

фессиональных достижений. Каждый компонент синдрома может проявляться через комплекс симптомов: эмоциональных, поведенческих, соматических, когнитивных и мотивационных.

В юношеском возрасте риск эмоционального выгорания возрастает. С целью выявить степень эмоционального выгорания студентов языкового вуза было проведено исследование, в котором приняли участие 10 студентов 5 курса Минского государственного лингвистического университета.

В качестве методик исследования использовались: опросник «Экспресс-оценка выгорания» В. Каппони, Т. Новак, предназначенный для диагностики первых симптомов синдрома; опросник К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н. Е. Водопьяновой, который позволяет определить степень выраженности синдрома по трем шкалам; опросник А. А. Рукавишникова, нацеленный на интегральную диагностику синдрома, включающую различные подструктуры личности; опросник В. В. Бойко, позволяющий оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе.

Результаты диагностики по методике В. Каппони и Т. Новак свидетельствуют о том, что 40 % испытуемых обладают средним уровнем развития синдрома, 50 % – высоким, у 10 % опрошенных синдром на данный момент отсутствует. Диагностика эмоционального выгорания по методике К. Маслач, С. Джексона показала, что 10 % испытуемых имеют низкий уровень эмоционального истощения, 40 % – средний, 50 % – высокий. По фазе деперсонализации низкий уровень имеют 10 % испытуемых, средний – 20 %, высокий – 70 %. Редукция профессионализма у 40 % испытуемых находится на среднем уровне, у 20 % – на низком, у остальных 40 % – на высоком. Суммарный подсчет по трем шкалам опросника А. А. Рукавишникова позволил высчитать индекс эмоционального выгорания испытуемых (20 % находятся в зоне среднего показателя, 40 % обладают высоким значением выгорания, 40 % – крайне высокой степень проявления синдрома). Исходя из анализа данных по опроснику В. В. Бойко, у 20 % испытуемых фаза «напряжение» находится в стадии формирования, у 80 % она уже сформирована. У 60 % симптом загнанности в клетку является доминирующим. Фаза «резистенции» у 50 % является сформированной, у 40 % – в стадии формирования, у 10 % – несформированной. Симптом расширения сферы экономии эмоций у 70 % респондентов является доминирующим. Фаза «истощения» у 70 % испытуемых сформировалась, у 10 % – не сформировалась, у 20 % – является складывающейся. Симптом эмоционального дефицита у 40 % испытуемых является доминирующим.

**Л. Павлова**

#### МНЕМОНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В ЗАПОМИНАНИИ ИНОЯЗЫЧНОГО МАТЕРИАЛА

Целью нашего исследования является изучение условий эффективного применения мнемонических средств в запоминании иноязычного материала. Была выдвинута гипотеза, что использование мнемонических средств повышает эффективность запоминания иноязычного материала у тех испы-

туемых, которые имеют высокий уровень владения иностранным языком. Для проверки данной гипотезы был проведен эксперимент, состоящий из четырех этапов, каждый из которых включает в себя 8 серий. Перед проведением эксперимента был осуществлен подбор экспериментального материала. Он представлял собой 320 слов на русском языке (160 частотных и 160 низкочастотных) и 320 слов на французском языке (160 частотных и 160 низкочастотных). Каждая серия включает в себя 20 слов, которые участник эксперимента запоминает и воспроизводит вслух в удобном порядке. На первом этапе исследования испытуемым необходимо было запоминать как можно больше слов без использования мнемонических приемов с интервалом в 2 секунды. На втором, третьем и четвертом этапах им необходимо было запоминать как можно больше слов с опорой на образы. Длина интервала между словами на втором этапе эксперимента составила 4 секунды, на третьем – 3 и на четвертом – 2 секунды. Результаты испытуемых фиксировались на диктофон. Предполагалось, что на русском языке участники эксперимента будут успевают формировать образы с интервалом в 2 секунды, а на французском – в зависимости от уровня владения языком.

В ходе эксперимента выявлены следующие закономерности: на первом этапе эксперимента без использования мнемоники испытуемые не успевали запоминать все предъявленные им слова. На последующих этапах с использованием мнемоники испытуемым хватило 4-х и 3-х секунд, чтобы запоминать слова, опираясь на образы, а 2-х секунд было явно недостаточно для генерирования образов на иностранном языке. Большинство студентов не знали перевода некоторых слов, что привело к затруднениям в формировании образов.

После проведения эксперимента испытуемым было предложено несколько вопросов об их деятельности в эксперименте. Опрос выявил индивидуальные особенности формирования ими образов. Многие участники эксперимента отметили, что им было тяжело связывать абстрактные слова, зато запоминать прилагательные, особенно в сочетании с существительными, было гораздо легче. Было обнаружено, что испытуемые не видели разницы между запоминанием слов визуально и на слух. Результаты эксперимента показали, что испытуемые, имеющие высокую успеваемость по французскому языку, увеличили свои показатели в запоминании слов благодаря использованию мнемонических приемов.

## **А. Парагас**

### **ВЛИЯНИЕ МАЛОЙ ГРУППЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ «ОБРАЗА-Я» СТУДЕНТА**

Малая группа – это немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном взаимодействии и общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов. Референтные малые группы оказывают большое влияние на развитие личности в целом и становление «образа-Я» как центрального личностного образования. Целью данного исследования стало выявление сходств и различий в «образе-Я» студента в семье и университетской группе.