

научно-практ. конф. Гомель ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – С. 223-226.

6. Михайлов Н.Г. Инновации как элемент преемственности системы физического воспитания детей // Материалы 7-ой научно-методической конференции ПИФК МГПУ. – М.: ПИФК, 2008.

ИССЛЕДОВАНИЕ НАЛИЧИЕ «СИНДРОМА МЕНЕДЖЕРА» У СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА

Саярова Р.Р., Линькова Н.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Зачастую, предъявляемые учебным процессом нагрузки, не всегда сказываются положительно на функциональном состоянии студентов, в том числе и на их психике. В данном случае основными факторами риска могут быть, в первую очередь, нервно-эмоциональное напряжение и социальная незащищенность. Учащаяся молодежь достаточно тяжело переносит смену перехода от школьного обучения к университетскому. Новый образ жизни и появление проблем, которые студенты должны уметь решать самостоятельно, порой ухудшают состояние здоровья и снижают качество жизни, особенно студентов первого года обучения [1; с. 450, 2, 3; с. 62. 4; с. 97].

Порой эмоциональный стресс не дает студенту полноценной возможность обучаться, появляются трудности в выполнении учебных заданий, присутствуют косвенные признаки депрессии и чувство тревоги, основными причинами могут быть: большие учебные нагрузки; страх перед будущим; нежелание учиться или разочарование в профессии. Особенно тяжело студенты переносят сессионный период, в сочетании с совмещением работы [1; с. 450, 5, 6; с. 11, 7, 8; с. 18].

На появление синдрома менеджера влияет качество жизни студента. Как известно, современный учебный труд требует высокого напряжения как физических, так и умственных усилий. При нехватке времени, наблюдаются

частые нарушения режима учебного труда и необходимого для восстановления сил отдыха. Кроме того, студенты не всегда соблюдают режим питания и двигательной активности. Увеличивает стресс сессионный период с возможными неудачами в учебе и личной жизни [1; с. 45, 2, 3; с. 62, 4; с. 97].

Для успешной учебной деятельности студент должен обладать не только хорошим физическим, но и психическим здоровьем. Его нервная система должна адекватно реагировать на стресс, при этом он должен проявлять свои умственные способности, быть тактичным, уметь общаться как с преподавателями, так и с коллективом студентов, проявлять организаторские способности и предъявлять высокие требования к себе. Такая активная жизнедеятельность студентов имеет огромную эмоциональную и психическую нагрузку [1; с. 450, 2]. Учащаяся молодежь должна обладать навыками по снижению эмоционального и психического стресса, с целью снижения риска нарушения функционирования нервной системы, что может привести к состоянию «синдром менеджера». В связи с существующей проблемой, необходимо определить наличие симптомов данного состояния у студентов.

Цель исследования: изучение степени выраженности «синдрома менеджера» у студентов первого курса Уральского государственного университета путей сообщения.

Задачи: провести опрос среди студентов первого курса, определить наличие «синдрома менеджера» у студентов, сделать вывод по проделанной работе.

Методика и организация исследования. Опрос проводился по методике В.В. Бойко для диагностики «синдрома менеджера» [9; с. 472]. Анкета состоит из 84 пунктов с предполагаемым ответом «да» или «нет» по определению фазы стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение». Для каждой фазы указаны свои симптомы, которые демонстрируют степень выраженности «синдрома менеджера», что демонстрирует уровень эмоционального выгорания. Ответы оценивались в баллах с 1-10 по 12 симптомам как сумма показателей. Нами была подробно изучена фаза «напряжение».

В опросе приняли участие студенты Уральского государственного университета путей сообщения первого курса (30 человек), девушки и юноши в возрасте 17-18 лет.

Результаты и их обсуждение. Определено, что фаза «напряжение» распространяется на 28,7 % опрошенных студентов, 60% из которых находятся в стадии формирования фазы, у 6 % она сформирована и у остальных 34 % не сформирована. Средний балл по симптому переживания психотравмирующих обстоятельств составляет 12,1 баллов. Результаты опроса показали, что 33% опрошенных студентов имеют признаки складывающегося симптома сгорания, у 6% отмечен доминирующий характер симптома; у 33 % признаки сложившегося симптома и у 28 % симптом не сложился. Средний балл по симптому неудовлетворенности собой составляет 8 баллов. При этом 74 % опрошенных имеют не сложившийся симптом, у 14 % – складывающийся характер, у 6 % – сложившийся и у 6 % респондентов симптом доминирует. Средний балл по симптому «загнанности в клетку» составляет 11,4 балла. При этом 47 % респондентов имеют не сложившийся симптом, 6% – складывающийся характер и у 14 % обследованных симптом сложившийся, у 33 % доминирует. Средний балл по симптому тревоги и депрессии составляет 9,4 балла. При этом 53 % респондентов имеют несложившийся симптом, у 33 % – складывающийся характер и у 14 % симптом доминирует.

Выводы. Таким образом, можно говорить о том, что среди опрошенных студентов первого курса обучения присутствует уровень эмоционального выгорания. В результате проделанной работы определено, что синдром менеджера в студенческой среде существует и проявляется как стресс-реакция на эмоционально-напряженную учебную и коммуникативную деятельность, проходит ряд стадий и может привести к дальнейшему ухудшению функционального состояния.

Список литературы

1. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Евдокимова Я.Г., Москова М.В., Войцех В.Ф., Семикин Г.И. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная

дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. 2007. № 2. – 450 с.

2. Евдокимова Я.Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации студентов: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2008.

3. Linkova-Daniels.N.A. Theproblemofthestudentsdepressionandmethodsofitsstudy. // Инновационный транспорт № 1(11), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2014. – С. 62.

4. Linkova-Daniels, N.A., Ershova A.V. Analysis depression state full-time students. / Problems of quality sports and health-improving activities of educational institutions: Материалымеждунар. научно-пактич. конференции, Екатеринбург, 2013. – Р. 97-100.

5. Москова М.В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2008.

6. Макарова Г.А.. Синдром эмоционального выгорания // Вопросы социального обеспечения. 2005. № 8. С 11-21.

7. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания [текст] / П. Сидоров // Медицинская газета, № 43 – 8 июня 2005.

8. Трущенко М.Н. К вопросу о синдроме выгорания : традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конференции – Уфа, 2012. С. 18.

9. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других, М., 1996, – 472 с.

ВЛИЯНИЕ ИКТ НА ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ – СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЕТСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Селиванов Н.С., Ханевская Г.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Досуг традиционно является одной из важнейших сфер жизнедеятельности детей. Трансформации всех сторон жизни российского общества привели к изменению социокультурной ситуации в области досуга. Дети и молодежь представляет собой особую социальную группу, наиболее восприимчивую к социокультурным инновациям, которые оказывают