



Изучение иностранного языка как метод профилактики эмоционального выгорания студентов медицинских специальностей

DOI 10.31483/r-97185

УДК 159.99

Сорокоумова Г.В.^а, Абдуллаева Е.В.^б

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет
им. Н.А. Добролюбова»,
Нижний Новгород, Российская Федерация.

^а  ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5246-5200>, e-mail: galsors@mail.ru^б  ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7648-2569>, e-mail: koroleva160291@yandex.ru

Резюме: В статье показана необходимость владения методами профилактики и психокоррекции эмоционального выгорания, перечисляются известные методы, выдвигается гипотеза об эффективности изучения иностранного языка с целью профилактики эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей.

В исследованиях, посвященных методам профилактики и психокоррекции эмоционального выгорания, описываются такие методы, как тренинги, методы экспрессивной терапии, специальные психологические технологии.

Целью данной статьи стало изучение иностранного языка как метода профилактики эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей. Мы предположили, что занятия иностранного языка, направленные на профилактику эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей, должны включать осознание особенностей профессионального самовосприятия, развитие эмпатии и обучение способам регуляции эмоционального состояния. В представленном исследовании приняли участия 2 группы: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (КГ), состоящая из студентов магистратуры, посещающих факультативные занятия по изучению английского языка.

Методы исследования. На констатирующем и контрольном этапах были использованы опросник «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой, тест В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание» и опросник «Ситуативная оценка стресса».

На формирующем этапе исследования разработана и апробирована для участников экспериментальной группы программа факультатива по английскому языку, которая состояла из лекции-семинара, тренинговых занятий по английскому языку и индивидуальных консультаций, который проводил профессиональный психолог.

Результаты исследования. В статье анализируются результаты влияния изучения иностранного языка на профилактику эмоционального выгорания студентов медицинских специальностей в процессе факультативных занятий.

Заклучение. Результаты исследования доказали, что изучение иностранного языка является эффективным методом профилактики эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей. Важно, чтобы такие занятия были направлены на осознание особенностей профессионального самовосприятия, развитие эмпатии и включали обучение способам регуляции эмоционального состояния.



Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, профилактика, психокоррекция, изучение иностранного языка.

Для цитирования: Сорокоумова Г.В. Изучение иностранного языка как метод профилактики эмоционального выгорания студентов медицинских специальностей / Г.В. Сорокоумова, Е.В. Абдуллаева // Развитие образования. – 2020. – № 4 (10). – С. 26-32. DOI:10.31483/r-97185.

Learning a Foreign Language as a Method of Preventing Emotional Burnout of Medical Students

Galina V. Sorokoumova^a, Elena V. Abdullaeva^b

FSBEI of HE "Linguistics University of Nizhny Novgorod",
Nizhny Novgorod, Russian Federation.

^a  ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5246-5200>, e-mail: galsors@mail.ru^b  ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7648-2569>, e-mail: koroleva160291@yandex.ru

Abstract: The article shows the need for knowledge of methods of prevention and psychocorrection of emotional burnout, lists methods of prevention, puts forward a hypothesis about the effectiveness of learning a foreign language in order to prevent emotional burnout of medical students.

Research on methods of prevention and psychocorrection of emotional burnout describes such methods as training, methods of expressive therapy, and special psychological technologies.

The purpose of this article is to study a foreign language as a method of preventing emotional burnout in medical students. We suggested that foreign language classes aimed at preventing emotional burnout of medical students should include awareness of the features of professional self-perception, development of empathy and training in ways to regulate the emotional state.

The study presented in the article involved 2 groups: a control group (CG) and an experimental group (EG) consisting of master's students attending elective classes in English.

Research methods. At the ascertaining and control stages, the questionnaire «Professional burnout» by N.E. Vodopyanova, the test by V.V. Boyko «Emotional burnout» and the questionnaire «Situational stress assessment» were used. At the formative stage of the study, an elective program in English was developed and tested for the participants of the experimental group, which consisted of a lecture-seminar, training sessions in English and individual consultations conducted by a professional psychologist.

Research results. The article analyzes the results of the influence of learning a foreign language on the prevention of emotional burnout of medical students in the course of elective classes.

Conclusion. The results of the study proved that learning a foreign language is an effective method of preventing emotional burnout in medical students. It is important that classes are aimed at understanding the features of professional self-perception, developing empathy, and include training in ways to regulate the emotional state.

Keywords: burnout syndrome, prevention, psychocorrection, learning a foreign language

For citation: Sorokoumova G.V., & Abdullaeva E.V. (2020). Learning a Foreign Language as a Method of Preventing Emotional Burnout of Medical Students. *Razvitie obrazovaniya = Development of education*, 4(10), 26-32. (In Russ.) DOI:10.31483/r-97185.

Ют сёр-шыв чёлхине вёрентни – медицина специальносёсен студенчёсене кәмәл-туйамләх икселессинчен сыхламалли меслет

Сорокумова Г.В.^а, Абдуллаева Е.В.^б

АВ «Н.А. Добролюбов ячеллэ Чулхула патшаләх лингвистика университетчэ» ФПБВУ, Чулхула, Раçсей Федерацийё.

^а ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5246-5200>, e-mail: galsors@mail.ru

^б ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7648-2569>, e-mail: koroleva160291@yandex.ru

Аннотаци: Статъяра кәмәл-туйам икселессине психологи енчен чарса лайах ене ямалли тата асәрхаттармалли меслетсене пелнин кирлеләхне кәтартнә, паллә меслетсене асанса тухнә, медицина специальносёсен студенчёсене кәмәл-туйам ывәнәвчән сыхламашкән ют сёр-шыв чёлхисене вёрентнин усәләхә тата тухәсләхә пирки төрлө гипотеза каланә.

Туйам икселессине асәрхаттармалли тата психологи енчен түрлетмелли меслетсене халалланә төпчевсенче сакнашкәл меслетсем синчен каласа панә: тренинг, экспресси тренингән меслечёсем, психологије сыханнә ятарлә технологијем.

Статьян төллөвө ют сёр-шыв чёлхине вёрентни медицина специальносёсен студенчёсене кәмәл-туйам икселессинчен сыхламалли меслет иккенне ёнентересси пулса тәрәт. Эпир малтан шухәшланә тәрәх, ют сёр-шыв чёлхине вёрентни медицина специальносёсен студенчёсен туйамләх ывәнәсинчен сыхланмалли меслет вай илтөр тесен студентән пулас профессии синчен төрөс әнлану пулмалла, сын хуйхи-суйхине туясләхә (эмпатие) аталантармалла тата кәмәл-туйамә төрөслесе тәма май паракан мелсене вёрентмелле. Пирән төпчеве икә ушкән хутшәнчә: төрөслев ушкәнә (ТУ) тата магистратурән акәлчан чөлхипе ирттерекен факультатив занятийёсене сүрекен студентсен эксперимент ушкәнә (ЭУ).

Төпчев меслечёсем. Чәнни мән иккенне паләртәкан тата төрөслев тапхәрәсенче Н.Е. Водопьянова төпчевсән «Профессии енепә икселни» ыйту пуххипе, В.В. Бойко хатәрленә «Кәмәл-туйам икселөвө» тестпа тата «Стресса лару-тәрәва шута илсе хакласси» ыйту пуххипе усә курнә.

Төпчевән чәнни мән иккенне паләртәкан тапхәрәсенче эксперимент ушкәнә валли акәлчан чөлхин факультатив программине хатәрлесе төрөсленә. Унта акәлчан чөлхипе семинар лекции, тренинг занятисене тата уйрәммән палли консультациясене кёртнә. Консультациясене профессионал психолог ирттернә.

Төпчев результатёсем. Статъяра ют сёр-шыв чёлхине факультатив занятийёсенче вёрентни медицина специальносёсене алла илкен студентсен кәмәл-туйам икселөвне асәрхаттарас енчен витәм кўнин результатёсене тишкернә.

Юлашкинчен калани. Төпчев результатёсем ют сёр-шыв чёлхине вёрентни медицина специальносёсен студенчёсен кәмәл-туйамә хухассине асәрхаттармалли тухәслә меслет пулнине ёнентерессә. Кунашкәл занятисем профессии уйрәмләхне әнланса илме, сын хуйхи-суйхине туясләхә (эмпатие) аталантарма, вәл шутра кәмәл-туйамә йөркелеме, май паракан мелсене алла илме пулашни пелтерешлә.

Төп сәмахсем: кәмәл-туйам икселнин синдромө, асәрхаттару (профилактика), психологи енчен түрлетү туни, ют сёр-шыв чёлхине вөрән(т)ни.

Цитатәлама: Сорокумова Г.В. Ют сёр-шыв чёлхине вёрентни – медицина специальносёсен студенчёсене кәмәл-туйамләх икселессинчен сыхламалли меслет / Г.В. Сорокумова, Е.В. Абдуллаева // Вөрәнү аталанәвө. – 2020. – № 4 (10). – С. 26-32. DOI:10.31483/r-97185.

Введение

Синдром эмоционального выгорания представляет собой сложную проблему для медицинских работников, которые постоянно контактируют с большим количеством людей в ходе выполнения своих должностных обязанностей. Поэтому студенты-будущие медики не просто должны, а обязаны владеть методами профилактики эмоционального выгорания.

Обзор литературы

В многочисленных исследованиях доказано влияние различных методов и технологий на профилактику и психокоррекцию синдрома эмоционального выгорания [1; 2].

Психологи считают, что для профилактики эмоционального выгорания необходимо не только полноценно работать, но и отдыхать, владеть тайм-менеджментом,

правильно питаться, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек, владеть методами релаксации, медитации, правильно дышать и др.

Очень важно развивать эмоциональную устойчивость и владение своими эмоциями и чувствами: развивать самоконтроль, научиться осознавать собственные эмоции и управлять своими эмоциями и др. Это можно сделать в процессе обучения таким нетрадиционным методом, как психологический тренинг. Исследователи доказали, что «психологические тренинги несут в себе большой заряд положительных эмоций и возможностей для профилактики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов» [2]. Это можно сделать, освоив специальные методики и техники, такие как методика Х. Алиева «Ключ» [3], методика П. Денисона и Г. Денисон «Гимнастика мозга» [4].

Мы считаем, что изучение иностранного языка является эффективным методом профилактики эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей. Занятия иностранного языка, направленные на профилактику эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей, должны включать осознание особенностей профессионального самовосприятия, развитие эмпатии и обучение способам регуляции эмоционального состояния.

Для доказательства нашей гипотезы мы провели исследование влияния изучения иностранного языка на профилактику эмоционального выгорания студентов медицинских специальностей.

Исследование проводилось на базе ПИМУ в 2019 году.

В исследовании приняли участия 2 группы:

– 1 группа экспериментальная (ЭГ) – 30 человек студентов магистратуры,

профиль подготовки «Экспериментальная медицина», посещающих факультативные занятия по изучению английского языка;

– 2 группа контрольная (КГ) – 30 человек студентов магистратуры, профиль подготовки «Клиническая психология».

Методы исследования

На констатирующем и контрольном этапах мы использовали опросник «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой [5], тест В.В. Бойко «Эмоциональное выгорание» и опросник «Ситуативная оценка стресса».

Результаты констатирующего исследования

В результате диагностики профессионального выгорания у студентов медицинских специальностей по методике «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой получены следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная таблица средних значений (M) степени профессионального «выгорания» у испытуемых ЭГ (n = 30) и КГ (n = 30) отделений

Table 1

Comparative table of average values (M) of the degree of professional "burnout" of the test persons of EG (n = 30) and CG (n = 30) departments

Шкалы	Испытуемые ЭГ (M1)	Испытуемые КГ (M2)
Эмоциональное истощение	45,0	38,6
Деперсонализация	24,2	22,4
Редукция личностных достижений	14,2	19,4

Результаты исследования показали, что у испытуемых ЭГ отмечается более высокий уровень профессионального выгорания, чем у испытуемых КГ, о чем свидетельствуют высокие оценки по шкалам: эмоциональное истощение (M1=45,0; M2=38,6), деперсонали-

зация (M1=24,2; M2=22,4) и низкие – по шкале редукция личностных достижений (M1=14,2; M2=19,4).

Таким образом, видно, что есть различия в полученных данных между исследуемыми нами выборками. Шесть испытуемых ЭГ и двое испытуемых КГ уже имеют на момент исследования синдром эмоционального выгорания.

Результаты исследования эмоционального выгорания у ЭГ и КГ по методике В.В. Бойко представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительная таблица средних значений (M) эмоционального выгорания у испытуемых хирургического (n = 10) и терапевтического (n = 10) отделений

Table 2

Comparative table of average values (M) of emotional burnout in subjects of surgical (n = 10) and therapeutic (n = 10) departments

Фазы	Испытуемые ЭГ (M1)	Испытуемые КГ (M2)
Напряжение	54,9	42,9
Резистенция	54,0	40,1
Истощение	54,2	45,3

Итак, из Таблицы 2 видно, что:

– фаза «напряжение» у испытуемых ЭГ характеризуется более высокими показателями, чем у испытуемых КГ (M1=54,9; M2=42,9);

– фаза «резистенция» у испытуемых ЭГ характеризуется более высокими показателями, чем у испытуемых КГ (M1=54,0; M2=40,1);

– фаза «истощение» у испытуемых ЭГ характеризуется более высокими показателями, чем у испытуемых КГ (M1=54,2; M2=45,3).

В результате оценки стресса у студентов медицинских специальностей ЭГ и КГ по методике «Ситуативная оцен-

Таблица 3

Сравнительная таблица средних значений (M) выраженности стресса у испытуемых ЭГ (n = 30) и КГ (n = 30)

Table 3

Comparative table of mean values (m) of stress severity of test persons EG (n = 30) and CG (n = 30)

	Испытуемые ЭГ (M1)	Испытуемые КГ (M2)
Выраженность стрессовой ситуации	– 4,4	7,3
Проявление копинг-механизмов	– 3,2	9,5
Общая выраженность стресса	1,1	3,1

ка стресса» получены результаты, которые представлены в таблице 3.

Из полученных результатов таблицы 3, видно, что показатели выраженности стрессовой ситуации у испытуемых ЭГ выше, чем у испытуемых КГ (M1= – 4,4;

$M2 = 7,3$), выраженность копинг-ресурсов личности (положительные результаты) у испытуемых КГ выше, чем у испытуемых ЭГ ($M1 = -3,2$; $M2 = 9,5$). У испытуемых КГ ниже общая выраженность стресса, чем у испытуемых ЭГ ($M1 = 1,1$; $M2 = 3,1$), это говорит о том, что у испытуемых КГ более эффективный копинг и отсутствие стресса.

Программа формирующего исследования

Исходя из полученных данных было принято решение о проведении факультатива по английскому языку, который состоял из трех этапов:

1. Лекция-семинар на тему: «Эмоциональное выгорание у медицинского

персонала» на английском языке.

2. Тренинговые занятия на английском языке.

3. Индивидуальные консультации (проводил психолог). Рассмотрим все этапы подробнее.

Для знакомства студентов ЭГ с феноменом «эмоционального выгорания» была подготовлена лекция-семинар на тему «Эмоциональное выгорание у медицинского персонала».

Лекция-семинар на тему: «Эмоциональное выгорание у медицинского персонала».

1. Разминка (10 мин).

Упражнение «Хорошо-плохо». Участники садятся в круг. Начинает ведущий: «Я студент ПИМУ и это хорошо, потому что... (объясняет почему)». Следующий участник говорит: «Я будущий медик и это плохо, потому что... (также объясняет почему)». Далее участники по очереди называют «Хорошо» и «Плохо». Важно закончить упражнение на «Хорошо». Если студенты затрудняются высказываться на английском языке, ведущий просит сказать предложение на русском языке и группа помогает грамотно составить предложение говорящему.

2. Лекция «Эмоциональное выгорание медицинских работников» (15 мин)

Преподаватель знакомит участников с теоретическими основами понятия

«эмоциональное выгорание».

3. Упражнение «Три рисунка «Я работаю медицинским работником» (15 минут).

– 1-й – до начала трудового пути;

– 2-й – в начале трудового пути;

– 3-й – через 5 лет.

Присутствующие делятся, в первую очередь, собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного. Выводы делают на английском языке.

4. Мини-дискуссия «Для чего я работаю» на английском языке (10 минут).

5. Выступление участников (15 мин).

Два-три участника заранее готовят выступление на 3–5 минут по предложенным, либо выбранным самостоятельно темам в рамках темы. Участники делятся опытом своей работы, приводят примеры. Предложенные темы: «Преодоление профессионального выгорания» и «Здоровье-сберегающие технологии в работе». Все высказывания делаются на английском языке.

6. Осваиваем дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой (10 мин). Преподаватель рассказывает участни-

кам о значении саморегуляции в профессиональной деятельности, знакомит с дыхательной гимнастикой.

7. Осваиваем самомассаж по А.А. Уманской (10 минут). Преподаватель рассказывает о значении массажа 9 биоактивных точек, показывает технологию массажа.

8. Подведение итогов. Выводы.

Тренинговые занятия.

Целью тренингов является изменение отдельных негативных психических и стрессорных состояний и снижение эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей ЭГ. Тренинг состоит из 8 занятий по 4–4,5 часа.

– 1 занятие. Цель: знакомство, мотивирование на дальнейшую работу, осознание особенностей профессионального самовосприятия и восприятия себя

другими;

– 2 занятие. Цель: развитие позитивного самовосприятия, развитие эмпатии;

– 3 занятие. Цель: обучение эффективным способам саморегуляции эмоционального состояния, освоение техники Х. Алиева «Ключ»;

– 4 занятие. Цель: обучение эффективным способам саморегуляции эмоционального состояния, освоение гимнастики мозга;

– 5 занятие. Цель: физическое и психическое расслабление, управление

своим эмоциональным состоянием, освоение медитативными техниками;

– 6 занятие. Цель: формирование навыков уверенно-достойного поведения;

– 7 занятие. Цель: снятие психоэмоционального напряжения, освоение дыхательными техниками;

– 8 занятие. Цель: снятие излишнего напряжения, развитие психологической раскрепощенности.

Все занятия тренинга проводятся на английском языке. Если студенты затрудняются высказываться, группа помогает друг другу простроить предложения.

Результаты контрольного исследования

Целью контрольного исследования стала оценка эффективности работы по профилактике эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей ЭГ средствами иностранного языка.

Повторное исследование проводилось по тем же методикам, что и первичное. В результате повторного исследования профессионального выгорания у студентов медицинских специальностей ЭГ по методике «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой получены данные, которые представлены в таблице 4.

Обсуждение результатов

Анализируя данные в таблице 4, видно, что у испытуемых ЭГ отмечался более высокий уровень профессионального выгорания до, чем после факультативных занятий по английскому языку. До был высокий уровень эмоционального истощения, после уровень эмоционального истощения значительно снизился ($M1 = 45,0$; $M2 = 28,3$).

До у испытуемых ЭГ отмечалась повышенная деперсонализация, после деперсонализация значительно снизилась ($M1 = 24,2$; $M2 = 15,7$).

Таблица 4

Сравнительная таблица средних значений (M) степени профессионального «выгорания» у испытуемых ЭГ до и после факультативных занятий по английскому языку

Table 4

Comparative table of average values (M) of the degree of professional "burnout" of EG test persons before and after English elective classes

	до формирующего эксперимента (M1)	после формирующего эксперимента (M2)
Эмоциональное истощение	45,0	28,3
Деперсонализация	24,2	15,7
Редукция личностных достижений	14,2	32,4

До у испытуемых ЭГ присутствовало чувство, осознание своего неуспеха; при повторном исследовании они стали более себя ценить в профессиональном плане (M = 14,2; M2 = 32,4).

Таким образом, факультативные занятия по английскому языку повлияли на снижение профессионального выгорания у испытуемых ЭГ.

Повторные результаты исследования эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей ЭГ по методике В.В. Бойко представлены в таблице 5.

Таблица 5

Сравнительная таблица средних значений (M) эмоционального выгорания у испытуемых ЭГ до и после факультативных занятий по английскому языку

Table 5

Comparative table of average values (M) of emotional burnout of EG test persons before and after English elective classes

Фазы	до формирующего эксперимента (M1)	после формирующего эксперимента (M2)
Напряжение	54,9	34,6
Резистенция	54,0	31,4
Истощение	54,2	33,7

Анализируя данные таблицы 5, видно, что после факультативных занятий по английскому языку показатели фазы напряжения (M1 = 54,9; M2 = 34,6), резистенции (M1 = 54,0; M2 = 31,4) и истощения (M1 = 54,2; M2 = 33,7) у испытуемых ЭГ снизились и диагностируется у большинства испытуемых ЭГ как несформировавшиеся.

Повторные результаты оценки стресса у студентов медицинских специальностей ЭГ по методике «Ситуативная оценка стресса» представлены в таблице 6.

Таблица 6

Сравнительная таблица средних значений (M) у испытуемых ЭГ до и после факультативных занятий по английскому языку

Table 6

Comparative table of average values (M) of the EG test persons before and after English elective classes

	до формирующего эксперимента (M1)	после формирующего эксперимента (M2)
Выраженность стрессовой ситуации	– 4,4	12,0
Проявление копинг-механизмов	– 3,2	19,4
Общая выраженность стресса	1,1	7,4

Анализируя данные таблицы 6, видно, что показатели *выраженности стрессовой ситуации* у испытуемых ЭГ до факультативных занятий по английскому языку был выше (отрицательный средний балл), чем после (M1 = – 4,4; M2 = 12,0). Выраженность *копинг-ресурсов* личности, способствующих преодолению стресса (положительные результаты) у испытуемых после факультативных занятий по английскому языку стала значительно выше, чем до (M1 = – 3,2; M2 = 19,4). Видны положительные изменения благодаря проведению факультативных занятий по английскому языку, о чем говорит эффективный копинг и отсутствие стресса практически у всех студентов медицинских специальностей ЭГ.

Далее был осуществлен статистический анализ данных испытуемых экспериментальной группы до и после факультативных занятий по английскому языку по t-критерию Стьюдента, для подтверждения гипотезы исследования о том, что изучение иностранного языка является эффективным методом профилактики эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей. Первичные результаты подверглись вторичной обработке с помощью автоматизированного статистического пакета «SPSS Statistics 20», результаты анализа представлены в таблице 7.

Заключение

Статистический анализ данных, представленный в таблице 7, показал, что у студентов медицинских специальностей ЭГ:

1. На контрольном исследовании не отмечается профессионального выгорания, о чем свидетельствуют низкие баллы по шкалам «эмоциональное истощение» (M2=28,3) и «деперсонализация» (M2=15,7) и высокие баллы по «личностные достижения» (M2=32,4), что статистически подтвердилось ($p < 0,001$).

2. На контрольном исследовании уровень эмоционального выгорания значительно снизился: «резистенция» (M2=34,6), «напряжение» (M2=31,4) и «истощение» (M2=33,7), что статистически подтвердилось ($p < 0,001$).

Таблица 7

Сравнительный анализ различий данных испытуемых экспериментальной группы до и после факультатива по английскому языку

Table 7

Comparative analysis of the differences in the data of the experimental group of test persons before and after the English elective course

Методика	Показатели	Среднее значение констатирующего эксперимента	Среднее значение контрольного эксперимента	t-критерий Стьюдента и его уровень значимости
«Профессиональное выгорание» Водопьяновой Н.Е.	эмоциональное истощение	45,0	28,3	3,75 (p < 0,001)
	деперсонализация	24,2	15,7	4,16 (p < 0,001)
	редукция личностных достижений	14,2	32,4	3,14 (p < 0,001)
«Эмоциональное выгорание» Бойко В.В.	напряжение	54,9	34,6	3,38 (p < 0,001)
	резистенция	54,0	31,4	3,78 (p < 0,001)
	истощение	54,2	33,7	3,81 (p < 0,001)
«Ситуативная оценка стресса»	общая выраженность стресса	1,1	7,4	0,98 (p < 0,001)

3. На контрольном исследовании отмечается преодоление стресса, складывающиеся из таких показателей как, оптимизм, активность, уравновешенность и рациональность (M2=44,1).

Факультативные занятия по английскому языку, направленные на профилактику эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей, на осознание

особенностей профессионального самовосприятия, развитие эмпатии и включающие обучение способам регуляции эмоционального состояния доказали свою эффективность.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что изучение иностранного языка является эффективным методом профилактики эмоционального выгорания у студентов медицинских специальностей статистически подтвердилась.

Список литературы

1. Сорокоумова Г.В. Современные методы диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов / Г.В. Сорокоумова, О.В. Шурыгина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2017. – №3. – С. 437–444.
2. Сорокоумова Г.В. Психологический тренинг как эффективный метод профилактики эмоционального выгорания педагогов / Г.В. Сорокоумова // Гуманизация образования. – 2019. – №3. – С. 123–130.
3. Алиев Х. Метод Ключ – универсальный метод саморегуляции человека, основанный на идео-рефлекторных приемах, с помощью которых снятие стресса происходит автоматически / Х. Алиев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hasai.ru/metod-klyuch/> (дата обращения: 20.09.2020).
4. Денисон П. Гимнастика мозга / П. Денисон, Г. Денисон [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sch224s.mskobr.ru/files/logoped/gimnastikamozga.pdf> (дата обращения: 20.09.2020).
5. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2000. С.443–463..

References:

1. Sorokoumova, G. V., & Shurygina, O. V. (2017). Sovremennyye metody diagnostiki i psikhokorreksii emotsional'nogo vygoraniia pedagogov. Vestnik Permskogo universiteta. Filosofii. Psikhologiya. Sotsiologiya, 3, 437-444.
2. Sorokoumova, G. V. (2019). Psikhologicheskii trening kak effektivnyi metod profilaktiki emotsional'nogo vygoraniia pedagogov. Gumanizatsiia obrazovaniia, 3, 123-130.
3. Aliev, Kh. Metod Kliuch. Retrieved from <https://hasai.ru/metod-klyuch/>
4. Denison, P., & Denison, G. Gimnastika mozga. Retrieved from <https://sch224s.mskobr.ru/files/logoped/gimnastikamozga.pdf>
5. Vodop'ianova, N. E. (2000). Sindrom psikhicheskogo vygoraniia v kommunikativnykh professiiakh. Psikhologiya zdorov'ia, 443. SPb.: Izd-vo SPb GU.

Информация об авторах

Сорокоумова Галина Вениаминовна – д-р психол. наук, профессор, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова», Нижний Новгород, Российская Федерация.

Абдуллаева Елена Валерьевна – магистрант, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова», Нижний Новгород, Российская Федерация.

Information about the authors

Galina V. Sorokoumova – doctor of psychological sciences, professor of FSBEI of HE “Linguistics University of Nizhny Novgorod”, Nizhny Novgorod, Russian Federation.

Elena V. Abdullaeva – master's degree student of FSBEI of HE “Linguistics University of Nizhny Novgorod”, Nizhny Novgorod, Russian Federation.

Авторсѐм џинчен пѐлтерни

Сорокоумова Галина Вениаминовна – психологи аслѐлахѐн д-рѐ, АВ «Н.А. Добролюбов ячѐллѐ Чулхула патшалѐх лингвистика университетѐ» ФПБВУ профессорѐ, Чулхула, Раџсей Федерацийѐ.

Абдуллаева Елена Валерьевна – магистрант, АВ «Н.А. Добролюбов ячѐллѐ Чулхула патшалѐх лингвистика университетѐ» ФПБВУ, Чулхула, Раџсей Федерацийѐ.