

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