

показавшего результативность применения сказкотерапии в обучении детей с общим недоразвитием речи.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Прищепова И. В. Речевое развитие младших школьников с общим недоразвитием речи – СПб.: КАРО, 2008. – 7 с.
2. Визель Т.Г. Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов – М.: АСТАстрельТранзиткнига, 2005. – 384 с.
3. Кодацкая, Т. А., Боденова О. В. Особенности социально-психологической готовности к школе у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи // Ростовский научный журнал. – 2019. – № 1. – С. 366-372.
4. Короткова Л. Д. Сказкотерапия для дошкольников и младшего школьного возраста: метод. рекомендации для педагогов и психо-коррекционной работы – М.: ЦГЛ, 2003. – 126 с.
5. Бабушкина Р. Л. Логопедическая ритмика. Методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи – СПб.: «КАРО», 2015 – 212 с.
6. Максимова, А. Н., Токарева Д. Л., Гаврилова А. И. Сказкотерапия как средство развития связной диалогической речи у дошкольников с речевыми нарушениями // Актуальные вопросы в науке и практике: сборник статей по материалам XII международной научно-практической конференции – Самара: ООО Дендра, 2018. – С. 112-115.

Сведения об авторах

Г.С. Галицина – студент

Т.С. Вершинина – кандидат филологических наук, доцент

Information about the authors

G.S. Galitsina – student

T.S. Vershinina – Candidate of Science (Philology), Associate Professor

УДК:159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ

Валерия Валерьевна Демшина¹, Татьяна Станиславовна Вершинина²

¹⁻² ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ valeri080201@gmail.com

Аннотация

Введение. Сейчас существенно увеличилась насыщенность и трудность обучения, в соответствии с этим возросла частота появления волнений и переживаний. Такие условия уменьшают успешность молодого поколения, снижают качество выполнения работ, которые входят в учебную деятельность. Либо требуют вспомогательных стараний с целью укрепления необходимой степени психофизического состояния. В связи с этим остро встает проблема эмоционального выгорания. **Цель исследования** – изучение эмоционального

выгорания студентов в период поздней юности. **Материалы и методы.** С помощью «Опросника выгорания» Маслач в адаптации И.О. Водопьяновой и «Методики диагностики уровня профессионального выгорания» В.В.Бойко было проведено исследование на выборке из 20 студентов, обучающихся на базе УГМУ. **Результаты.** Эмоциональное истощение (70%), деперсонализация (80%) и редукция профессионализма (70%) у большинства студентов находятся на среднем уровне. Уровень неудовлетворенности и истощения не сформированы у 80%, а уровень резистенции еще в стадии формирования у 60%. **Обсуждение.** Эмоциональное истощение связано с неудовлетворенностью собой, психосоматическими и психовегетативными нарушениями. Деперсонализация не влияет на уровень эмоциональной отстраненности. Редукция профессионализма имеет связь со шкалой эмоционального дефицита. **Выводы.** Чем больше человек эмоционально истощен, тем более он не доволен собой и наоборот, увеличение уровня деперсонализации ведет к уменьшению эмоциональной отстраненности, а увеличение редукции профессионализма ведет к уменьшению проявления дефицита эмоций и ощущению давления обстоятельств.

Ключевые слова: эмоциональное выгорания, студенты, юношеский возраст.

EMOTIONAL BURNOUT OF STUDENTS

Valeria V. Demshina ¹, Tatiana S. Vershinina ²

¹⁻² Ural State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Yekaterinburg, Russia

¹ valeri080201@gmail.com

Abstract

Introduction. Now the saturation and difficulty of learning has significantly increased, in accordance with this, the frequency of the appearance of worries and experiences has increased. Such conditions reduce the success of the younger generation, reduce the quality of work that is included in educational activities. Or they require auxiliary efforts in order to strengthen the necessary degree of psychophysical state. In this regard, the problem of emotional burnout is acute. **The aim of the study** – to study the emotional burnout of students during late adolescence. **Materials and methods.** With the help of the "Burnout Questionnaire" Maslach in the adaptation of the acting. Vodopyanova and "Methods of diagnosing the level of professional burnout" V.V. Boyko conducted a study on a sample of 20 students studying at the USMU. **Results.** Emotional exhaustion (70%), depersonalization (80%) and reduction of professionalism (70%) in most students are at an average level. The level of dissatisfaction and exhaustion is not formed in 80%, and the level of resistance is still in the formation stage in 60%. **Discussion.** Emotional exhaustion is associated with dissatisfaction with oneself, psychosomatic and psychovegetative disorders. Depersonalization does not affect the level of emotional detachment. The reduction of professionalism has a connection with the scale of emotional deficit. **Conclusions.** The more emotionally exhausted a person is, the more dissatisfied he is with himself and vice versa, an increase in the level of depersonalization leads to a decrease in emotional detachment, and an increase in the

reduction of professionalism leads to a decrease in the manifestation of emotional deficit and a sense of pressure of circumstances.

Keywords: Emotional burnout, students, adolescence.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы «Эмоциональное выгорание студентов в период обучения» обусловлена тем, что современная жизнь набирает все более высокий темп. Развиваются новые технологии, мы ежедневно получаем огромное количество информации, которую мозг не успевает перерабатывать. Для того чтобы преуспеть в жизни, соответствовать новым требованиям, нужно постоянно развиваться. У многих людей возникает напряжение, связанное с опасениями не справиться, формируется тревога за будущее, беспокоят самые разнообразные страхи. Данные факторы способствуют появлению у человека эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания впервые был описан в исследованиях американских психиатров и психологов (С. Джексон, К. Маслач, Б. Пелман, Е. Хартман и др.) во второй половине XX века. В исследованиях В.В. Бойко синдром эмоционального выгорания рассматривается как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1].

Термин «выгорание» (англ. burnout) появился в середине 1970–х годов благодаря американскому психиатру Герберту Фрейденбергеру. Данное понятие было определено как ухудшение психического и физического самочувствия у здоровых людей, находящихся в тесном и интенсивном контакте с людьми.

Синдром выгорания определяется как состояние физического, мотивационного и эмоционального истощения, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью к соматическим заболеваниям, возросшим риском развития зависимостей разного генеза и суицидальным поведением [2].

В синдроме эмоционального выгорания выделяют несколько фаз:

- фаза напряжения: наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома профессионального выгорания.

- фаза резистентности: при осознании наличия тревожного напряжения, человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования.

- фаза истощения: характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.

На сегодняшний день синдром эмоционального выгорания является серьезной биопсихосоциальной проблемой и вызывает обеспокоенность со стороны специалистов, в связи с серьезностью его последствий на индивидуальном и организационном уровнях [3].

При синдроме эмоционального выгорания подрывается и психическое здоровье. Исходя из этого, хочется отметить, что именно оно является одним из условий становления профессионального самосознания, профессиональной идентичности, эффективной профессиональной деятельности будущего специалиста. Оно составляет главную, относительно неспецифическую динамическую основу производительности всех аспектов профессиональной деятельности и общего благополучия человека, обуславливает гармоничное развитие личности и достижения профессионализма.

Таким образом, вопрос эмоционального выгорания в студенческом возрасте, является весьма актуальным. Необходимо отметить, что в психологии данную проблему изучают достаточно давно.

Молодежь как социальная группа составляет около трети населения планеты, наиболее подвержена кумулятивному эффекту воздействия стресс-факторов социума. Университетская среда оказывает влияние на процесс социальной и психофизической адаптации студентов. Вследствие высоких эмоционально-информационных нагрузок у студентов растет психоэмоциональное напряжение, связанное с психическим стрессом во время учебы, что является началом социальной дезадаптации и этапом дезадаптации функционального состояния студентов [4].

Студенческий возраст – важный этап становления личности, профессионального самоопределения. Рассматривая возрастную психологическую периодизацию, можно увидеть, что возраст 17 лет – это начало юношеского возраста, или молодости, который обычно совпадает с поступлением в высшее учебное заведение. Студент, выбравший одно направление развития, может реализоваться и в других. В юношеском возрасте происходит проецирование социальной позиции и рисуется перспектива связи с обществом. Этот возраст считается «самым решительным», так как именно этот период, определяя будущее человека, является временем очень активной, интенсивной работы над собой [5].

В юности, когда происходит завершение физического и психического созревания, расширяются представления о личных и социальных перспективах на будущее. Центральным психическим процессом в юношеском возрасте является личностное самоопределение, которое связано с формированием ценностно-смысловой сферы личности, становлением системы ценностных ориентаций личности. Юношеский возраст характеризуется влиянием множества стрессогенных факторов [6].

Интерес представляет способность студентов преодолевать эмоциональное выгорание, особенно в период поздней юности. Этот возраст является одним из сложных и ответственных в плане становления личности. Студенческий возраст является кризисным периодом в жизни человека, периодом встречи со взрослостью. Возникновение трудностей связано прежде всего с разногласием: при полном физиологическом созревании невозможна социальная реализация в профессиональной деятельности, поскольку учеба занимает основное время студента и тем самым тормозится возможность самоактуализации в полной мере [5].

Цель исследования – изучение эмоционального выгорания студентов в период поздней юности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Выборку составили 20 студентов, обучающихся на базе Уральского государственного медицинского университета. Для диагностики были использованы: методика «Опросник выгорания» Маслач в адаптации И.О. Водопьяновой, целью которой является диагностика профессионального выгорания, и «Методика диагностики уровня профессионального выгорания» В.В.Бойко, которая предназначена для диагностики синдрома профессионального выгорания. Так же в ходе обработки результатов были использованы методы качественной и количественной обработки данных, среди которых критерий ранговой корреляции r –Спирмена. Расчеты производились с помощью программы «STATISTICA 10».

РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате диагностики было установлено, что преобладающим уровнем эмоционального истощения (70%) выступает средний уровень, соответствующий стандартному эмоциональному фону. При этом у большинства респондентов (80%) уровень деперсонализации является средним, что показывает отсутствие деформации в отношениях с другими людьми. Большая часть исследуемых (70%) удовлетворена собой как личностью и как будущим профессионалом. Наглядно результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики эмоционального выгорания у студентов по методике «Опросник выгорания»

Уровень эмоционального выгорания	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессионализма
Высокий	30% (6 чел.)	10% (2 чел.)	20% (4 чел.)
Средний	70% (14 чел.)	80% (16 чел.)	70% (14 чел.)
Низкий	0% (0 чел.)	10% (2 чел.)	10% (2 чел.)

Также у 80% не наблюдается фаза тревожного напряжения, им не грозит чувство тревоги и депрессии. В фазе формирования у 60% опрошенных находится избегание эмоциональных факторов, что может повлечь проблемы с эмоциональным фоном профессионала. 80% опрошенных не страдают снижением энергетического тонуса. Наглядно результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики эмоционального выгорания у студентов по «Методике диагностики уровня профессионального выгорания»

Уровень эмоционального выгорания	Неудовлетворенность	Резистенция	Истощение
Фаза не сформировалась	80% (16 чел.)	10% (2 чел.)	80% (16 чел.)
Фаза в стадии	10% (2 чел.)	60% (12 чел.)	10% (2 чел.)

формирования			
Сформировавшаяся фаза	10%(2 чел.)	30% (6 чел.)	10% (2 чел.)

ОБСУЖДЕНИЕ

В результате статистической обработки были получены следующие результаты. Эмоциональное истощение связано с неудовлетворенностью собой ($r=0,87$, при $p<0,05$), следовательно, чем более человек эмоционально истощен, тем более он недоволен собой и наоборот. Также эмоциональное истощение имеет связь с психосоматическими и психовегетативными нарушениями ($r=0,89$, при $p<0,05$). В тоже время деперсонализация имеет отрицательную корреляцию с уровнем эмоциональной отстраненности ($r=-0,66$, при $p<0,05$), чем выше уровень деперсонализации, тем меньше эмоциональная отстраненность. При этом, редукция профессионализма имеет связи со шкалой «загнанности в клетку» ($r=0,89$, при $p<0,05$) и шкалой эмоционального дефицита ($r=0,89$, при $p<0,05$), что говорит о том, что чем больше выражена редукция профессионализма, тем менее проявляется дефицит эмоций и ощущение давления обстоятельств.

ВЫВОДЫ

Проблема эмоционального выгорания в контексте современного этапа развития общества определенно актуальна, особенно если рассматривать юношеский возраст, поскольку именно этот возрастной период характеризуется одним из наибольших количеством изменений в социальной ситуации человека, а трудности в его прохождении могут обернуться различными психологическими последствиями в будущем. В исследовании было установлено, что эмоциональное истощение связано с неудовлетворенностью собой и психосоматическими и психовегетативными нарушениями. В это же время, чем выше уровень деперсонализации, тем меньше эмоциональная отстраненность. Также, чем выше уровень редукции профессионализма, тем менее проявляется дефицит эмоций и ощущение давления обстоятельств.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Пацей А. В. Эмоциональное выгорание студентов в период обучения // Психологическая студия: Сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова. – 2018. – № 11. – С. 158–160.
2. Психологические особенности синдрома эмоционального выгорания у студентов медицинских вузов / И. Л. Гуреева, А. А. Великанов, К.М. Корайкина и др. // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2021. – Т. 9. – № 4(35). – С. 433–442.
3. Проничева М. М. Прогнозирование риска развития эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. — 2021. — № 3(34). – С. 289–299.
4. Сидоров Д. Г., Большев А. С., Сидорова О. В. Влияние синдрома эмоционального выгорания на показатели качества жизни студентов // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2019. – № 3(47). – С. 113–117.

5.Белянская Т.Э. Социально–психологические характеристики студенческого возраста // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2020. – №3 (55) – С. 337–344.

6.Жуина Д.В. Изучение стрессоустойчивости в юношеском возрасте // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2016. – №1. – С. 186–191.

Сведения об авторах

В.В. Демшина – студент

Т.С. Вершинина – кандидат филологических наук, доцент

Information about the authors

V.V. Demshina – student

T.S. Vershinina – Candidate of Sciences (Philology), Associate Professor

УДК:159.92

ВЛИЯНИЕ СКАЗКОТЕРАПИИ НА СНЯТИЕ СТРЕССА У РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ

Елисеева Полина Андреевна ¹, Вершинина Татьяна Станиславовна ²

¹⁻² ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия.

¹ p4.eliseeva01@gmail.com

Аннотация

Введение. Обнаруживается, что метод сказкотерапия способствует снижению уровня стресса у работающих студентов. **Цель исследования** – изучить влияние сказкотерапии на снятие стресса у студентов, совмещающих учебу в высших учебных заведениях и работу. **Материалы и методы.** В исследовании принимали участие 20 студентов вузов г. Екатеринбург, совмещающие учебу с работой. Для выявления уровня стресса был использован следующий психодиагностический инструментарий: шкала PSM-25 Лемура-Тессье-Филлиона (Lemur-Tessier-Fillion). В качестве математического критерия был использован Т-критерий Вилкоксона. **Результаты.** Показатель психической напряженности после проведения сказкотерапии значимо снизился ($T=0$, при $p<0,01$). **Обсуждение.** Совмещение обучения в ВУЗе и работы сопровождается наличием различных стрессовых факторов (ситуации экзамена, недостаток времени, конфликты). Посредством сказкотерапевтического воздействия, повышается устойчивость к стрессу. **Выводы.** С помощью сказкотерапии возможно поспособствовать снятию высокого уровня стресса, повышению устойчивости к стрессу у работающих студентов.

Ключевые слова: стресс, студенты, сказкотерапия.

INFLUENCE OF FAIRY TALE THERAPY ON STRESS RELIEF IN WORKING STUDENTS.

Polina A. Eliseeva ¹, Tatiana S. Vershinina ².

¹⁻² Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia