

*На правах рукописи*



**Яцковская Ирина Федоровна**

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

5.8.1 – Общая педагогика, история педагогики и образования

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

**Владикавказ – 2023**

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Адыгейский государственный университет»

**Научный руководитель:** **Бегидова Светлана Николаевна**, доктор педагогических наук, профессор

**Официальные оппоненты:** **Петьков Валерий Анатольевич**, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» (г. Краснодар)

**Карпенко Виктор Николаевич**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой хореографии ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры» (г. Краснодар)

**Ведущая организация:** Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «**Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова**» (г. Магнитогорск)

Защита состоится 23 января 2024 г. в 12.00 часов на заседании диссертационного совета 24.2.399.02 по педагогическим наукам на базе ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» по адресу: 362025, г. Владикавказ, ул. Ватутина, 44-46, зал ученого совета.

С диссертацией и авторефератом можно ознакомиться в научной библиотеке Северо-Осетинского государственного университета имени Коста Левановича Хетагурова и на официальном сайте университета [www.nosu.ru](http://www.nosu.ru). Электронная версия автореферата размещена на официальном сайте ВАК Министерства науки и высшего образования РФ <https://vak.minobrnauki.gov.ru>.

Отзывы на автореферат, заверенные печатью, просим направлять по адресу: 362025, г. Владикавказ, ул. Ватутина, 44-46, диссертационный совет 24.2.399.02, ученому секретарю.

Автореферат разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Бекоева Марина Ивановна

## I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**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. Цибулькикова, О.С. Глазачев, 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. Кешведина, П.И. Сидоров и др.).

Большинство отечественных исследователей (В.Е. Цибулькикова, М.Г. Минин, Л.С. Чутко, Н.В. Козина, Т.В. Свиридова, М.В. Агапова, Т.В. Форманюк, Н.Е. Водопьянова, В.С. Кучер, Л.Н. Молчанова, Т.В. Черникова, М.Е. Волчанский, В.В. Болучевская, 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 освящен 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, М.В. Агапова, Н.В. Гришина, Е.П. Ильин,

С.А. Подсадный, Л.Д. Демина, Т.И. Ронгинская, И.В. Комаревцева, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк, Г.А. Макарова, 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, Б.Г. Ананьев и др.).

В педагогической науке проблеме эмоционального выгорания также уделяется достаточно много внимания отечественными исследователями (С.Н. Бегидова, И.А. Липский, В.А. Петьков, В.Н. Карпенко, Е.В. Котова, В.А. Слостенин, Е.Н. Шиянов и др.).

В работах зарубежных ученых акцентируется внимание на описании внешних аспектов и критериев эмоционального выгорания Н.Г. Freudenberger, С. Maslach, S.E. Jackson, E. Hartman, W.P. Kaschka, D. Korczak, R.L. Brill, В. Pelman, С.С. Cherniss, М. Burish, R.J. Burke, Е.А. Greengalass, М. Leiter и др.

Причины, ведущие к синдрому эмоционального выгорания, рассматриваются в работах: М.В. 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, М. Leiter, D. Martin, I. Rosing и др.

Исследования по выявлению проблем эмоционального выгорания в профессиональной высшей школе отражены в трудах: В.В. Бойко, А.И. Иванова, В.В. Макарова, Д.А. Макаровой, З.Р. Рабаданова, Д.А. Салихова, Ю.А. Полещук, М.Ф. Бакунович, А.В. Тараканова, Serhat Soyekercib, A. Öztürk, М.Е. 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, В.В. Макаров и др. Вопросы профилактики эмоционального и профессионального выгорания исследуют: О.И. Бабич, С.Н. Бегидова, Н.Е. Водопьянова, С.В. Жульева, Е.В. Котова, Е.С. Старченкова 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, М.Е. Бурно, В.К. Вилюнас, К. Грюневальд, Г.И. Железиковской, Н.Ю. Шумаковой и др. Практические методики применения различных средств артпедагогика представлены в работах: Т.С. Богоявленской, Дж. Гаррисона, С. Гешперт, Т.Н. Головиной, А. Кронфельд, Т.Г. Неретиной, Е.В. Тарановой, Б.М. Теплова и др. Средства артпедагогика рассматриваются во взаимосвязи различных видов искусства: музыкального (Л.Н. Комиссарова, Е. Lecourt, А. Furnham и др.), театрального (К.С. Станиславский, Э. Сарабьян, И. Кох, R. Emunah и др.), танцевального

(В.Ю. Никитин, Д. Ходоров, Т.С. Богоявленская, М. Фенделькрайз, А.Е. Гиршон, Д. Зайфферт, Р. фон Лабан и др).

Несмотря на значимый вклад ученых в исследование различных аспектов эмоционального выгорания, научное поле для изысканий остается открытым. Не исследованными остаются вопросы педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, не выявлен ресурсный потенциал применения средств артпедагогики в высшей школе.

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 недостаточной разработанностью научных знаний об условиях и средствах педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей в системе высшего инженерного образования;

– между объективными возможностями различных видов искусства оказывать положительное воздействие на эмоциональную сферу личности и недостаточным научным знанием об использовании средств артпедагогики в профилактике эмоционального выгорания 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 неразработанностью технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей 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 идеи об общественно–исторической обусловленности и ведущей роли деятельности в становлении человека как личности, 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.

**Теоретической основой исследования** стали:

– концептуальные положения, характеризующие особенности современного российского образования, которое решает задачи социализации человека в культурной среде (В.А. Слостенин, Е.Н. Шиянов, Б.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, М.В. 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. Цибульникова, 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 (А.В. Мудрик, В.И. Загвязинский, В.А. Слостенин, Е.В. Бондаревская, Е.Н. Шиянов и др.);

– 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. Железковская, 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 артпедагогика для решения задач педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, сопряженный с наличием возможностей использования в образовательном процессе конкретных средств артпедагогика, таких как танец, музыка, 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 артпедагогика (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 артпедагогика, 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 артпедагогика.

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 артпедагогика, 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 танец, музыка, 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: танце, музыке, 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 рефлекссию 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); 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), Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Культурные тренды 2.0: Россия и Германия» (Белгород, 2020), III Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Современные проблемы и тенденции развития хореографического образования» (Белгород, 2022).

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.

## **II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.**

*Во введении* обоснована актуальность проблемы исследования; сформулированы цель, объект, предмет, гипотеза, задачи; раскрыты теоретические и методологические основы, методы исследования; сформулированы научная новизна и практическая значимость работы; основные положения, выносимые на защиту.

*В первой главе* «Теоретические основы педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей», состоящей из четырех параграфов, определены сущность и фазы эмоционального выгорания, выделены связанные с образовательной средой и образовательным процессом признаки и причины, ведущие к появлению данного феномена, а также его последствия; теоретически обоснованы сущность, содержание и направления педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей, актуализирующие педагогическую составляющую данного процесса; рассмотрен ресурсный потенциал средств артпедагогики; описан комплекс специально созданных психолого-педагогических условий.

Педагогическая профилактика эмоционального выгорания представляет собой комплексную организацию процесса обучения и воспитания молодежи, основанного 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.

К числу целевых ориентиров педагогической профилактики правомерно отнести предупреждение эмоционального выгорания студентов, прежде всего, посредством нейтрализации или снижения действенности вызывающих его факторов.

Эмоциональное выгорание 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 и сопровождается комплексом негативных признаков.

Основными причинами эмоционального выгорания как считают В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Л.А. Долинская, А.И. Иванов, З.Р. Рабаданов, А.А. Кешвединова, С. Maslach, М. Leiter и др. являются чрезмерные физические и интеллектуальные нагрузки; высокий уровень ответственности за результаты своей деятельности, несоответствие между требованиями.

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.), низкая познавательная активность, быстрая утомляемость, нежелание заниматься спортом, отсутствие увлечений (хобби), 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.

Согласно выводам ученых, предупреждение эмоционального выгорания возможно при проведении просветительской работы, обучении приемам саморегуляции, контроля и ответственного отношения к собственному здоровью.

В данном исследовании, исходя из специфики организации учебно-воспитательного процесса в технологическом вузе и ключевых факторов возникновения эмоционального выгорания у обучающихся, под педагогической профилактикой эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей будем понимать целенаправленную превентивную деятельность образовательной организации, ориентированную 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, проективное, сопроводительное.

Педагогическая профилактика эмоционального выгорания основана на таких принципах, как *актуальность, гибкость, возрастная адекватность*.

Сегодня одним из наиболее эффективных и доступных средств педагогической профилактики эмоционального выгорания многие авторы считают артпедагогику (Т.Г. Неретина, Е.А. Медведева, Р.А. Верховодова, Р.А. Галустов, Д. Зайфферт, Е.В. Таранова, С.И. Тарасова, Т.А. Шкурко и др.), 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 представляет собой интеграцию двух областей научного знания (искусства и педагогики), базирующихся на воспитании и развитии личности посредством искусства и художественно-творческой деятельности.

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. Учитывая перечисленные особенности, следует подчеркнуть востребованность развития творческого потенциала у обучающихся инженерных специальностей, а наиболее эффективными средствами артпедагогики для решения профилактических задач являются: танец модерн, музыка, театральное творчество, хореография, пантомима и др., как альтернатива малоподвижному образу жизни обучающихся в связи с высокой интенсивностью знаниевых нагрузок и несформированностью навыков саморегуляции.

Педагогическая профилактика эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики (танец модерн, музыка, театральное творчество, пантомима, хореография) требует создания и организации специальных психолого-педагогических условий, с помощью которых повышается эффективность данного процесса. К основным из них следует отнести:

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

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

- *учет эмоциональных предпочтений занимающихся* (определяет выбор деятельности человека, его эстетические и социальные предпочтения);

- *готовность педагога работать с различными категориями студентов с учетом психотипа личности.*

**Во второй главе** «Опытно-экспериментальная работа по педагогической профилактике эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики», содержащей три параграфа, представлена технология педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся, выделены критерии и показатели эмоционального выгорания, описана опытно-экспериментальная работа, определены ее результаты.

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» (240 ч.). Результаты проведенного констатирующего исследования позволили выделить экспериментальную (48 чел.) и контрольную (48 чел.) группы обучающихся 2-го курса.

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; методика САН.

Диагностика «Экспресс-оценка выгорания» В. Каппони и Т. Новак позволила определить, что у одной трети респондентов, обучающихся 2-го курса, наблюдаются первые признаки эмоционального выгорания. В среднем 30 % обучающихся дали положительный ответ, подтверждающий наличие признаков эмоционального выгорания.

По методике С. Maslach и S.E. Jackson диагностировались уровни эмоционального выгорания по шкалам: «Эмоциональное истощение»,

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

Таким образом, эмпирически подтверждена потребность в осуществлении педагогической профилактики у обучающихся инженерных специальностей именно со 2-го курса.

Анализ научной литературы позволил выделить *основные группы критериев* («физические, эмоциональные, интеллектуальные, социальные») и их показатели, а также диагностический инструментарий оценки (табл. 1).

Таблица 1 – Критерии и показатели оценки эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей

№ п/п	Критерии	Показатели	Диагностический инструментарий
1.	<b>Физические</b>	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.	<b>Эмоциональные</b>	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. Кушнера). Экспресс-тест DePuls+ (для оценки уровня эмоционального состояния), самооценка, педагогическое наблюдение, методика САН
3.	<b>Интеллектуальные</b>	Интерес к учебной деятельности, желание осваивать новый учебный материал, подготовка	Опросник исследования тревожности (шкала познавательной активности)



		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	Ч.Д. Спилбергера (в адаптации А.Д. Андреева), мониторинг учебной деятельности, экспертная оценка учебно-познавательной активности, участие в научных студенческих конференциях, педагогическое наблюдение
4.	<b>Социальные</b>	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

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

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, средствах артпедагогики и др.

*Базовый.* Направлен на практическую деятельность решения профилактических задач с использованием средств артпедагогики, вовлечение обучающихся в активную творческую деятельность.

*Саморегулирующий.* Направлен на использование рефлексивных умений: анализ и оценку своего состояния, действий, отношений, осознание наличия проблемы, поиск решения, владения методиками, приемами, техниками саморегуляции.

*Заключительный.* Оценка эффективности проделанной работы, планирование, разработка индивидуальных программ, выбор средств артпедагогики для поддержания физического и психоэмоционального здоровья.

Основное содержание технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей представлено в таблице 2.

Таблица 2 - 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 артпедагогики в его профилактике. 2.Выявление наличного уровня эмоционального выгорания у обучающихся	Формирование знаний и представлений об эмоциональном выгорании, особенностях его проявления, его последствиях, средствах артпедагогики: танце, музыке, пантомиме, хореографии, театральном творчестве (драме) и др.	Групповая беседа, опрос, тестирование, анализ, педагогическое наблюдение, экспертная оценка, пластические спектакли (в формате онлайн и офлайн)
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.)
Саморегулирующий	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.), творческие встречи
Заключительный	1. Определение уровня владения техниками и приемами саморегуляции	Итоговая диагностика, фиксация результатов в текстовом документе	Групповая, индивидуальная. Тестирование,

	и самоконтроля своего эмоционального состояния		наблюдение, опрос, беседы
Результат – снижение или устранение эмоционального выгорания у обучающихся			

После реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания у обучающихся инженерных специальностей была проведена повторная диагностика по выделенным критериям.

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

Экспресс-оценка выгорания (В. Каппони и Т. Новак) показала, что эмоциональное состояние участников ЭГ приблизилось к норме по сравнению с результатами в КГ (табл. 3).

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 и др.

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

Имеющиеся различия по всем показателям статистически достоверны ( $p < 0,05$ ).

Итоговые данные выявления уровней эмоционального выгорания по шкалам: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция персональных достижений» – у участников ЭГ (С. Maslach и S.E. Jackson) показали «низкий» уровень по всем трем шкалам в отличие от участников КГ (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты выраженности эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей 2-го курса (%)

Шкалы Уровни	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция персональных достижений		P
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	
«низкий»	100	2,1	<b>93,8</b>	2,1	91,7	–	< 0,05
«средний»	–	16,7	6,2	22,9	8,3	14,6	< 0,05
«высокий»	–	<b>81,2</b>	–	75,0	–	<b>85,4</b>	< 0,05

Полученные результаты позволяют констатировать, что различия в уровнях между КГ и ЭГ являются результатом реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания: участники ЭГ перешли на низкий уровень по шкале «Эмоциональное истощение» (100 %) по сравнению с показателями констатирующего эксперимента, где преобладал

«средний» уровень (64,6 %) ( $p < 0,05$ ); «Деперсонализация» (93,8 %) по сравнению с показателями констатирующего эксперимента, где преобладал «средний» уровень (62,5 %) ( $p < 0,05$ ); «Редукция персональных достижений» (91,7 %) по сравнению с показателями констатирующего эксперимента, где преобладал «средний» уровень (60,4 %) ( $p < 0,05$ ).

В КГ уровень выраженности эмоционального выгорания к концу учебного года значительно повысился в отличие от ЭГ. Наблюдается кумулятивное утомление – и физическое, и эмоциональное, и психологическое. Результаты обучающихся ЭГ имеют выраженную положительную динамику. Показатели по шкалам: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция персональных достижений» – находятся в пределах нормы, у некоторых обучающихся наметилась тенденция к улучшению результатов по сравнению с началом учебного года.

В таблице 4 представлены сравнительные результаты диагностики сообразно выделенным критериям. Отметим, что у обучающихся ЭГ, в отличие от КГ, были выявлены статистически значимые положительные изменения.

Таблица 4 – Средние результаты по критериям эмоционального выгорания у обучающихся в ЭГ и КГ, в баллах

№ п/п	Критерии	M ± m				P
		В начале эксперимента		В конце эксперимента		
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	
1.	Физические	<b>3,25±1,0</b>	3,6±1,0	<b>1,4±1,0</b>	5,2±1,1	< 0,05
2.	Эмоциональные	<b>3,2±1,1</b>	3,7±0,9	<b>1,6±0,9</b>	4,95±1,2	< 0,05
3.	Интеллектуальные	<b>3,5±1,0</b>	4,0±0,8	<b>1,6±0,9</b>	4,9±1,1	< 0,05
4.	Социальные	<b>3,25±1,0</b>	3,8±0,8	<b>1,6±0,9</b>	4,9±1,1	< 0,05

Все средние значения в конце эксперимента находятся в пределах от 0 до 2 баллов, что характеризуется оценкой «отлично» (показатели находятся в пределах нормы).

В КГ - в пределах от 5 до 6 баллов, что выражается оценкой «плохо» (табл. 4).

Существенные изменения были выявлены и в показателях самочувствия, активности, настроения у обучающихся ЭГ. В таблице 5 представлены результаты САН, полученные в начале и в конце эксперимента. В результате реализации технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики показатели значительно улучшились (табл. 5).

Таблица 5 - Сравнительные результаты, полученные по методике САН, в начале и в конце педагогического эксперимента в ЭГ и КГ, в баллах

№ п/п	Наименование показателей	M ± m		P
		В начале эксперимента	В конце эксперимента	

		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	
1.	Самочувствие	<b>11,4±1,0</b>	10,5±0,9	<b>16,8±0,9</b>	6,8±1,2	< 0,05
2.	Активность	<b>12,1±1,1</b>	10,9±1,0	<b>17,1±0,9</b>	6,8±1,1	< 0,05
3.	Настроение	<b>12,6±0,9</b>	11,2±1,2	<b>17,2±1,0</b>	7,3±1,1	< 0,05

Данные значения свидетельствуют о положительной динамике состояния обучающихся ЭГ, что позволяет утверждать об эффективности применяемой технологии ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, реализация технологии педагогической профилактики эмоционального выгорания обучающихся инженерных специальностей средствами артпедагогики обеспечивает системный эффект снижения негативных факторов, являющихся причинами появления синдрома эмоционального выгорания, формирует способность к саморегуляции и самоконтролю своего состояния, рефлексии, что отражается в осмысленном отношении к учебной деятельности, ценностному отношению к своему эмоциональному, физическому, социальному здоровью.

**В заключении сформулированы основные 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.

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.

**Основное содержание и результаты исследования отражены  
в следующих публикациях автора:**

*Публикации в ведущих научных изданиях, рекомендованных ВАК:*

1. 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.



2. Яцковская, И. Ф. Профилактика эмоционального выгорания студентов инженерных специальностей средствами танца модерн / И. Ф. Яцковская // Педагогический научный журнал. – 2023. – № 2. – С. 81–85.

3. Яцковская, И. Ф. Психолого-педагогические условия профилактики эмоционального выгорания обучающихся технического вуза / И. Ф. Яцковская, С. Н. Бегидова // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2020. – Вып. 1 (253). – С. 79–86.

4. 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.

5. 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.

#### *Монография*

6. Yatskovskaya, I. F. The main stages of development and formation the teaching system of modern dance in Russia / I. F. Yatskovskaya. – Raleigh : Lulu Press, Inc., 2017. – 135 p.

#### *Статьи в других журналах и сборниках научных трудов:*

7. 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, 5 ноября 2021 г. – Пенза, 2021. – С. 107–111. – Т. 2.

8. 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., Новосибирск, 15 марта 2013 г. – Новосибирск, 2013. – С. 97–99.

9. Яцковская, И. Ф. Проблемы обучения танцу модерн в России и Германии / И. Ф. Яцковская // Культурные тренды 2.0 : Россия и Германия : сборник докладов Всероссийской (с международным участием) науч.-практ. конф., Белгород, 27 октября 2020 г. – Белгород, 2020. – С. 408–412.

10. Яцковская, И. Ф. Профилактика эмоционального выгорания обучающихся средствами искусства / И. Ф. Яцковская, С. Н. Бегидова // Openscience 2.0 : collection of scientific articles. – Raleigh. – 2018. – Vol. 5. – P. 161–166.

11. Яцковская, И. Ф. Профилактика эмоционального выгорания обучающихся технических специальностей / И. Ф. Яцковская, Е. Ю. Липилина // Приоритеты и тенденции управления бизнес-процессами в структуре информационных систем : Международная науч.-практ. конф., Ставрополь, 13–14 марта 2019 г. – Ставрополь, 2019. – С. 427–430.

12. Яцковская, И. Ф. Психолого-педагогические аспекты в структуре занятий танцем модерн / И. Ф. Яцковская // Народная музыка как средство межкультурной коммуникации славянских народов в современном мире : сборник докладов Международного симпозиума, Белгород, 8–9 ноября 2018 г. – Белгород, 2019. – С. 365–370.

13. Яцковская, И. Ф. Танец модерн в европейской и русской культуре / И. Ф. Яцковская, О. Б. Буксикова // Слово в контексте народной культуры : сборник материалов Всероссийской заочной науч.-практ. конф., Белгород, 31 марта 2013 г. – Белгород, 2013. – С. 24–25.

14. Яцковская, И. Ф. Танец модерн в истории европейской культуры / И. Ф. Яцковская // Наука. Искусство. Культура. – 2014. – Вып. 3. – С. 203–206.

15. Яцковская, И. Ф. Танец модерн в России : история и современность / И. Ф. Яцковская // Успехи современной науки : Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 7. – С. 161–165.

16. Яцковская, И. Ф. Танец модерн как условие развития творческих способностей обучающихся инженерных специальностей / И. Ф. Яцковская // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии : сборник материалов Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. : в 3 ч., Санкт-Петербург, 2020 г. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 164–169.

17. 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.

18. 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.

19. Яцковская, И. Ф. Эстетические аспекты джаз-модерн танца в чирспорте / 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.

20. Яцковская, И. Ф. Этапы развития танца модерн и его стилевое разнообразие / И. Ф. Яцковская // Культура и образование : электронный ежемесячный науч.-практ. журнал. – URL: <http://vestnik-rzi.ru/2014/02/1395> (дата обращения: 05.06.2023).