

ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ

Семенихина Дарья Геннадьевна, студентка 2 курса института экономики и управления АПК, ФГБОУ ВО РГАУ–МСХА имени К. А. Тимирязева, e-mail: asemenikhina@mail.ru

Бобылева Елизавета Сергеевна, студентка 2 курса института экономики и управления АПК, ФГБОУ ВО РГАУ–МСХА имени К. А. Тимирязева, e-mail: bobylyovaelizaveta@yandex.ru

Научный руководитель – Коваленок Татьяна Петровна, к.п.с.н., доцент, доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования ФГБОУ ВО РГАУ–МСХА имени К. А. Тимирязева, e-mail: tkovalenok@yandex.ru

***Аннотация.** В статье приводятся результаты исследования уровня эмоционального выгорания студентов – будущих педагогов профессионального обучения и используемых ими способов борьбы со стрессом. Показана связь между выраженностью симптомов эмоционального выгорания и предпочитаемыми способами совладания со стрессом. Даются рекомендации по возможным направлениям психолого-педагогической поддержки обучающихся.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегия, эмоциональное выгорание, студенты-педагоги, стресс.*

В настоящее время каждый день человек сталкивается с множеством проблемных ситуаций и часто испытывает состояние стресса. Для успешной адаптации к таким условиям жизни необходимо вырабатывать способность преодолевать стресс, использовать специальные стратегии его преодоления (копинг-стратегии) [1]. Если такая способность не вырабатывается, формируется состояние эмоционального выгорания, для которого характерны негативные эмоции, нежелание работать, ухудшение самочувствия. Особенно часто от такого состояния страдают представители профессий с большим количеством социальных контактов за рабочий день, высокой ответственностью, необходимостью быть все время в форме. К такому типу профессий относится профессия педагога. Исследования показывают, что у студентов – будущих педагогов начинают проявляться симптомы эмоционального выгорания. Будущим педагогам важно уже в ходе обучения формировать навыки преодоления стресса, формы поведения, способствующие сохранению эмоционального благополучия и трудоспособности.

Поэтому целью нашего исследования стало определение уровня эмоционального выгорания студентов-педагогов и выявление используемых ими психологических стратегий преодоления стресса. В исследовании приняли участие студенты 2 курса, обучающиеся по направлению 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)». Предметом исследования стало определение связи между уровнем эмоционального выгорания и применяемыми копинг-стратегиями. Для достижения цели исследования была проведена диагностика уровня эмоционального выгорания студентов, применялся тест В. Бойко [2] и используемых копинг-стратегий [3]. Затем применялся метод количественного анализа данных – подсчитывался коэффициент ранговой корреляции между показателями по шкалам этих тестов.

Анализ результатов диагностики показал, что 24 % студентов находятся на первой стадии эмоционального выгорания – фазе напряжения, это первая реакция на стресс, проявляющаяся в различных симптомах. Самым выраженным симптомом оказался симптом «загнанность в клетку», то есть интеллектуально-эмоциональный затор, тупик. Половина студентов (50 %) находятся на второй стадии выгорания – фазе резистенции, в периоде максимально эффективной адаптации к стрессу. Основным симптомом этой стадии является «неадекватное реагирование». 26 % студентов находятся на последней фазе – истощения, характеризующейся нарушением адаптации в случае неблагоприятного исхода. На данном уровне у студентов возникает эмоциональный дефицит, то есть состояние, при котором они не могут соучаствовать и сопереживать другим, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу.

Выявление копинг-стратегий, используемых студентами, с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса позволило определить, что самыми предпочитаемыми являются стратегии – «Бегство-избегание», «Дистанцирование», «Конфронтация». Это непродуктивные стратегии преодоления стресса, которые приводят к накоплению проблем, недооценке их значимости, недостаточной целенаправленности и обоснованности поведения в стрессовой ситуации. Реже используются такие продуктивные стратегии, как «Принятие ответственности» и «Позитивная переоценка», «Планирование решения», «Самоконтроль», «Поиск поддержки».

Для определения связи между копинг-стратегиями и симптомами эмоционального выгорания был проведен корреляционный анализ Спирмена. Он позволил определить силу и направление связи между копинг-стратегиями и эмоциональным выгоранием.

Расчеты показали, что существует связь между такими видами совладающего поведения, как «Поиск социальной поддержки», «Планирование решения» и «Положительная переоценка», с выраженностью симптомов эмоционального выгорания.

Больше всего связана с переживанием стресса стратегия «Поиск социальной поддержки». Чем реже студенты обращаются за помощью к другим, тем сильнее выражены такие симптомы выгорания, как эмоциональная дезориентация, эмоциональный дефицит, экономия эмоций, неадекватное реагирование, тревога и депрессия, неудовлетворенность собой. Редкое использование стратегии «Планирование решения» усиливает неудовлетворенность собой и чувство «загнанности в клетку». Возможно, состояние эмоционального выгорания более характерно для интровертированных студентов, испытывающих проблемы в общении и взаимодействии с другими людьми [4].

Таким образом, исследование показало актуальность работы по психолого-педагогической поддержке будущих педагогов. Целесообразным является проведение психологических тренингов, которые будут направлены на развитие коммуникативных навыков и социальных умений обучающихся [5]. Важно информировать студентов о возможностях оказания им социальной поддержки со стороны административных, профсоюзных подразделений университета и психологической службы. Неформальные встречи с педагогами могут сформировать атмосферу принятия и эмоционального комфорта в образовательной среде.

Библиографический список

1. **Занфирова, Л. В.** Формирование гибких навыков агроинженеров / Л. В. Занфирова, Т. П. Коваленок, А. В. Меликов // Международный научный журнал. – 2022. – № 3. – С. 91–101.
2. **Бойко, В. В.** Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Филинь, 1996. – 472 с.
3. **Вассерман, Л. И.** Методика для психологической диагностики способов совладания / Л. И. Вассерман. – СПб. : НИПНИ им. Бехтерева, 2007. – 39 с.
4. **Коваленок, Т. П.** Внутренние факторы профессионализации студентов / Т. П. Коваленок, Л. В. Занфирова, Я. С. Чистова // Доклады ТСХА: Сб. ст. – М. : РГАУ–МСХА имени К. А. Тимирязева, 2021. – С. 532–535.
5. **Козленкова, Е. Н.** Представления студентов о тренинге как методе формирования профессиональных умений / Е. Н. Козленкова, И. В. Ушатова // Вестник ФГОУ ВПО «Московский государственный агроинженерный университет имени В.П. Горячкина». – 2011. – № 3 (48). – С. 99–101.