

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2023. - № 32 (4)

Раздел 1. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)4](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)4)

УДК: 316.62

ЗАВИСИМОСТЬ ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ ОТ ЧАСТОТЫ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Стурова Елена Валерьевна^{ABD}

Доцент кафедры Физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России,

Владивосток, e-mail: e.sturova@m.tgmu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

Петухова Полина Романовна^{ABCD}

Студент ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, Владивосток, Россия,

e-mail: petukhovapolina2020@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1508-9422>

Степанова Ирина Сергеевна^{CD}

Доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России,

Владивосток, Россия, e-mail: iri_ska@inbox.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4288-0435>

DEPENDENCE OF STUDENT BURNOUT ON SPORTS ACTIVITIES

Sturova Elena Valerievna

Pacific State Medical University, assistant professor,
department of physical culture and sports, Vladivostok, Russia, e-mail: e.sturova@m.tgmu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5182-2336>

Petukhova Polina Romanovna

Pacific State Medical University, Student, Vladivostok, Russia,

e-mail: petukhovapolina2020@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1508-9422>

Stepanova Irina Sergeevna

Pacific State Medical University, associate professor, department of physical culture and sports,
Vladivostok, Russia, e-mail: iri_ska@inbox.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4288-0435>

Аннотация. Проведен анализ данных анкетирования студентов младших курсов медицинского университета в отношении их физической активности, уровня эмоционального выгорания и их корреляции между собой. Определено, что состояние эмоционального выгорания напрямую связано с отсутствием физической активности.

Ключевые слова: выгорание; физическая активность; спорт; конфликт; общество; ресурсы человека; хронический стресс; душевное переутомление; хроническая усталость; тревожность; эмоциональная подавленность; нейропластичность.

Annotation. The analysis of survey data from junior year medical university students regarding their physical activity, level of emotional burnout and their correlation with each other was carried out. It has been determined that the state of emotional burnout is directly related to the lack of physical activity.

Keywords: burnout; activity activity; sport; conflict; society; human resource; chronic stress; mental fatigue; chronic fatigue; anxiety; emotional depression; neuroplasticity.

Введение. Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Этот синдром чаще всего проявляется при отсутствии «права на ошибку». Ему подвержены люди, занятые деятельностью, которая связана с силовой структурой, предпринимательской, также наблюдается повышенное выгорание у спортсменов. Неудовлетворённость собственными достижениями подталкивают человека переоценивать свою деятельность для выявления ответа на вопрос: сделал ли я всё, что мог. В свою очередь, когда ответ получается отрицательным («нет, не всё») – это увеличивает шанс на выгорание.

Выгорание - одна из самых часто встречающихся проблем современного общества, в особенности, среди студентов, как группы, постоянно подвергающейся стрессу и за счёт возраста недостаточно стрессоустойчивой. При этом установлена прямая закономерность между физической активностью и улучшением психологического самочувствия, соответственно, можно предположить, что в условиях регулярных физических нагрузок студенты реже подвержены выгоранию (Антипина У.Д., 2020).

Этот процесс постепенный. Он имеет свойство накапливаться с течением времени. Так, например, при длительной работе без смены деятельности, шанс получить стресс увеличивается. Так, по данным собранными на предприятиях, было выявлено, что больше 25% трудящихся чувствуют себя «эмоционально истощёнными». При этом больше 40%, кто помимо трудовой деятельности, занимается пробежками по утрам или же посещают спортивный зал оценивают своё состояние как «умеренно удовлетворённое».

В мае 2019 года ВОЗ официально включило профессиональное эмоциональное выгорание в международную классификацию болезней (МКБ-11).

Главная причина эмоционального выгорания - конфликт между ресурсами человека и требованиями, которые предъявляются к нему им самим или обществом, в результате чего возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия. Эта реакция не на острый, но на хронический стресс (Степанова И.С., 2021).

Ресурсы человека – это потенциал, навыки, убеждения, психическое и физическое состояние (здоровье) и всё, что даёт и истощает человека в равной степени. Так, например, занятие спортом при интенсивной умственной нагрузке помогает снять эмоциональное напряжение. И наоборот: переключение на интеллектуальную деятельность при постоянной физической активности – снимает стресс.

Общество – разные формы объединения людей и способы взаимодействия между собой. Так общество студентов может иметь несколько разных подгрупп: спортсмены, деления по направлениям обучения, старосты и тому подобное. Группы могут меняться, дополняться, пересекаться между собой. Их влияние важно на отдельного человека, при оценке эмоционального удовлетворения от жизни.

Хронический стресс или просто стресс – это состояние организма, которое находится на пределе своих внутренних ресурсов. Любые неблагоприятные факторы могут воздействовать на человека так, что его эмоциональное и физическое состояние поднимется к крайней точке, при которой рекомендуется смена деятельности, переключение внимания.

Душевное переутомление проявляется в том числе и физически. Когда человек ощущает себя уставшим на психическом уровне он может испытывать симптомы физического характера. Например, при постоянной умственной перезагрузке, если не сменить сферу деятельности, человек может быть постоянно уставшим. При этом проблемы со сном не наблюдаются (Злобина Е.В., 2021).

Можно рассмотреть момент эмоционального выгорания на конкретных ответах, которые были даны в рамках опросника на «выгорание» MBI.

Например, на утверждение «Я чувствую себя эмоционально опустошенным» 58 студентов, из тех, кто не занимается спортом, дали ответ «да», что составило 42% опрошенных. Остальные либо не испытывают эмоциональное опустошение, или испытывают частично. Стоит отметить, что 32 студента из тех, кто не испытывает эмоциональное опустошение, стабильно занимаются спортом (Злобина Е.В., 2021).

На утверждение «Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех» 52% опрошенных студентов ответили утвердительно. Стоит отметить, что в период сессии положительные ответы на данное утверждение увеличивается, тогда как в окно между сдачей экзаменов и зачётов – уменьшаются. Также была выявлена закономерность между ответами данными весной и зимой. Спортивные занятия, на зимний период, полностью переходят в аудиторию, в весенний – на улицу. Что является хорошим показателем для оценки эмоционального состояния студентов в соответствии с их территориальным положением (Гасымова А.А., 2022).

На такое утверждение, как «Во время работы я чувствую приятное оживление» 45% опрошенных студентов, из тех, кто занимается спортом, дали положительный ответ. В их случае это происходит из-за смены деятельности, так как есть баланс между физической активностью и умственной. Около 30% опрошенных, из тех, кто не занимается спортом или занимается в малых количествах ответили отрицательно.

Сложно выделить отдельные и чёткие симптомы заболевания в счёт его индивидуальности, однако самые распространённые — это хроническая усталость, чувство тревожности, эмоциональная подавленность и неспособность сосредоточиться. В числе физических симптомов чаще всего выделяют частые головные боли и снижение аппетита.

Тревожность является реакцией центральной нервной системы, которую невозможно контролировать самостоятельно. Она проявляется через волнение, беспричинное переживание, беспокойство. Чувство тревоги, которое возникает вне конкретной ситуации является признаком, который нельзя пропускать – это означает, что организм истощён и необходимо переключиться на что-то другое.

Эмоциональная подавленность – довольно длительное состояние, при котором снижено настроение, сопровождается апатией, нежелание общаться (находиться в компании). При высоком уровне такого напряжения может проявляться физически: отказ от еды, проблемы со сном (Поздняк А.С., 2018).

Однако в 2018 году в Японии было проведено исследование с взрослым работающим населением в качестве целевых участников опроса, подтвердившее прямую связь между

вовлечённостью сотрудников на работе и количестве времени, которое они проводят сидя. Так было выявлено, что при сидячем образе жизни мозг теряет нейропластичность, ухудшается память, работоспособность. При этом нейропластичность тренируется физическими упражнениями или нагрузками, действующие не только физическую силу и выносливость, но координацию и стратегию. Так же спорт снижает уровень тревожности, способствует выработке эндорфинов и способствует росту продуктивности.

Нейропластичность – термин, который описывает возможность мозга изменяться и восстанавливаться под действием опыта. Спорт – один из компонентов физической деятельности.

Цель исследования. Выявить зависимость между выгоранием студентов и их физической активностью.

Материалы и методы: Исследование проводилось в онлайн формате с использованием Google-форм. Общий объем выборки составил 190 человек, обучающихся в Тихоокеанском Государственном Медицинском университете. В работе использовался опросник «Опросник выгорания Маслач» (МВИ), авторами которого являются К. Маслач и С. Джексон, предназначенный для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек-человек», скорректированный и дополненный необходимыми в исследовании пунктами. Была использована анкета, состоящая из 19 вопросов и выявляющая уровень физической активности и подготовки опрашиваемого, частоту и регулярность занятий спортом, его эмоциональное и психологическое состояние, его склонность к эмоциональному выгоранию и психологической подавленности. Была проведена статистическая обработка полученных данных.

Результаты. Согласно методике проведённого опроса, результаты опроса анализируются по следующим шкалам:

1. «Эмоциональное истощение» (максимальная сумма баллов - 54)
2. «Деперсонализация» (максимальная сумма баллов - 30)
3. «Редукция личных достижений» (максимальная сумма баллов - 48)

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны выгорания. О его тяжести можно судить по сумме баллов всех шкал. Опрос был проведён среди 190 студентов и показал следующие результаты: у большинства опрошенных, это 41% был выявлен средний уровень эмоционального выгорания (от 49 до 64 баллов по трём шкалам суммарно) и всего у 3% опрошенных был выявлен очень высокий уровень выгорания (от 72 баллов и выше по трём шкалам суммарно), данные представлены в таблице (рис 1.) ниже.

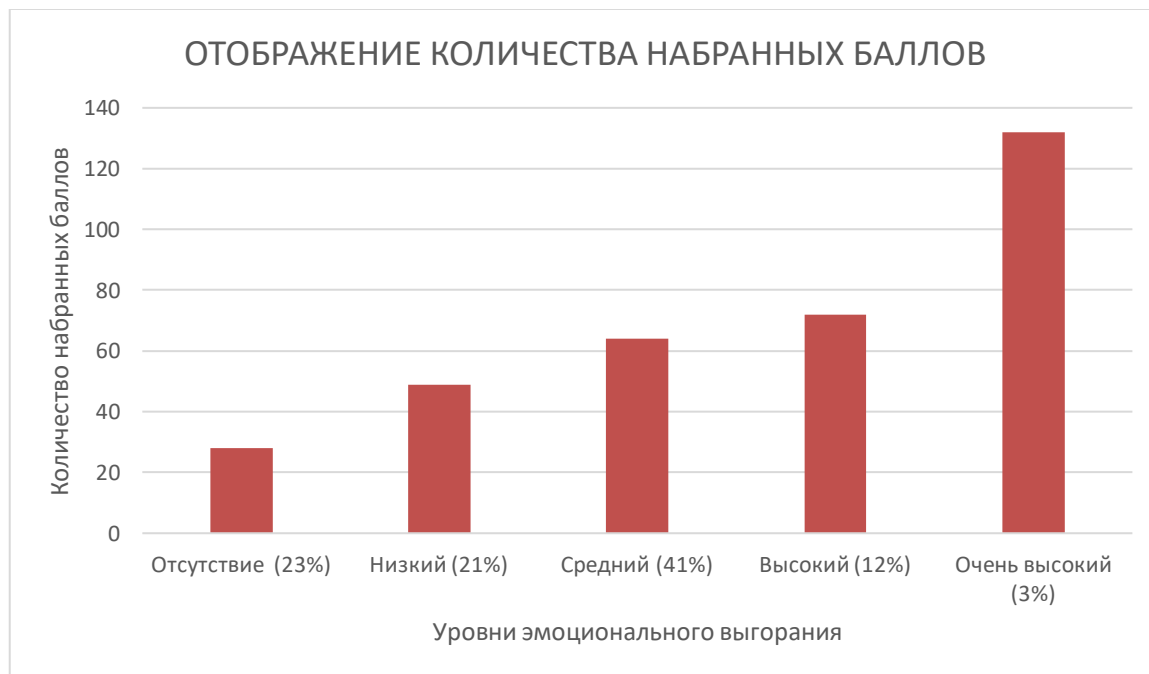


Рис. 1 Отображение количества набранных баллов от уровня эмоционального выгорания.

Согласно проведённому опросу от выгорания разной степени страдает 77% студентов. Было установлено, что обучающиеся в значительной степени проводят корреляцию между состоянием эмоционального выгорания и ощущением конкуренции, тяжестью обучения и подавленным, болезненным физическим состоянием.

При этом стоит отметить, что среди опрошенных с не выявленным эмоциональным выгоранием и низким его уровнем процент физической активности в среднем выше (44% против 18% с средним, 12% с высоким уровнем выгорания и 0% с очень высоким), в целом они показали меньший процент утомляемости и усталости (60% против 67% с средним, 74% с высоким и 82% с очень высоким).

Обсуждение результатов. Результаты проведённого исследования демонстрируют, что большинство опрошенных студентов в той или иной степени сталкиваются с симптомами эмоционального выгорания. Опрошенные называют причиной эмоционального выгорания физическую и психоэмоциональную усталость, однако, согласно результатам опроса, наличие физической активности и напрямую влияет на появление выгорания. Исходя из приведённых выше данных, можно с уверенностью проводить корреляцию между эмоциональным выгоранием и физической активностью. Достоверно сложно сказать, является ли отсутствие физических нагрузок одной из причин или следствием выгорания, однако вероятность выгорания значительно повышается с снижением их количества.

Выводы. Исследование показало, что проблема выгорания среду студентов принимает самое актуальное значение. Люди, физическая активность которых снижена (вследствие

отсутствия регулярных занятий спортом, спортивных увлечений, преобладания умственного труда и сидячего образа жизни), подвержены риску возникновения эмоционального выгорания в большей степени, чем люди, выполняющие необходимые физические упражнения и поддерживающие здоровую активность тела. Исходя из этого можно полагать, что введение физической активности может быть одним из факторов профилактики эмоционального выгорания. Для снижения уровня выгорания среди студентов рекомендуется привлечение к физической активности, использование игр, затрагивающих стратегические и когнитивные способности студентов (квизы, эстафеты, марафоны), использовать пропаганду активного образа жизни.

Библиографический список

Антипина, У. Д. Эмоциональное выгорание у студентов / У. Д. Антипина, Д. С. Еремеева // Евразийское Научное Объединение. – 2020. – № 12-3(70). – С. 181-185. – DOI 10.5281/zenodo.4430291.

Выраженность тревожности и тревоги у студентов медицинского университета с различным уровнем физической активности / Е. Стурова, И. Степанова, Е. Гармашова, А. Овчинникова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2023. – № 2(30). – С. 43-48. – DOI 10.14258/zosh(2023)2.05.

Гасымова, А. А. Эмоциональное выгорание среди студентов Казанского государственного медицинского университета / А. А. Гасымова, И. Р. Миннебаева, М. Р. Аксакова // Белые цветы : Сборник тезисов 96-й Международной студенческой научно-практической конференции, 28-й Международной научно-практической конференции молодых ученых, 25-й Международной медико- исторической конференции студентов, Казань, 14–15 апреля 2022 года. – Казань: Казанский государственный медицинский университет, 2022. – С. 534-535.

Злобина, Е. В. Профессиональное выгорание спортсменов / Е. В. Злобина, Д. А. Петрова // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 46. – С. 1885-1888.

Мельникова, А. В. Физическая нагрузка как средство борьбы с апатией и тревожностью у студентов / А. В. Мельникова, И. Ю. Головинова // Наука-2020. – 2022. – № 7(61). – С. 77-82.

Позняк, А. С. Особенности эмоционального выгорания у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся настольным теннисом / А. С. Позняк, Е. И. Берилова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 283-284.

Степанова, И. С. Уровень личностной тревожности и потребность в поиске ощущений у спортсменов / И. С. Степанова, Е. В. Стурова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 52-61.

Федорцова С.С. Эмоциональное выгорание среди представителей профессиональной группы медицинские работники / С.С. Федорцова, В.А. Ковярова // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. -2021. - № 1. - С. 91-97.

Янина, Т. А. Оценка профессионального выгорания студентов лечебного факультета АГМУ / Т. А. Янина, Н. Ю. Поцелуев // Scientist (Russia). – 2018. – № 4(4). – С. 12.

References

Antipina, U. D. Emotional burnout among students / U. D. Antipina, D. S. Ereemeeva // Eurasian Scientific Association. – 2020. – № 12-3(70). – Pp. 181-185. – DOI 10.5281/zenodo.4430291.

The severity of anxiety and anxiety among medical university students with different levels of physical activity / E. Sturova, I. Stepanova, E. Garmashova, A. Ovchinnikova // Human health, theory and methodology of physical culture and sports. – 2023. – № 2(30). – Pp. 43-48. – DOI 10.14258/zosh(2023)2.05.

Gasymova, A. A. Emotional burnout among students of Kazan State Medical University / A. A. Gasymova, I. R. Minnebayeva, M. R. Aksakova // White flowers : Collection of abstracts of the 96th International Student Scientific and Practical Conference, the 28th International Scientific and Practical Conference of Young Scientists, the 25th International Medical and Historical Conference students, Kazan, April 14-15, 2022. – Kazan: Kazan State Medical University, 2022. – pp. 534-535.

Zlobina, E. V. Professional burnout of athletes / E. V. Zlobina, D. A. Petrova // Innovation. The science. Education. – 2021. – No. 46. – pp. 1885-1888.

Melnikova, A.V. Physical activity as a means of combating apathy and anxiety in students / A.V. Melnikova, I. Y. Golovinova // Nauka-2020. – 2022. – № 7(61). – Pp. 77-82.

Poznyak, A. S. Features of emotional burnout in athletes with disabilities engaged in table tennis / A. S. Poznyak, E. I. Berilova // Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation. – 2019. – No. 1. – pp. 283-284.

Stepanova, I. S. The level of personal anxiety and the need to search for sensations in athletes / I. S. Stepanova, E. V. Sturova // Physical education and sports training. – 2021. – № 2(36). – Pp. 52-61.

Fedortsova S.S. Emotional burnout among representatives of the professional group of medical workers / S.S. Fedortsova, V.A. Kovyarova // Bulletin of the Taganrog State Pedagogical Institute. - 2021. - No. 1. - pp. 91-97.

Yanina, T. A. Assessment of professional burnout of students of the medical faculty of ASMU / T. A. Yanina, N. Y. Potseluev // Scientist (Russia). – 2018. – № 4(4). – P. 12.