

главным фактором риска развития психического выгорания, поэтому так важна периодическая работа психолога с каждым конкретным спортсменом, а также четкий план тренировок с временем на качественный отдых спортсменов, и разработка программы предотвращения эмоционального выгорания у профессионалов.

## **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Бажан Т.М. Исследование индивидуально-типологических особенностей личности в связи с синдромом психического выгорания // Ученые записки СПбГИПСР. – 2020. – Выпуск 1. Том 33. – С. 39–49.
2. Гринь Е.И. Факторы развития эмоционального выгорания в спортивной деятельности // Материалы международной научной конференции «Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций». - Тамбов: изд. ГО им. Г.Р. Державина. – 2007. – С. 324–326.
3. Берилова Е.И. Личностные факторы преодоления синдрома выгорания у девушек-футболисток // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 109–113.
4. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2016. – 4-й выпуск. – С. 79–84.
5. Гринь Е.И. Влияние пола, квалификации, вида спорта на психическое выгорание спортсменов // Человек. Сообщество. Управление. - 2010. – №3 – С. 43–54.
6. Штефаненко И.И. Особенности индивидуально-личностных свойств и проявления эмоционального выгорания успешных спортсменов – гандболистов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. № 2. – Т. 19. – С. 89–92.

## **Сведения об авторах**

А.И. Шевелева – студент

И.С. Алферова – кандидат психологических наук, доцент

Е.А. Казаева – доктор педагогических наук, профессор

## **Information about the authors**

A.I. Sheveleva – student

I.S. Alferova – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor

E.A. Kazayeva – Doctor of Science (Pedagogy), Professor

УДК:159.9.072.43

## **РОЛЬ СПЛОЧЕННОСТИ ГРУППЫ В ФОРМИРОВАНИИ У СТУДЕНТА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Дарья Александровна Шнайдер<sup>1</sup>, Татьяна Владимировна Валиева<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

<sup>1</sup> dashutash78@gmail.com

## Аннотация

**Введение.** Изучение эмоционального выгорания в процессе обучения у студентов имеет важное практическое значение. Понимание студентами своего состояния и умение его регулировать позволяет улучшить эффективность учебной деятельности, избежать множества стрессогенных ситуаций или, по крайней мере, смягчить их воздействия и разрешить их с наименьшими потерями для себя. **Целью работы** – определение роли взаимоотношений в учебной группе в формировании психического состояния студента. **Материалы и методы.** Выборку составили студенты трех учебных групп. Общее количество – 26 человек, среди них студенты группы А – 9 человек (35%), группы Б – 8 человек (30 %), группы В – 9 человек (35%). Возрастная категория – от 20 до 23 лет. Исследование проводилось посредством методики определения индекса групповой сплоченности Сिशора и модифицированного для студентов опросника профессионального выгорания МВІ, адаптированного Н.Е. Водопьяновой, для выявления эмоционального выгорания в учебной деятельности. Для выявления различий применялся критерий Н-Краскала-Уоллиса. **Результаты.** Выявлены статистически достоверные различия в уровне эмоционального истощения ( $H=6,55$ ,  $p=0,04$ ) и деперсонализации ( $H=7,89$ ,  $p=0,04$ ) в зависимости от уровня групповой сплоченности. Влияния групповой сплоченности на редукцию личных достижений обнаружено не было ( $H=4,38$ ,  $p>0,05$ ). **Обсуждение.** Полученные результаты убедительно показывают, что уровень сплоченности учебной группы оказывает существенное влияние на эмоциональное истощение и деперсонализацию студентов в учебной деятельности. **Выводы.** У студентов в высоко сплоченных группах эмоциональное выгорание в учебной деятельности менее выражено, что дает возможность рассматривать формирование групповой сплоченности учебных групп как направление профилактики психоэмоциональной дезадаптации студентов.

**Ключевые слова:** групповая сплоченность, психическое состояние, влияние, напряжение.

## THE ROLE OF GROUP COHESION IN FORMING EMOTIONAL BURNOUT IN STUDENTS IN LEARNING ACTIVITIES

Daria A. Schneider<sup>1</sup>, Tatiana V. Valieva<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia

<sup>1</sup> dashutash78@gmail.com

### Abstract

**Introduction.** The study of emotional burnout in the learning process among students is of great practical importance. Students' understanding of their condition and the ability to regulate it can increase the effectiveness of educational activities, avoid stressful situations or, if necessary, mitigate their impact and resolve them with the least loss for themselves. **The aim of the study** – to determine the role of relationships in the study group in the formation of the mental state of the student. **Materials and methods.** The sample consisted of students from three study groups. The total number is 26 people, among them students of group A - 9 people (35%),

group B - 8 people (30%), group C - 9 people (35%). Age category - from 20 to 23 years. The study was conducted using the methodology for determining the Sishore group cohesion index and the MBI professional burnout questionnaire modified for students, adapted by N.E. Vodopyanova, to identify emotional burnout in educational activities. To identify differences, the H-Kruskal-Wallis test was used. **Results.** Statistically significant differences were found in the level of emotional exhaustion ( $H=6.55$ ,  $p=0.04$ ) and depersonalization ( $H=7.89$ ,  $p=0.04$ ) depending on the level of group cohesion. No effect of group cohesion on the reduction of personal achievements was found ( $H=4.38$ ,  $p>0.05$ ). **Discussion.** The results obtained convincingly show that the level of cohesion of the study group has a significant impact on the emotional exhaustion and depersonalization of students in learning activities. **Conclusions.** In students in highly cohesive groups, emotional burnout in educational activities is less pronounced, which makes it possible to consider the formation of group cohesion of study groups as a direction for preventing students' psycho-emotional maladaptation.

**Keywords:** group cohesion, mental state, influence, tension.

## ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональное выгорание рассматривается как состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса. Выгорание обычно связано с неизменной рутинной и постоянным перенапряжением, которые выливаются в игнорирование обычных дел, неприятие и нежелание действовать [1]. Эмоциональное выгорание относят к феноменам личностной деформации, определяют, как многомерный конструкт, набор отрицательных психологических переживаний, возникающих вследствие каждодневного напряженного и эмоционально насыщенного общения или когнитивной сложностью, ответственностью [2].

К компонентам эмоционального выгорания относятся следующие: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений [3]. Первый компонент выгорания – эмоциональное истощение – рассматривается как главная составляющая выгорания. Оно проявляется в ощущении эмоционального перенапряжения и чувстве опустошенности. Происходит истощение эмоциональных ресурсов, и человек теряет прежний интерес к работе, вследствие чего возникает ощущение «приглушенности» эмоций. Второй компонент – деперсонализация (цинизм) – проявляется в негативном, бездушном, циничном отношении к партнерам по общению. Контакты с людьми становятся поверхностными и формальными. Возникающие негативные установки первоначально имеют скрытый характер, и проявляются во внутреннем сдерживаемом раздражении. Третий компонент – редукция личных достижений – проявляется в снижении чувства компетентности в своей работе. Работа теряет былую ценность, вследствие чего снижается трудовой мотивации, происходит ограничение и уклонение от своих обязанностей по отношению к другим.

Существуют работы, рассматривающие выгорание профессиональной деятельности, при этом проблема проявления эмоционального выгорания у

студентов остается мало изученной. Эмоционально выгоревший студент затрудняется полноценно обучаться и в будущем может не стать профессионалом в своем деле.

Групповая сплоченность – это показатель единства, прочности и устойчивости межличностных взаимоотношений и взаимодействия в группе, которые характеризуются взаимной эмоциональной притягательностью между членами группы и их удовлетворением от вхождения в данную группу. Студентам сплоченная учебная группа оказывает моральную поддержку, помогает учиться, прививает ценность коллективизма, оказывает помощь в трудной жизненной ситуации, а, следовательно, понижает уровень стресса [4]. В связи с этим в работе было выдвинуто предположение о том, что в сплоченных группах уровень эмоционального выгорания студентов в учебной деятельности будет существенно ниже, чем в разобщенных группах.

**Цель исследования** – определить роль сплоченности учебной группы в формировании эмоционального выгорания у студентов в процессе обучения.

### **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

Выборку составили студенты трех учебных групп. Общее количество – 26 человек, среди них студенты группы А – 9 человек (35%), группы Б – 8 человек (30 %), группы В – 9 человек (35%). Возрастная категория – от 20 до 23 лет. Исследование проводилось посредством методики определения индекса групповой сплоченности Сисора и модифицированного для студентов опросника профессионального выгорания МВІ, адаптированного Н.Е. Водопьяновой, для выявления психоэмоционального истощения в учебной деятельности. Для выявления различий применялся критерий Н-Краскала-Уоллиса в программе STATISTICA 10.0.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

Распределение уровней эмоционального выгорания в зависимости от уровня сплоченности учебной группы представлено в таблицах 1–3.

Таблица 1

Результаты диагностики эмоционального истощения у студентов в зависимости от уровня сплоченности учебной группы

Групповая сплоченность	Эмоциональное истощение, чел. (%)		
	высокое	среднее	низкое
высокая	1 (4%)	2 (8%)	<b>9 (35%)</b>
средняя	<b>8 (31%)</b>	3 (11%)	3 (11%)
низкая	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Таблица 2

Результаты диагностики деперсонализации у студентов в зависимости от уровня сплоченности учебной группы

Групповая сплоченность	Деперсонализация, чел. (%)		
	высокая	средняя	низкая
высокая	1 (4%)	2 (7%)	<b>9 (35%)</b>
средняя	<b>9 (35%)</b>	2 (7%)	3 (12%)
низкая	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Таблица 3

Результаты диагностики редукции личных достижений у студентов в зависимости от уровня сплоченности учебной группы

Групповая сплоченность	Редукция личных достижений, чел. (%)		
	высокая	средняя	низкая
высокая	3 (11%)	2 (8%)	6 (23%)
средняя	<b>9 (35%)</b>	2 (8%)	4 (15%)
низкая	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Проверка на нормальность распределения с помощью критерия W-Шапиро-Уилка показала, что в выборке по всем изучаемым переменным отсутствует нормальное распределение. Для выявления различий в уровне эмоционального истощения в зависимости от уровня групповой сплоченности был применен непараметрический критерий Н-Краскала-Уоллиса. Выявлены статистически достоверные различия в уровне эмоционального истощения ( $H=6,55$ ,  $p=0,04$ ) и деперсонализации ( $H=7,89$ ,  $p=0,04$ ) в зависимости от уровня групповой сплоченности. Влияния групповой сплоченности на редукцию личных достижений обнаружено не было ( $H=4,38$ ,  $p>0,05$ ).

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

Результаты диагностики эмоционального истощения деперсонализации у студентов в зависимости от уровня сплоченности учебной группы (таблицы 1 и 2) показали, что высокая групповая сплоченность сопряжена с низким эмоциональным истощением (9 чел., 35%) и низкой деперсонализацией (9 чел., 35%), средняя групповая сплоченность сопряжена с высоким эмоциональным напряжением (8 чел., 31%), высокой деперсонализацией (9 чел., 35%) и высокой редукцией личных достижений (9 чел., 35%). Показатели низкой групповой сплоченности отсутствуют.

Полученные результаты сравнительного анализа доказывают, что сплоченность группы оказывает существенное влияние на эмоциональное истощение и деперсонализацию личности у студентов в учебном процессе. В высоко сплоченных группах эмоциональное выгорание менее выражено. В

слабо сплоченных группах у студентов проявляется снижение эмоционального тонуса, утрата интереса и позитивных чувств, пресыщенность и неудовлетворенность учебной деятельностью, а также формальное выполнение учебных задач. При этом сплоченность не оказывает влияние на отношение к самому себе как к компетентному студенту.

### **ВЫВОДЫ**

Эмоциональное выгорание относят к феноменам личностной деформации. Оно связано с неизменной рутинной и постоянным перенапряжением, которые приводят к умственному, физическому или эмоциональному истощению и тревожности. Эмоциональное выгорание состоит из трех компонентов, каждый из которых проявляется в разных видах жизнедеятельности. Эмоционально выгоревший студент может иметь затруднения при обучении.

Сплоченная учебная группа оказывает психологическую поддержку в трудной жизненной ситуации, что может способствовать понижению уровня учебного стресса. Эмпирическое исследование показало достоверность предположения о том, что эмоциональное выгорание студента в учебной деятельности ниже в группах с выраженной групповой сплоченностью.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Катунин А. П., Бутылко Д. В. Эмоциональное выгорание: сущность и содержание // Журнал: Молодой ученый. — 2020. — С. 399-401.
2. Михайловский А. Д. Значение понятия «эмоциональное истощение» в аспекте эмоционального выгорания // Журнал: Исследования молодых ученых — 2021. — С. 50–55.
3. Меметов Э. Х., Кадырова М. М. Развитие эмоционального истощения, деперсонализации и профессиональной редукции у студентов медиков // Журнал: Вестник современных исследований. — 2018. — С. 66-68.
4. Сидоренко А. В., Старкова Е. И., Антошкина Е. А. Групповая сплоченность как фактор повышения эффективности деятельности коллектива // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2017. — Т. 39. — С. 111–115.

### **Сведения об авторах**

Д. А. Шнайдер – студент

Т. В. Валиева – кандидат психологических наук, доцент

### **Information about the authors**

D. A. Schneider – student

T. V. Valieva – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor

УДК:159.9

## **СНИЖЕНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ МЕТОДАМИ САМОТЕРАПИИ**

Виктория Михайловна Янц<sup>1</sup>, Татьяна Станиславовна Вершинина<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»