Дата публикации: 01.06.2023
DOI: 10.24412/2588-0500-2023_07_02_27
УДК 37.015.324.2

Publication date: 01.06.2023
DOI: 10.24412/2588-0500-2023_07_02_27
UDC 37.015.324.2

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК Г. ТЮМЕНИ В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Н.И. Кошкарова, Е.И. Завертаная
ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Влияние образовательной среды повышается перед экзаменами, и целью данного исследования является изучение характерного для этого периода времени уровня психического и физического истощения (эмоционального выгорания). Результаты проведенного исследования эмоционального выгорания показали, что чаще всего у учащихся встречаются проявления резистентной фазы на ступени формирования. Преобладающим симптомом данной фазы является проявление избирательного эмоционального реагирования неадекватного типа. Фазы истощения и напряжения, разделившие второе место по частоте проявления симптомов, встречаются реже, чем симптомы фазы резистенции. В фазе истощения отмечается доминирование проявлений эмоционального истощения. Для анализа уровня эмоционального выгорания применялась методика диагностирования, разработанная В.В. Бойко.

Ключевые слова: юноши и девушки, симптомы эмоционального выгорания, синдром эмоционального выгорания, психоэмоциональное состояние.

PSYCHOEMOTIONAL STATE OF YOUNG GIRLS AND BOYS IN TYUMEN DURING THE PRE-EXAMS PERIOD

N.I. Koshkarova, E.I. Zavertanaya
Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation. The influence of the educational environment increases before exams, and the purpose of this study is to examine the level of mental and physical exhaustion (emotional burnout) typical of this period. The results of the study have revealed that most often students have signs of the resistant phase at the formation stage. The predominant symptom of this phase is the sign of an inadequate selective emotional response. The phases of exhaustion and tension, which shared the second place in terms of symptom frequency, are less common than the resistance phase symptoms. In the exhaustion phase, the signs of emotional exhaustion remain dominant. To analyze the level of emotional burnout, we have used a diagnostic technique developed by V.V. Bojko.

Keywords: young boys and girls, emotional burnout symptoms, emotional burnout syndrome, psychoemotional state.

Введение. Та социально-демографическая категория, к которой относятся молодые люди в возрасте от 16 до 27 лет, является самой многочисленной и составляет почти третью часть населения Земли. Именно они испытывают на себе усиленное влияние неблагоприятных обстоятельств и факторов, носящих как внешний, так и внутренний характер. На процесс общественной адаптации учащихся и на степень их приспосабливаемости к психологическим и физическим нагрузкам значительное воздействие оказывает учебная среда, и наибольшую выраженность ее влияние приобретает в период экзаменов, когда учащиеся испытывают дополнительное давление, которому сопутствуют сильные переживания относительно оценок и экзаменационных результатов.

На старшеклассников в исследуемый временной период воздействует множество стресс-факторов. Они прощаются с детством, перед ними появляются перспективы взрослой жизни, а вместе с ними –

и обязательства, диктующие повышенные требования. К этому добавляются стресс-факторы учебного процесса, связанные с оцениванием успехов старшеклассников учителем и экзаменующими лицами, а также с принятием учащимися таких судьбоносных решений, как выбор профессии, подготовка к трудоустройству либо к поступлению в высшее учебное заведение. В связи со всем вышеперечисленным меняются ценности и интересы старшеклассников, что негативно влияет на их психоэмоциональное состояние. К стресс-факторам, оказывающим влияние на старших школьников, также стоит добавить перестройку гормональной системы, соответствующую возрасту испытуемых.

По причине увеличения информационной нагрузки и влияния перечисленных выше факторов у старшеклассников растет уровень эмоционального и психического напряжения, обусловленного учебным стрессом. Следствием психоэмоционального напряжения может стать ухудшение способности адаптироваться к условиям социальной среды, что в свою очередь может привести к снижению уровня приспособляемости функционального состояния учащихся [1].

Выявленные у старшеклассников психологические и физиологические симптомы снижения способности адаптироваться к условиям социальной среды соответствуют параметрам стресса. Физиологическое влияние механизмов стресса приводит к снижению у исследуемой группы способности реализовывать накопившуюся энергию, что в свою очередь способствует повышению разрушительного воздействия этой энергии на человеческий организм [2]. Следствием этого являются снижение качества усвоения информации, ухудшение работоспособности и выработки практических способностей и навыков, применяемых в учебной деятельности, а также внешне заметные поведенческие проявления, носящие негативный характер, к которым относятся повышенная раздражительность, грубость по отношению к окружающим, внутреннее беспокойство, высокая тревожность, недовольство собой.

Уже в школьном возрасте все вышеперечисленное может привести к развитию СЭВ – синдрома эмоционального выгорания, представляющего собой истощение психического, эмоционального, физического состояния по причине долговременного участия в ситуациях, характеризующихся высоким уровнем напряжения эмоций.

Вопрос о нарушении эмоциональной адаптации в качестве синдрома эмоционального выгорания впервые был поднят еще в 1974 г. психиатром Дж. Фрейденбергером. Сегодня СЭВ рассматривается исследователями как продолжительная реакция организма, которая появляется из-за длительных среднеинтенсивных стрессов.

По мнению ряда ученых, к которым относится и В.В. Бойко [3], синдром эмоционального выгорания представляет собой механизм психологической защиты, который проявляется в виде частичного либо полного выключения эмоций, и вырабатывается индивидом в качестве ответа на определенное травмирующее психику влияние. Под выгоранием подразумевается пример поведения (профессионального и/или эмоционального), который дает возможность индивиду более бережливо тратить свою энергию. Впрочем, рациональность использования механизма СЭВ вызывает вопросы, так как их действие приводит к ухудшению эффективности осуществляемой деятельности, снижению качества близких отношений, ухудшению коммуникации с другими людьми, нарушению способности приспосабливаться к условиям окружающей среды.

Синдром эмоционального выгорания на стадии сформированности выражается в развитии психосоматических и невротических расстройств, а также в значительном и заметном снижении качества жизни.

В качестве основных типов симптомов синдрома эмоционального выгорания определены следующие: эмоциональные, физические, социальные, поведенческие, интеллектуальные [4].

Точка зрения о том, что синдром эмоционального выгорания присущ только лицам зрелого возраста, идет вразрез с практическими данными, которые свидетельствуют о том, что те или иные симптомы СЭВ могут проявляться и у людей более юного возраста.

Учащийся, обладающий симптомами СЭВ, не имеет возможности полноценно воспринимать новые знания и навыки, что ставит под сомнение его дальнейшие успехи в получении профессии. Этим объясняется значимость диагностирования синдрома эмоционального выгорания на ранней стадии и предупреждения дальнейшего развития СЭВ, что представляет собой эффективный способ подготовить учащихся к тем сложностям, которые могут возникнуть у них в дальнейшем обучении либо в профессиональной деятельности в будущем [5].

Так как симптомы эмоционального выгорания проявляются не только у взрослых людей, но и у представителей более молодых возрастных групп, необходимо осуществлять работу по определению уровня СЭВ у учащихся, чтобы иметь возможность как можно раньше приступить к реализации мероприятий по профилактике СЭВ и тем самым повысить их эффективность. На данной точке зрения основывается позиция целесообразности исследования, базирующегося на анализе эмоциональных и психических состояний, которые испытывают старшеклассники в период экзаменов.

Методы и организация исследования. Для проведения исследования был выбран период окончания учебного года, характеризующийся близостью экзаменов. В группу испытуемых вошли проходящие курсы подготовки к поступлению на базе высшего медицинского учебного заведения старшеклассники в количестве 61 человека, из которых 27 респондентов – юноши, 34 – девушки.

Критериями включения в исследовательскую группу стало наличие у респондентов группы здоровья I и средний возраст в пределах 16,81±1,31 года. Все испытуемые имели примерно одинаковый уровень образования и дали информированное добровольное согласие на участие в исследовании.

Диагностика эмоционального выгорания производилась на основе опросника по методике В.В. Бойко, разработанного для определения симптомов СЭВ и степени их проявленности на основе трех измерительных шкал:

- Фаза напряжения (давление психотравм и переживание травмирующих обстоятельств, которым сопутствует повышенная тревожность, ощущение безвыходности, чувство неудовлетворенности собой и собственными действиями);
- Резистентная фаза (не соответствующее ситуации эмоциональное реагирование, минимизация расхода эмоций и потеря ориентации в нравственно-эмоциональной сфере, а также ослабление профессиональных способностей);
- Фаза истощения (нехватка эмоций, отстраненность эмоциональная и личностная, диссоциативные расстройства, нарушения психической, соматической, вегетативной деятельности).

Оценка фаз производится в баллах в пределах 0-120. Результаты оценки позволяют определить сформированность каждой из фаз:

- 0-36 баллов – несформированная фаза;
- 37-60 баллов – фаза в состоянии формирования;
- 61-120 баллов – сформированная фаза.

С помощью опросника В.В. Бойко можно исследовать синдром эмоционального выгорания и его симптоматику достаточно подробно. Выраженность проявлений СЭВ колеблется в пределах 0-30 баллов, что позволяет определить сформированность каждого из симптомов:

- 0-9 баллов – несформированный симптом;
- 10-15 баллов – симптом в стадии формирования;
- 16-30 баллов – сформированный симптом.

Использование опросника В.В. Бойко дает возможность увидеть доминирующие симптомы эмоционального выгорания и определить, к какой из фаз стресса они относятся.

Обработка статистических данных по результатам работы с опросником производилась при помощи программного обеспечения STATISTICA 10, Microsoft Excel 2016. Исследование показателей нормальности распределения осуществлялось на основе теста Шапиро-Уилка с применением непараметрического статистического критерия независимых выборок Манна-Уитни и принятым в пределах $p<0,05$ предельным уровнем значимости различий.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные анализа степени эмоционального выгорания испытуемых отражены на рисунке 1.

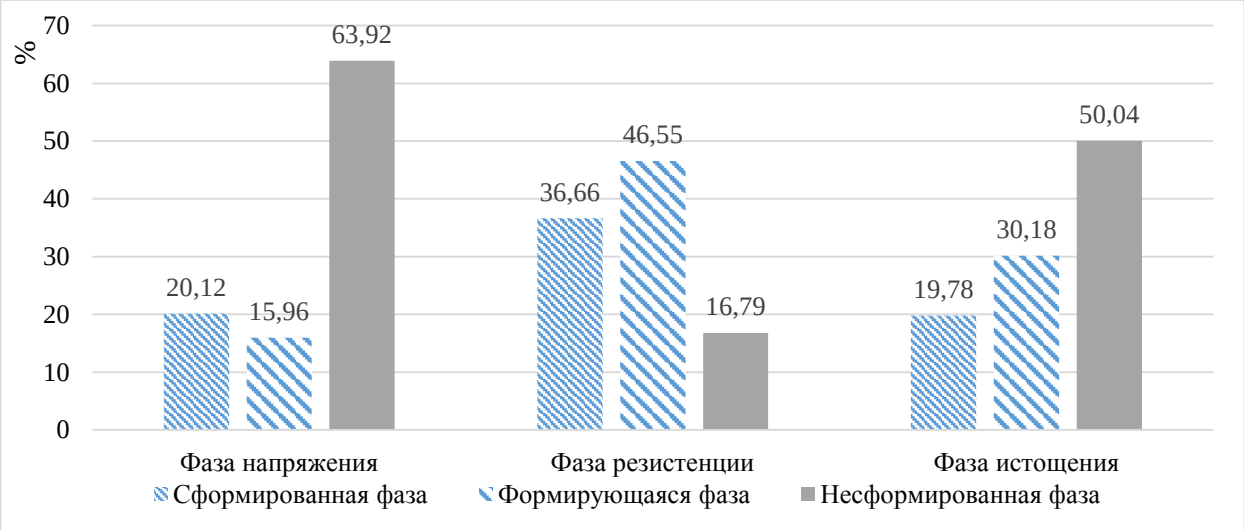


Рис. 1. Степень сформированности фаз синдрома эмоционального выгорания у респондентов, %

Наибольшая выраженность отмечена у проявлений фазы резистенции СЭВ: формирующаяся фаза выявлена у 46,55% респондентов, а сформированная – у 36,66%. Несформированной данная фаза является у 16,79% исследованных юношей и девушек.

Менее выраженными являются фазы напряжения и истощения (20,12% и 19,78% соответственно) в сформированной стадии СЭВ. Формирующаяся фаза напряжения выражена менее, чем формирующаяся фаза истощения (15,96% и 30,18% соответственно).

Наибольшая выраженность фазы резистенции подтверждается оценкой статистически значимых отличий показателей (табл.).

Таблица

Показатели оценки фаз синдрома эмоционального выгорания у респондентов, Me [Q1; Q3], баллы

	Фаза напряжения	Фаза резистенции	Фаза истощения
Me	58,68*	81,57*,**	55,69**
Q1-Q3	29,34-88,02	40,78-109,85	27,84-83,53

Примечание: *, ** – статистически значимые отличия показателей ($p<0,05$) фаз резистенции, напряжения и истощения

Способность противостоять влиянию стресс-факторов у большого числа респондентов находится на резистентном уровне. Вместе с тем нервное истощение уже находится на стадии формирования либо сформировано (30,18% и 19,78% соответственно).

Среди испытуемых выявлено достаточно много учащихся с симптомами эмоционального выгорания в стадиях истощения и резистенции. Наличие сразу всех трех сформированных фаз и, соответственно, синдрома эмоционального выгорания определено только у 1/10 респондентов.

На рисунке 2 приведены результаты исследования степени выраженности симптоматики резистентной фазы, дающие возможность отследить степень сформированности симптомов.

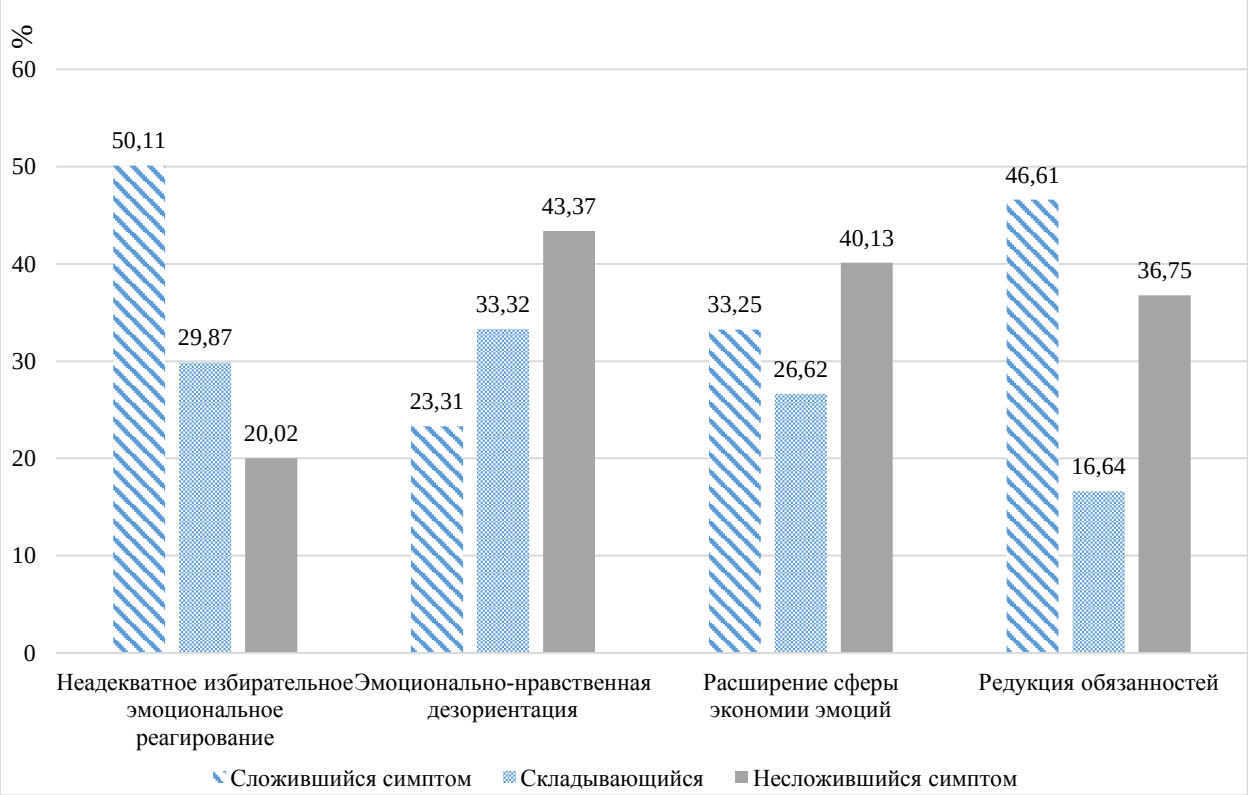


Рис. 2. Степень выраженности симптомов резистентной фазы, %

В резистентной фазе синдром эмоционального выгорания часто выражается в качестве эмоционального реагирования, неадекватного обстоятельствам. Данное проявление отмечается у большинства респондентов (50,11%); симптом не обнаружен у 20,02% испытуемых и находится в формирующейся фазе у 29,87% (рис. 2). Высокая степень сформированности симптома неадекватного эмоционального реагирования свидетельствует о том, что респондент теряет возможность отличать снижение эмоциональных затрат от реагирования, не соответствующего обстоятельствам. Экономное проявление эмоций позволяет выборочно реагировать в ходе рутинной деятельности, и индивид испытывает ощущение адекватности своего реагирования, хотя для субъекта коммуникации оно выглядит как неуважительное, равнодушное, безэмоциональное.

На втором месте по степени проявленности находится симптом упрощения обязанностей, который на сформированной стадии выражается в качестве попыток избавиться от требующих эмоционального реагирования задач. Сформирован данный симптом у 46,61% респондентов, на стадии

формирования он находится у 16,64%, не выявлен у 36,75% опрошенных.

Третье место по уровню проявленности занимает симптом, выражающийся в расширении области экономии знаний, где защитные механизмы начинают действовать в процессе социальной коммуникации: в учебной сфере поведение обладателя данного симптома находится в пределах нормы, за ее же пределами личность прибегает к отстранению либо замыканию в себе. Симптом в сформированной стадии определен у 33,35% опрошенных, в процессе формирования – у 26,62% респондентов. Не выявлен данный симптом у 40,13% участников исследования.

Наиболее низкая проявленность определена у симптома нравственно-эмоциональной дезориентации, особенность которого состоит в том, что субъективные характеристики (предпочтения, настроение, интерес) определяют отношение к обязанностям и влияют на их выполнение. В сформированной фазе данный симптом выявлен у 23,31% респондентов, в процессе формирования – у 33,32%, 43,37% опрошенных показывают отсутствие данного симптома.

Результаты исследования, приведенные выше, демонстрируют адаптационный механизм к преодолению стресса: ответ на влияние стресс-факторов у опрошенных осуществляется в первую очередь благодаря увеличению избирательности осознания травмирующих обстоятельств и ситуации, что приводит к снижению адекватности эмоционального реагирования. Кроме этого, опрошенные юноши и девушки используют для уменьшения уровня эмоционального и психического напряжения редукцию обязанностей, снижение уровня эмоционального реагирования, уменьшение собственной чувствительности и нравственно-моральную дезориентацию.

Степень выраженности симптомов фаз представлена на рисунке 3.

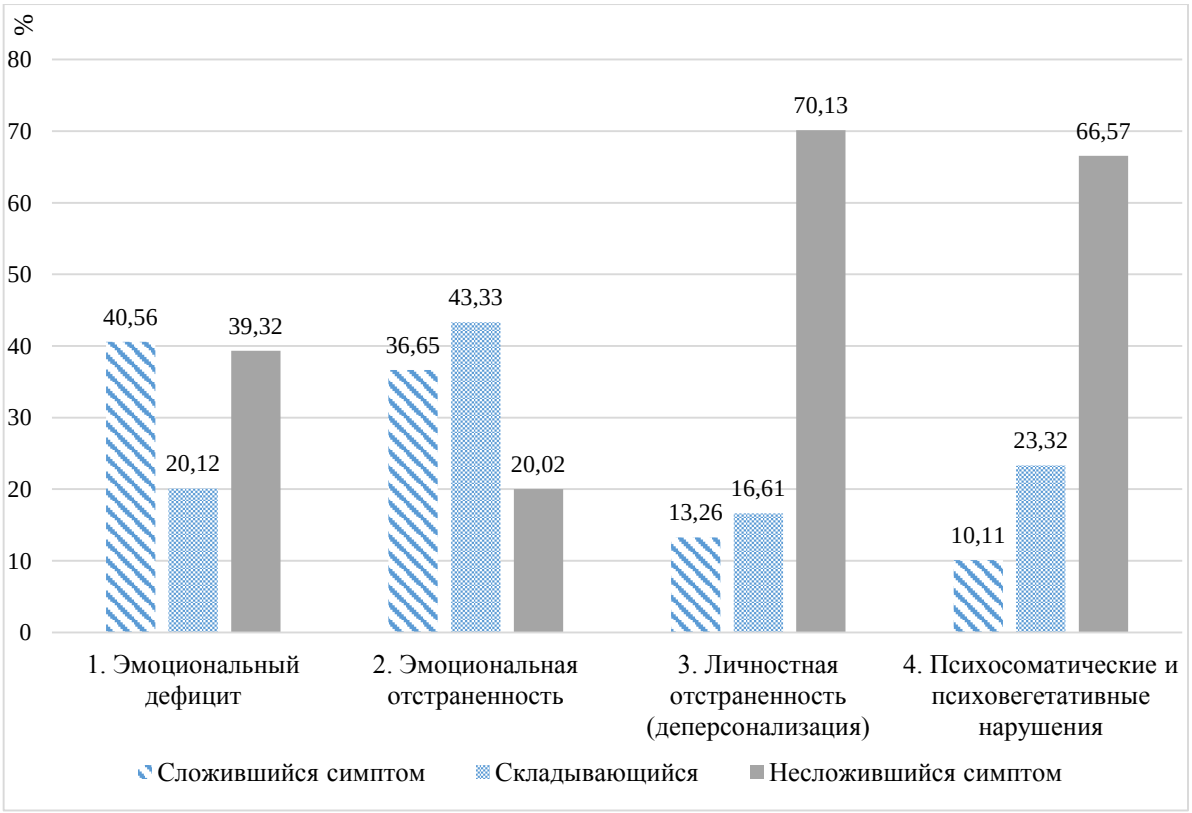


Рис. 3. Степени выраженности симптомов фазы истощения, %

Наиболее часто встречающимся симптомом стадии истощения у респондентов стал симптом эмоционального дефицита, который выявлен у 40,56% респондентов и выражается в неспособности к проявлению эмпатии, невозможности «войти в положение» субъектов собственной деятельности; прогрессирование симптома определяется тем, что увеличиваются раздражительность, обидчивость и грубость, количество позитивных эмоций начинает снижаться, а количество отрицательных растет. Несформированность данного симптома отвечена у 20,12% опрошенных, не выявлен эмоциональный дефицит у 39,32%.

Примерно на таком же уровне находится выраженность симптомов эмоционального отстранения, который заставляет опрошенных в контексте учебной деятельности абстрагироваться от эмоций и не проявлять никакой эмоциональной реакции ни на положительные, ни на отрицательные ситуации. На сформированной стадии симптом выявлен у 36,65% опрошенных, в фазе формирования – у 43,33%, не определен данный симптом у 20,02% респондентов.

Наименьшими являются проявления двух последних симптомов – психовегетативных и психосоматических проблем и расстройств персонализации, которые выявлены в сформированной фазе у 10,11% и 13,26% соответственно. Первый симптом находит свое отражение в психическом и физическом самочувствии, способствуя появлению негативных условных рефлексов. Второй представляет собой утрату интереса к окружающему миру и концентрацию внимания на себе и своих проблемах.

Заключение. Проведенное исследование показало, что наиболее часто у респондентов встречаются симптомы СЭВ в стадии резистенции: сформированное состояние определяется у 36,66% учащихся, тогда как находящееся в процессе формирования – у 46,55%. Фазы истощения и напряжения по степени выраженности делят между собой второе место. Наличие всех стадий синдрома эмоционального выгорания выявлено только у десятой части опрошенных.

В резистентной фазе чаще других симптомов проявляется неадекватное эмоциональное реагирование, и его сформированность свидетельствует о том, что респондент теряет возможность отличать неадекватное реагирование от экономного расходования эмоций. Реже всего в данной фазе проявляется симптом потери нравственно-эмоциональной ориентации, который выявлен у 23,31% опрошенных. Это говорит о том, что адаптация личности респондентов к влиянию стресс-факторов в первую очередь осуществляется путем увеличения избирательности осознания наносящих травму ситуаций и обстоятельств, что вызывает искажение адекватности эмоциональной реакции.

В стадии истощения преобладает симптом нехватки эмоций, который определен у 40,56% респондентов. Испытывающие дефицит эмоций опрошенные практически целиком исключают эмоциональное реагирование из сферы своей учебной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бусел-Кучинская, Е. Н. Эмоциональное выгорание у старшеклассников на примере ГУО «Гимназия № 9 г. Витебска» / Е. Н. Бусел-Кучинская, С. В. Лабусова // Сборник научных статей под ред. Орловой А.П. на тему повышения качества проф. подготовки специалистов социальной и образовательной сфер. Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. – Витебск, 2019. – С. 78-81.

2. Бабанов, С. А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания / С. А. Бабанов // Справочник поликлинического врача. – 2010. – № 1. – С. 12-16.

3. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб., 1999. – 434 с.

4. Илюхин, А. Г. Факторы эмоционального выгорания в учебной деятельности старших

школьников / А. Г. Илюхин // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2020. – Т. 19. – № 4 (46). – С. 106-113.
5. Сидоров, Д. Г. Влияние синдрома эмоционального выгорания на показатели качества жизни студентов / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, О. В. Сидорова // Ялта: Гуманитарные науки. – 2019. – № 3 (47). – С. 113-117.

REFERENCES

1. Busel-Kuchinskaya, E.N., Labusova S.V. Emotional burnout among high school students on the example of the Gymnasium No. 9 in Vitebsk. Collection of scientific articles under the editorship of Orlova A.P. on the topic of improving the quality of professional training in social and educational fields. Vitebsk State University named after P.M. Masherov. Vitebsk, 2019. pp. 78-81. (in Russ.)
2. Babanov S.A. Profession and stress: emotional burnout syndrome. *Spravochnik poliklinicheskogo vracha,* 2010, no. 1. pp. 12-16. (in Russ.)
3. Bojko V.V. The emotional burnout syndrome in professional communication. St. Petersburg, 1999. 434 p. (in Russ.)
4. Ilyukhin A.G. Factors of emotional burnout in the educational activities of high school students. *Psychological-Pedagogical Journal "Gaudeamus"*, 2020, vol. 19, no. 4(46), pp. 106-113. (in Russ)
5. Sidorov D.G., Bol'shev A.S., Sidorova O.V. Influence of burnout syndrome on indicators of students' quality of life. *The Humanities*, 2019, no. 3(47), pp. 113-117. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Наталья Игоревна Кошкарова – старший преподаватель кафедры биологии, ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России, Тюмень, e-mail: Koshkarovani@yandex.ru.
Елена Ивановна Завертаная – кандидат биологических наук, доцент кафедры гигиены, экологии и эпидемиологии, ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России, Тюмень, e-mail: nauka.uk@yandex.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Natal'ya Igorevna Koshkarova – Senior Lecturer of the Department of Biology, Tyumen State Medical University, Tyumen, e-mail: Koshkarovani@yandex.ru.
Elena Ivanovna Zavertanaya – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Hygiene, Ecology and Epidemiology, Tyumen State Medical University, Tyumen, e-mail: nauka.uk@yandex.ru.

Для цитирования: Кошкарова, Н. И. Особенности психологического и эмоционального состояния юношей и девушек г. Тюмени в предэкзаменационный период / Н. И. Кошкарова, Е. И. Завертаная // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7. – № 2. DOI: 10.24412/2588-0500-2023_07_02_27

For citation: Koshkarova N.I., Zavertanaya E.I. Psychoemotional state of young girls and boys in Tyumen during the pre-exams period. *Modern Issues of Biomedicine*, 2023, vol. 7, no. 2. DOI: 10.24412/2588-0500-2023_07_02_27