

УДК 796; 378.178

В. С. Дехтяр,

филологический факультет,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Е. И. Смирнова

Занятия физической культурой и спортом как способ профилактики эмоционального выгорания студентов

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования физических упражнений как средства восстановления и устранения симптомов эмоционального выгорания студентов. Приведены результаты опроса студентов о знании и использовании физических упражнений с этой целью.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, утомление, эмоциональное состояние, физическая культура студентов.

Эмоциональное истощение (выгорание) — это «...состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно и физически» [2, с. 46]. Некоторые авторы подчеркивают, что это «...психологический защитный механизм, вырабатываемый в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на те или иные психотравмирующие воздействия» [5, с. 67].

В современном мире с таким состоянием сталкивается огромное количество молодых людей: согласно исследованиям института Гэллапа, от выгорания страдают до 60 % студентов высших учебных заведений. По мнению О. С. Глазачева, этот синдром у студентов появляется как стресс-реакция на эмоционально напряженную деятельность (учебную, коммуникативную) и проявляется в постепенном возникновении психосоматических симптомов [3].

Первый признак — снижение эмоциональной реакции. Позитивные моменты больше не вызывают радость у студента, исчезает и огорчение от негативного опыта. Он испытывает безразличие к происходящему в вузе: растет негативное или безразличное отношение к учебе, неудовлетворенность собой и окружающей средой. В запущенном случае при отсутствии должного лечения резко ухудшается качество жизни: развиваются невротические расстройства и психосоматические заболевания. Защитная реакция организма — попытка оградить себя от источника стресса, отстраниться от учебы и общественной жизни. График занятий становится хаотичным, возникают проблемы с фокусировкой, усвоением нового материала.

Другой признак синдрома — ухудшение физического здоровья: слабость в мышцах, бессонница,

мигрень. Повышается раздражительность, снижается работоспособность, становится тяжело переносить привычные ранее нагрузки. Если вовремя не предпринять шагов по устранению проблемы, она может перерасти в депрессию.

Первой причиной эмоционального истощения студентов можно назвать игнорирование биологических потребностей организма: сон, питание, двигательная активность, режим труда и отдыха. Нормализовав эти важные составляющие образа жизни, студент может повысить сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию. Отказ от гаджетов, здоровый сон и правильное питание, использование техник тайм-менеджмента во время планирования своего расписания и распределения времени — всё это несложные, но действенные способы профилактики эмоционального выгорания.

Обобщая данные литературы, приходим к выводу, что занятия физической культурой являются одним из эффективных способов профилактики эмоционального выгорания [1; 4; 5]. Спорт снимает тревоги, укрепляет мышцы, улучшает мышление и общее самочувствие. В ходе физических нагрузок выделяются особые медиаторы — эндорфины, которые обеспечивают формирование чувства гармонии, снимают боль и стресс. Исследования показали, что от 20 до 30 мин. физических упражнений каждый день могут помочь людям чувствовать себя спокойнее.

Основные механизмы, через которые физическая активность влияет на предотвращение выгорания: 1) снижение уровня стресса и тревожности; 2) улучшение кровообращения и работы мозга; 3) повышение энергии и выносливости.

Мнение студентов о влиянии занятий физической культурой и спортом на эмоциональное состояние изучено нами при помощи анкетирования. В опросе приняли участие 66 студентов высших учебных заведений г. Омска. Получены следующие результаты при ответах на вопросы:

1. *Сталкивались ли вы с эмоциональным выгоранием во время учебы?*

- 91 % опрошенных ответили «Да».

2. *Замечали ли вы, что спорт влияет на ваше эмоциональное состояние?*

- 68 % опрошенных ответили «Да».

3. *Как физическая активность влияет на ваше эмоциональное самочувствие?*

- 64 % опрошенных ответили «Положительно».
- 22 % опрошенных ответили «Негативно».
- 14 % опрошенных ответили «Нейтрально».

4. *Считаете ли вы, что занятия физической культурой помогают бороться с выгоранием во время учебы?*

- 64 % опрошенных ответили «Да».

Таким образом, основываясь на анализе специальной литературы, можно говорить о том, что занятия физической культурой оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние студентов, являются эффективным способом профилактики выгорания во время учебы. Результаты анкетирования подтверждают, что больше половины респондентов понимают это положительное влияние, замечали эффект от занятий спортом на своем эмоциональном состоянии. Однако далеко не все используют физические упражнения в своей повседневной практике для профилактики эмоционального выгорания, для некоторых студентов физическая нагрузка является лишь дополнительным стрессом.

1. Апалькова А. М., Полынский В. Г., Герасимова Н. А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса // Юный ученый. — 2018. — № 2 (16). — С. 140–144.

2. Баксанский О. Е., Сафоницева О. Г. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. — 2021. — Т. 28, № 2. — С. 45–57.

3. Глазачев О. С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестн. Междунар. акад. наук. Русская секция. — 2011. — № 1. — С. 26–45.

4. Зиновьев Н. А. Физическая культура и стресс // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. — 2011. — Т. 6, № 1. — С. 459.

5. Синдром эмоционального выгорания у студентов-медиков / Н. Б. Дондопова, Н. В. Чугайнов, А. А. Будаев, К. В. Егоров // Форум молодых ученых. — 2022. — № 12. — С. 67–71.