упражнение 3. Выбрать предмет и придумать его историю.

Упражнение 4. «Зеркальное отражение» (разбить по парам, один- зеркало, другой- человек. Зеркальному отражению необходимо повторить без искажения все, что делает человек. Например, почистить зубы или умыться и т.д.)

Тренинг на освобождение от телесных зажимов:

Упражнение 1. (упражнение заключается в расслаблении: лечь на спину на пол, расслабиться, прочувствовать те группы мышц, которые напрягаются без нужды; замеченные напряжения ослаблять).

Упражнение 2. «Избавление от зажимов в позе» (занять любые позы в уровнях (вставать на цыпочки, лежа, сидя, стоя, на коленях, в поворотах и т. д.); прочувствовать напряжение в различных группах мышц; сократить до предела напряжения; медленно ослабить).

Упражнение 3. «От позы к жесту» (поднимать и опускать поочередно руки, задействуя различные группы мышц и суставы (локоть, кисть и т. д.); тоже самое повторить с ногами, головой, корпусом.

Упражнение 4. «Зажимы по кругу». Участники идут по кругу и по команде педагога напрягают различные части тела (левая нога, правая кисть, колено и т.д.). Напряжение в каждом отдельном случае должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии они идут 15-20 секунд, затем снимают напряжение.

Упражнение 5. спонтанные движения под текстовку педагога (упражнения «Море и его обитатели» в партере, упражнение «Горизонтальный пазл»).

Упражнение 6. «Пережатие» (напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.).

Упражнение 7. «Огонь-лед» (Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнения, стоя по кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивно двигаться, а по произнесению слова «Лёд» застывают в том положении, в котором застыла команда. Причём тело нужно напрячь до предела. Потом снова «Огонь!» и т. д.»).

Упражнение 8. «Потянулись – сломались» (исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу) ... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»)

Тренинг на развитие воображения и фантазии:

Упражнение 1. «Ужин для друзей» (для друзей-детства, для друзей, с которыми вы постоянно находитесь, друзей одного с вами пола, друзей-иностранцев и т.д.).

<p>Упражнение 2. «Один день руководителя крупной компании».</p> <p>Упражнение 3. «Оркестр в голове» (необходимо представить оркестр, исполняющий известное произведение, типа симфоний).</p> <p>Упражнение 4. «Путешествие внутрь тела» (это упражнение является разновидностью практики, позволяющей погрузиться в себя, ощутить собственное тело, органы).</p> <p>Тренинг развития креативности:</p> <p>Упражнение 1. «Ассоциации» (Каждому обучающемуся из любого словаря дать по одному слову. Задание – придумать к нему как можно больше ассоциаций, затем подобрать музыкальный материал для этого слова и отобразить пластически. Например, слово «зеленый». Вот ассоциации к нему: «трава», «поляна», «лес», «огурцы», «арбуз» и др.)</p> <p>Упражнение 2. «Нестандартные способы применения» (придумать необычные способы применения для обычного предмета, находящегося в зале. Например, карандашом можно закручивать бумагу для поделок, размешивать что-нибудь или использовать как снаряд для рогатки).</p> <p>Тренинг на самопознание:</p> <p>Упражнение 1. «Три имени» (на бумаге написать три варианта своего имени: например, как вас называют родственники, близкие друзья и т.д. Затем, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени).</p> <p>Упражнение 2. «Интервью» (работа в парах; необходимо взять интервью у напарника, узнать о нем, как можно больше, задав 3 вопроса. Задача партнера – дать содержательный, интересный ответ, не отклоняясь от вопросов).</p> <p>Упражнение 3. «Я-великий мастер» (участник, получив мяч, должен закончить фразу «Я-великий мастер ...». Затем, передавая мяч другому участнику, задать вопрос: «А вы, в чем великий мастер?»).</p> <p>Упражнение 4. «Я –подарок всему человечеству» (представьте, что существует такая номинация, как «Я – подарок всему человечеству». Вам нужно аргументировать и доказать, почему вы достойны этой номинации).</p>
--

Тренинг на восприятие:

Упражнение 1. «Передай другому» (необходимо вызвать в себе какую-нибудь эмоцию (чувство) и передать другому лицу. Упражнение 2. «Виды» (необходимо представить, что обучающийся на экскурсии, на вершине горы Эльбрус). Упражнение 3 «Двое» (необходимо представить этюд двое в ожидании поезда, двое в ожидании окончания перерыва в кассе, двое позируют перед камерой, двое в музее, двое оперативных служащих и т.д.). Упражнение 4 «Молодожены» (представить ситуацию, что двое молодоженов поссорились. Каждому через некоторое время хочется примирения, но никто не хочет заговорить первым).

Тренинг на развитие социальной активности:

Упражнение 1. «Приветствие». Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу. Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

Упражнение 2. «Комиссионный магазин» (необходимо представить комиссионный магазин). Товары, которые принимает продавец — это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

Упражнение 3. «Поделись со мной». Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств: нежность, умение сочувствовать, умение создавать хорошее настроение, эмоциональность,

	<p>доброжелательность, интеллект, организаторские способности, твердость характера, решительность, креативность и др.</p> <p>Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.</p> <p>Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: "Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать". Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.</p> <p>Упражнение 4. «Странный человек». Каждый обучающийся под музыку должен показать, каким он видит странного человека (в пластике).</p>
<p>Музыкальный практикум</p>	<p>Музыка (медленная или динамичная), для разминки и разогрева, в особенности эффективны ритмы барабанов, как способ устранения негативных эмоций и мыслеформ, проговаривание необходимых позитивных утверждений, аффирмаций, создающих позитивный психологический настрой.</p> <p>1) Упражнение на самосознание через музыку (описание эмоционального и образного содержания музыки, сравнение ее со своим состоянием);</p> <p>2) свободный танец под музыку (с учетом предпочтений обучающихся, их психотипом, гендерной идентичности), он решает задачи самовыражения, двигательного раскрепощения;</p> <p>3) зарисовка музыкальных образов, в том числе и групповая в процессе которой отрабатываются модели оптимального взаимодействия со сверстниками;</p> <p>4) музыкальные зарисовки– индивидуальной импровизации на какую-то тему («мое состояние», «мой авторитет»). Это способствует раскрепощению, обогащает невербальное</p>

	<p>самовыражение; б) «живая музыка»: одну и ту же мелодию выполняют в разных манерах (например: колыбельную – решительно, испуганно, радостно и т.д.);</p> <p>5) музыкальная релаксация (лежа на полу под выбранный темп участники по команде педагога расслабляют каждую часть тела; это происходит в последовательности от стоп, к коленям, тазу и т.д. до головы; может потребоваться от 5 до 10 минут);</p> <p>б) движение=музыка (под музыкальное сопровождение двигаться произвольно в такт музыки и воспроизводить спонтанные бессознательные движения; затем придавать им форму и наполнять смыслом, сочинять сюжет;</p> <p>- поиск индивидуальной пластики (медленное раскачивание на месте, в пространстве, с передвижением, как водоросли в воде на протяжении порядка 15 минут на согнутых коленях, работая всеми частями тела: от ощущения стопы, коленей, таза, поясницы до головы; включать эти части тела в процесс последовательно); через 5 минут начнет происходить бессознательное движение, тем самым провоцируя появление индивидуальных аутентичных движений) и др.</p>
--	--

Тренинги по актерскому мастерству базировались на основных положениях системы К.С. Станиславского, В.Э. Мейерхольда, М.А. Чехова, Г.А. Товстоногова, М.Ш. Кипниса, Э. Сарабьян, Т. Шуп и М. Уайтхаус, К. Пэкстон, Т.Г. Неретиной, уроки по импровизации – на положениях А. Гиршон, С. Здор, А. Дункан, М. Фенделькрайз и др.; тренинги по танцу на основных положениях В.Ю. Никитина, Т.А. Шкурко, М. Фенделькрайза, Л.В. Перлиной, И.А. Карпенко и др.; практики дыхательных движений - на положениях И.Э. Коха, А.Н. Стрельниковой, Е.П. Лодяновой, К.А. Патутиной В.В. Мейерхольда и др.

Таблица – Тематический план программы профилактики эмоционального выгорания обучающихся 2-го курса инженерных специальностей летнего оздоровительного лагеря «Технолог»

№ п/п	Темы	Практические занятия	Часы
1.	<i>Современные виды двигательной активности</i>	<p>Двигательная активность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная разминка; - разогрев (по кругу); - кросс; - тренаж на середине; - партерный тренаж. 	1,5
	<i>Коммуникация как средство социализации</i>	<p>Творческая активность:</p> <p>Педагогические игры:</p> <p>1. Закончи фразу. Здравствуйте! Я... Здравствуйте! Вопрос, который меня сейчас волнует... Здравствуйте! Во мне сейчас живет... Здравствуйте! Мне кажется, что я и мой ребенок... Здравствуйте! В своем ребенке я заметила... Здравствуйте! В нашей семье уже... Здравствуйте! Я сейчас живу... Здравствуйте! Сегодняшний день для меня... Здравствуйте! Хотите верьте, хотите нет, но я ...</p> <p>2. Упражнение «Здравствуйте» можно проводить как в парах, так и в группе. Ведущий просит выполнить то, что он будет предлагать: скажем «Здравствуйте!» – руками (придумать свой жест для приветствия в аудитории и поприветствовать всех). Скажем «Здравствуйте!» – глазами (можно встретиться взглядом с тем, с кем хочется). Скажем</p>	1,5

		<p>«Здравствуйте!» – мы ртом, станет радостным наш дом (хором произнести «здравствуйте»).</p> <p>3. Упражнение «Желаю тебе...» (участники объединяются в пары, здороваются друг с другом словом, выполняя при этом обязательное условие игры: смотрят друг другу в глаза, это позволяет человеку ощутить своего напарника, принять его, принять то, что живет у него внутри и понять, что происходит с ним. Затем ведущий просит участников соприкоснуться ладонями рук, коснуться каждого пальца партнера и на каждое прикосновение сказать пожелание (желаю (встречаются большие пальцы) успеха (указательные) большого (средние) во всем (безымянные) и везде (мизинцы). Удачи тебе во всем! (удар ладонями). Благодаря действиям этого приема участники понимают, что ими интересуются. Это маленькое пожелание помогает снять барьер в общении, так как участники уже знакомы, принимаемы и понимаемы друг другом, более того, они поддерживают друг друга, желая другому удачи.</p>	
	<i>Развитие коммуникативных навыков</i>	Концерт «Вечер знакомств» (каждый участник предоставляет творческий номер, возможно, коллективное участие)	1,5
2.	<i>Двигательная активность и здоровье человека.</i>	<p><i>Двигательная активность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная разминка; - разогрев (по кругу); - кросс; - техника Л. Хортон. 	1,5
	<i>Самопознание и самосовершенствование</i>	<i>Творческая активность:</i>	1,5

		<p>1. Техника выражения своего состояния, эмоций, чувств: «Я – эмоция» – передать состояние, обозначенное на карточке: ожидание, ликование, грусть, страх, усталость, невесомость, любовь, волнение, отчаяние, смущение, радость, спокойствие, нежность, растерянность, лень, удивление, успех, сочувствие, восторг, умиротворение;</p> <p>2. Техника круговых движений «походка» – изобразить следующие характерные походки: солдата, страуса, балерины, мышки, бегуна, павлина, манекенщицы, обезьяны, маленького ребенка, индюка, атлета, кошки, лягушки, кузнечика, утки, ученика, идущего в школу, зайца, ученика, идущего из школы, кенгуру, мамы, идущей из магазина, медведя, папы, идущего на работу.</p> <p>3. Создание творческой композиции (индивидуальной, групповой, коллективной) на заданную тему, с подбором музыки. Тематика может быть разнообразной: первые цветы, весенняя капель, перелетные птицы, ветра любви, ласточкино гнездо, краски осени, мартовские коты, зимний лес.</p>	
	<i>Синтез искусств в творческом образовании и развитии (на примере П. Бауш)</i>	Кинотеатр под открытым небом. Видео показ пластического спектакля (в онлайн-формате) «Весна священная»	1,5
3.	<i>Влияние физических упражнений на основные системы организма</i>	<p><i>Двигательная активность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная разминка; - разогрев (по кругу); - кросс; - тренаж на середине; - партерный тренаж. 	1,5

	<i>Музыка-катализатор эмоциональных процессов</i>	<i>Творческая активность:</i> Активная работа с образами музыки: 1) упражнения на самоосознание через музыку (описание эмоционального и образного содержания музыки, сравнение ее со своим состоянием); 2) свободный танец под музыку, он решает задачи самовыражения, двигательного раскрепощения; 3) зарисовка музыкальных образов, в том числе и групповая в процессе которой отрабатываются модели оптимального взаимодействия со сверстниками; 4) музыкальные зарисовки – индивидуальной импровизации на какую-то тему («мое состояние», «мой авторитет»). Это способствует раскрепощению, обогащает невербальное самовыражение; 6) «живая музыка»: одну и ту же мелодию выполняют в разных манерах (Например: колыбельную – решительно, испуганно, радостно и т.д.).	1,5
	<i>Медитация и музыкальный практикум</i>	Медитация на расслабление	1,5
4.	<i>Учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья</i>	<i>Двигательная активность:</i> - дыхательная разминка; - разогрев (по кругу); - кросс; -техника Л. Хортона.	1,5
	<i>Театрализация движений</i>	<i>Творческая активность:</i> Упражнения могут выполняться индивидуально, в группе, коллективно:	1,5

		<p>1. Техника перевоплощения: -придумать свое животное и изобразить его; -изобразить животное, написанное на карточке; -передать характерные движения группы животных: стадо коров, табун лошадей, повадки кошек, сон собак, стая птиц, бег оленей, прыжки кенгуру, лягушки на озере, плавающие уточки, косяк журавлей, полет чайки, прыжок змеи; 2. Изобразить процесс (работа по группам, задания на карточках): связку воздушных шариков, которые сдуваются; клумбу с распускающимися цветами; коробку тающих шоколадных конфет; отклеивающиеся от стены обои; тающий снег и капающие сосульки; аквариум с рыбками, растениями, камнями, улитками; падающие с яблони плоды; одуванчик на ветру; созревший мак, грядку с овощами после дождя; обед в зоопарке; теплицу с растениями; тающее мороженое; 3. Изобразить характер местности: лиственный лес осенью; хвойный лес зимой; багульник на болоте; фруктовый сад с плодами; вьюнок на заборе; смешанный лес летом; степь; заливной луг; садовый участок; полевой луг; кукурузное поле; 4.Музыкальный практикум.</p>	
	<i>Творчество и самореализация</i>	Проведение мероприятия «Мисс и мистер лагеря»	1,5
5.	<i>Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	<p><i>Двигательная активность:</i> - дыхательная разминка; - разогрев (по кругу); - кросс; - тренаж на середине; - партерный тренаж.</p>	1,5

	<p><i>Наблюдательность как активное восприятие</i></p>	<p><i>Творческая активность:</i> Упражнение 1. «Час веселых переодеваний». Игра развивает наблюдательность, снимает напряженность. Участник выходит из места, где находятся все играющие, и старается быстрее изменить что-нибудь в своей внешности, берет в руки какой-нибудь предмет, вкладывает в карман газету, необычно сутулится и т.п. Подготовившись таким образом, он входит, где его ждут играющие. Каждый старается поскорее уловить, что же изменилось во внешнем виде ведущего. Победителем становится тот, кто больше других отметил изменений, не замеченных остальными (например, ведущий снял часы с руки, вынул край носового платка из кармана). Упражнение 2. Изобразите в скульптуру (картину) (участники делятся на несколько групп и выполняют задание); Упражнение 3. Театр одного актера – изобразите пантомимой ваше состояние на начало занятия и на конец занятия; Упражнение 4. Покажите мимикой (жестами), насколько полезная была сегодня для вас информация.</p>	1,5
	<p><i>Наблюдательность как важное качество эффективности различных видов деятельности</i></p>	<p>Программа «Новости лагеря»</p>	1,5
6.	<p><i>Здоровый образ жизни</i></p>	<p><i>Двигательная активность:</i> - дыхательная разминка; - разогрев (по кругу); - кросс;</p>	1,5

		- техника Л. Хортона.	
	<i>Активизация творческого потенциала</i>	<p><i>Творческая активность:</i></p> <p>Упражнение 1. «Менялки». (вносит оживление, развивает социальную адаптацию и коммуникативные навыки, тренирует наблюдательность). Участники садятся в круг, выбирают ведущего, который встает и выносит свой стул за круг. Далее ведущий говорит: «меняются те, у кого ... (светлые волосы, бантик на голове и т.д.)». Имеющие данный признак должны быстро встать и поменяться местами. В это время ведущий старается занять свободное место. Участник, оставшийся без стула, становится ведущим.</p> <p>Упражнение 2. «Художник». (развивает наблюдательность, память). Участник играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, затем отворачивается и дает его подробный словесный портрет.</p> <p>Упражнение 3. «Пожалуйста». (развивает внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов, вызывает положительные эмоции). Все участники вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий объясняет, что он будет показывать различные движения (танцевальные, мимические, шуточные и т.д.), а участники должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, попрыгать на одной ноге, улыбнуться и т.п.</p>	1,5
	<i>«Творчество и перформанс»</i>	Квест «Творческая лихорадка»	1,5
7.	<i>Роль и значение занятий физической активностью в</i>	<p><i>Двигательная активность:</i></p> <p>- дыхательная разминка;</p>	1,5

<p><i>профилактике эмоционального выгорания.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - разогрев (по кругу); - кросс; - тренаж на середине; - партерный тренаж. 	
<p><i>Разблокировка творческих процессов</i></p>	<p>Творческая активность: Упражнение 1. «Продолжи фразу» (для тренировки памяти) Участники строят предложение, повторяя сказанное предыдущими игроками и добавляя свое слово. Сложно удержать в памяти большие предложения. Упражнение 2. «Памятник» Участники располагаются по кругу. Ведущий заранее заготавливает карточки с названием чувств: радость, огорчение, обида, страх, удовольствие, гнев, восхищение, благодарность, удивление, злость, нетерпение, испуг, печаль и др. Участникам раздаются карточки. Они должны ознакомиться с ними, но не показывать остальным. Каждый должен изобразить «памятник» тому чувству, которое написано на карточках. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. После завершения проводится обсуждение. Участники должны объяснить, как они понимают слова, указанные на карточках. Описать, что значат эти качества, в каких жизненных ситуациях они могут возникать. Возникли ли такие чувства у них. 3. Музыкальный практикум</p>	1,5
<p><i>Интеллект и личность</i></p>	<p>Интеллектуальная викторина «Квиз»</p>	1,5
<p><i>Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации</i></p>	<p><i>Двигательная активность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная разминка; - разогрев (по кругу); - кросс; 	1,5

<i>работоспособности при обучении новым движениям.</i>	- техника Л. Хортона.	
Эмоционально-ассоциативное восприятие как особая форма восприятия	<p><i>Творческая активность:</i> Упражнение 1. «Зеркало». Участники игры попарно становятся друг против друга. Им предлагается повторить движения друг друга, как повторяет эти движения отражение в зеркале... (3 минуты). Упражнение 2. «Сказочные ассоциации». Каждый участник предлагает три свои ассоциации: он говорит, с кем из сказочных героев известных сказок, фильмов ассоциируется он сам, и с кем – двое его ближайших соседей по кругу. Если возникают вопросы, то ассоциацию желательно обосновать. Упражнение 3. Музыкальный практикум (способ снять эмоциональное напряжение посредством прослушивания музыки).</p>	1,5
<i>Эстетика в искусстве</i>	Костюмированная танцевальная вечеринка	1,5
<i>Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения</i>	<p><i>Двигательная активность:</i> - дыхательная разминка; - разогрев (по кругу); - кросс; - тренаж на середине; - партерный тренаж.</p>	1,5
<i>Особенности творческой личности</i>	<i>Творческая активность:</i>	1,5

		<p>Упражнение 1. Представить, что участникам дали отпуск на целый год. Чем они будут заниматься эти 12 месяцев? Составить рассказ о 100 идеях того, как провести время. Возможен пластический вариант.</p> <p>Упражнение 2. «Закончи картину». Первый участник замирает в какой-то позе, второй участник додумывает действие и продолжает, замирая рядом и так далее. В итоге последний участник разгадывает, что за картина получилась.</p> <p>Упражнение 3. «Закончи картину» в танцевальном этюде.</p>	
	<i>Воображение как эстетическая способность</i>	Показ мод «Эстетика лесного костюма»	1,5
10.	<i>Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.</i>	<p><i>Двигательная активность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная разминка; - разогрев (по кругу); - кросс; - техника Л. Хортона. 	1,5
	<i>Музыка как средство артпедагогики</i>	<p><i>Творческая активность:</i></p> <p>Активная работа с образами музыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) упражнения на самоосознание через музыку (описание эмоционального и образного содержания музыки, сравнение ее со своим состоянием); 2) свободный танец под музыку, он решает задачи самовыражения, двигательного раскрепощения; 3) зарисовка музыкальных образов, в том числе и групповая в процессе которой отрабатываются модели оптимального взаимодействия со сверстниками; 	1,5

		4) музыкальные зарисовки – индивидуальной импровизации на какую-то тему («мое состояние», «мой авторитет»). Это способствует раскрепощению, обогащает невербальное самовыражение; 6) «живая музыка»: одну и ту же мелодию выполняют в разных манерах (Например: колыбельную – решительно, испуганно, радостно и т.д.).	
	<i>Основы драматургии</i>	Кинотеатр под открытым небом. Видео показ драматического спектакля (в онлайн-формате)	1,5