

УДК 613

## ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**Суркова Анастасия Дмитриевна**

Студент 4 курса. Алтайский государственный медицинский университет. Барнаул, Россия. E-mail: nikulina.nas@yandex.ru

**Бардакова Александра Юрьевна**

Студент 4 курса. Алтайский государственный медицинский университет. Барнаул, Россия. E-mail: alexandrabardakova@mail.ru

**Лобыгина Наталья Михайловна**

Доцент. Алтайский государственный медицинский университет. Барнаул, Россия. E-mail: lobygina@bk.ru

**Требушинина Татьяна Григорьевна**

Доцент, к. м.н., Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия, e-mail: ttg47@yandex.ru

## THE IMPACT OF NORDIC WALKING ON PREVENTING THE DEVELOPMENT OF BURNOUT SYNDROME

**Surkova Anastasia Dmitrievna**

4th year student. Altai State Medical University. Barnaul, Russia. E-mail: nikulina.nas@yandex.ru

**Bardakova Alexandra Yuryevna**

4th year student. Altai State Medical University. Barnaul, Russia. E-mail: alexandrabardakova@mail.ru

**Lobygina Natalia Mikhailovna**

Associate Professor, Altai State Medical University. Barnaul, Russia. E-mail: lobygina@bk.ru

**Trebushinina Tatiana Grigorievna**

Associate Professor, PhD. Altai State Medical University, Barnaul, Russia. E-mail: ttg47@yandex.ru

### Следует цитировать / Citation:

*Суркова А. Д., Бардакова А. Ю., Лобыгина Н. М., Требушинина Т. Г.* Влияние скандинавской ходьбы на предотвращение развития синдрома эмоционального выгорания // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19–013–20149\19. — С. 324–328. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

*Surkova A. D., Bardakova A. Y., Lobygina N. M., Trebushinina T. G.* 2019. The impact of nordic walking on preventing the development of burnout syndrome. Health, Physical Culture and Sports, 4 (15), pp. 324–328. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 15.08.2019

Принято к публикации / Accepted 17.10.2019

**Аннотация.** В данной статье освещается малоизвестный «синдром эмоционального выгорания». Каждый человек ощущал упадок сил, отвращение к собственной работе или просто невероятную усталость от всего. Но не каждый задумывался о том, что это может быть проявлением какого-нибудь синдрома, который в дальнейшем отрицательно отразится на соматическом состоянии человека. Конечно, проявление усталости не нужно сразу относить к грубому проявлению нарушений в организме, но и не стоит недооценивать его. Ведь чаще всего именно мелкие симптомы говорят о большой проблеме. Помимо всего прочего, нужно сказать, что многие заболевания и синдромы очень помолодели в наш век. Например, многие даже и не догадываются, что эмоциональное выгорание может случиться не только со взрослым человеком, но и со студентом. А это опаснее, чем для взрослого, потому что психика молодых людей, как правило, еще неустойчива, слаба и не сформирована. Зачастую многие психологические проблемы у молодых людей перерастают в психосоматические заболевания, что весьма сильно сказывается на дальнейшей жизни. Поэтому было проведено исследование в стенах Алтайского государственного медицинского университета на выявление синдрома эмоционального выгорания среди студентов первых трех курсов. К нашему огромному сожалению, такие студенты были найдены в большом количестве. Исходя из этого мы решили исследовать контрольную группу, в которой студенты регулярно занимались скандинавской ходьбой на свежем воздухе в сосновом бору на протяжении длительного срока. После этого мы сравнили результаты контрольной группы и группы студентов, которые редко занимаются физической культурой, а также редко меняют сферу деятельности. В статье для наглядности представлены таблицы с результатами обеих групп. После чего выявлен вклад скандинавской ходьбы на становление психологической и эмоциональной уравновешенности студентов, а также на укрепление адаптационных возможностей молодого организма.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, адаптация, истощение, психика, стресс.

**Abstract.** This article highlights a little-known “burnout syndrome”. Each person felt a decline in strength, disgust for their own work, or simply incredible fatigue from everything. But not everyone thought that this may be a manifestation of some syndrome, which in the future will negatively affect the somatic state of a person. Of course, the manifestation of fatigue should not immediately be attributed to the gross manifestation of disorders in the body, but do not underestimate it. After all, most often it is small symptoms that speak of a big problem. Among other things, I must say that many diseases and syndromes are very rejuvenated in our age. For example, many do not even realize that emotional burnout can happen not only to an adult, but also to a student. And this is more dangerous than for an adult, because the psyche of young people, as a rule, is not yet stable, weak and not formed. Often, many psychological problems in young people develop into psychosomatic diseases, which greatly affects later life. Therefore, a study was conducted within the walls of the Altai State Medical University to identify the syndrome of emotional burnout among students of the first three courses. To our great regret, such students were found, in large numbers. Based on this, we decided to take a control group in which students regularly engaged in Nordic walking outdoors in a pine forest, for a long time. After that, we compared the results of the control group and a group of students who rarely engage in physical culture, as well as rarely change the field of activity. The article presents tables with the results of both groups for clarity. After that, the contribution of Nordic walking to the formation of psychological and emotional balance of students, as well as to strengthen the adaptive capacity of the young body.

**Key words:** burnout syndrome, adaptation, exhaustion, psyche, stress.

**Актуальность.** Синдром, описываемый в работе, малоизвестен в современном мире. Многие люди сейчас страдают данным синдромом и совсем не обращают внимания на симптомы этого недуга. А ведь многие психоэмоциональные проблемы перерастают в психосоматические. Поэтому мы сочли актуальным рассказать об этом, а также своим исследованием подсказать, как с ним бороться.

**Цель работы:** выявить важность физической нагрузки на уменьшение проявления синдрома эмоционального выгорания.

**Задачи работы:**

- информировать читателя о синдроме эмоционального выгорания;
- исследовать студентов АГМУ на наличие данного синдрома;
- проанализировать полученные при исследовании результаты;
- изучить методы решения данной проблемы;
- применить скандинавскую ходьбу как метод избавления от синдрома эмоционального выгорания и проследить результативность.

Синдром эмоционального выгорания — это выработанный механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на определенные психотравмирующие воздействия [1, с. 6]. Данный синдром характерен для лиц, работающих в эмоционально насыщенных сферах. Такие профессии, как врач, учитель, продавец, очень подвержены этому синдрому [2, с. 24]. Но стоит уделить должное внимание не только уже длительное время работающим людям, но и студентам, которые готовятся стать профессионалами. Актуальна данная тема и в отношении студентов, так как психика молодых людей более подвержена взрывчатости и импульсивности, чем психика взрослого человека, а соответственно, больше подвержена разочарованию и выгоранию. Многим характерна неустойчивость, мечтательность, идеализм и завышенные требования к себе и этому миру. Также студентам приходится адаптироваться к новым условиям обучения, к новым стандартам и к жестким требованиям. Исходя из этого, можно отчетливо пронаблюдать фазы этого

синдрома и вовремя предотвратить их на ранних стадиях. Тем самым помочь справиться с различными трудностями и правильно распределять свои силы. Если мы сможем предотвратить это на раннем этапе, то снизится количество людей, страдающих этим синдромом в зрелом возрасте.

**Методы и материалы.** Было проведено исследование на основе методики В.В. Бойко «Диагностика эмоционального выгорания личности» [3, с. 15–22]. Исследовались 60 студентов АГМУ, они были разделены на три группы соответственно своему курсу: 20 человек 1 курса, 20–2 курса и 20 человек 3 курса. Им была дана анкета с вопросами, на которые они могли отвечать только «+» или «-», далее подсчитывалось количество баллов, характеризовавшее каждую фазу синдрома выгорания. После чего были составлены таблицы с процентным количеством студентов в разных фазах в соответствии от курса. Фазы подразделялись на «несформировавшуюся», «формирующуюся» и «уже сформированную». Также была взята экспериментальная группа, состоящая из 15 человек, эти студенты уже на протяжении 5 месяцев посещают скандинавскую ходьбу каждую неделю. В эту группу входили студенты 2–3 курса АГМУ. Им тоже был дан тест Бойко.

**Результаты исследований.** По представленным таблицам мы видим, что у студентов от курса к курсу развивается эмоциональное истощение (табл. 1).

Таблица 1

**Фаза 3 — истощение**

Студент	Фаза не сформировалась, %	Фаза в состоянии формирования, %	Фаза сформировалась, %
1 курс	75	20	5
2 курс	55	25	20
3 курс	25	50	25

Скорее всего, это связано с нарастающей нагрузкой и увеличением обязанностей на старших курсах. Также видно, что интенсивность развития фаз возрастает на 3 курсе. Что возможно свидетельствует о появлении предметов, требующих клинического мышления, а также запоминания огромного количества синдромов и лекарственных препаратов.

Примечательно, но у студентов 1 курса не наблюдается сформированного симптома «напряжения» (табл. 2).

Таблица 2

**Фаза 1 — напряжение**

Студент	Фаза не сформировалась, %	Фаза в состоянии формирования, %	Фаза сформировалась, %
1 курс	70	30	0
2 курс	60	25	15
3 курс	15	65	20

Скорее всего, это соответствует желанию вернуть комфорт и беспечность, что говорит о симптоме «резистентности» (табл. 3).

Таблица 3

**Фаза 2 — резистентность**

Студент	Фаза не сформировалась, %	Фаза в состоянии формирования, %	Фаза сформировалась, %
1 курс	55	35	10
2 курс	40	35	25
3 курс	0	30	70

Таблица 4

**Результаты контрольной группы**

Фазы	Фаза не сформировалась, %	Фаза в состоянии формирования, %	Фаза сформировалась, %
Напряжение	12	37	3
Резистентность	6	15	0
Истощение	22	5	0

Если мы сравним все три таблицы по сформированности фаз, то увидим, что наиболее сформированной является фаза «резистентность», а она наиболее затратна как энергетически, так и эмоционально, что отражается на возможности перехода этой фазы в конечную фазу «истощения». У студентов же контрольной груп-

пы самые низкие результаты можно увидеть на фазе истощения, самые высокие — на фазе напряжения. Но в целом показатели всех фаз либо несформированные, либо на стадии формирования (табл. 4).

**Выводы.** Синдром эмоционального выгорания развивается у студентов при увеличении учебных нагрузок и требований к выполнению этих нагрузок. Наиболее четко все фазы данного синдрома наблюдаются у студентов 3 курса, в то же время 1 курс не подвержен синдрому выгорания. Студенты, которые регулярно занимаются скандинавской ходьбой, по большей мере не подвержены синдрому выгорания. Это говорит о том, что скандинавская ходьба и любая другая физическая нагрузка уменьшает риск развития синдрома эмоционального выгорания. Сформированность синдрома развивается от курса к курсу, поэтому важно уметь справляться с ним еще на первых курсах.

**Рекомендации.** Нами была изучена литература и составлен ряд методов терапии этого синдрома, которые будут полезны и как средства предотвращения выгорания. К ним относятся:

1. Постановка реальных целей.
2. Регулярный отдых. Соблюдения баланса «работа — досуг».
3. Регулярные физические упражнения, исключительно такие, какие нравятся больному. Это может быть ходьба по лесу, бег на стадионе, занятия в тренажерном зале. Главное, чтобы человек, выполняя эти нагрузки, чувствовал удовлетворение, а не тягость.
4. Адекватный сон.
5. Создание здоровой организации своего рабочего времени.
6. Умение разделять обязанности.
7. Наличие хобби.
8. Смена местности, выход в кафе, поездка на природу.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005. 336 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «Человек человек» // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова и др. СПб., 2001. С. 175–180.

3. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
4. Гришина Н. В. Помогаящие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А. А. Крылова и Л. А. Коростылевой. СПб., 1997. С. 237–245.
5. Старченкова Е. С. Психологические факторы профессионального «выгорания». СПб., 2002. 357 с.
6. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: АСТ, 2006. 640 с.
7. Алмазов Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск: УрГУ, 2002. 150 с.
8. Борневассер М. Стресс в условиях труда // Психические состояния: хрестоматия. СПб.: Питер, 2000. С. 195–214.
9. Кондрашенко В. Т. Девиантное поведение у подростков: диагностика, профилактика, коррекция: учеб. пособие. М.: Аверсэв, 2004.

## REFERENCES

1. Vodop'ianova N. E. Sindrom vygoraniia: diagnostika i profilaktika. SPb., 2005. 336 s.
2. Vodop'ianova N. E. 2001. Sindrom "vygoraniia" v professiiakh sistemy «Chelovek chelovek». Praktikum po psikhologii menedzhmenta i professional'noi deiatel'nosti. pod red. G. S. Nikiforova i dr. SPb., 2001. С. 175–180.
3. Boiko V. V. Sindrom "emotsional'nogo vygoraniia" v professional'nom obshchenii. SPb.: Piter, 1999. 105 s.
4. Grishina N. V. 1997. Pomogaiushchie otnosheniia: professional'nye i ekzistentsial'nye problem. Psikhologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti / pod red. A. A. Krylova i L. A. Korostylevoi. SPb., 1997. S. 237–245.
5. Starchenkova E. S. Psikhologicheskie faktory professional'nogo «vygoraniia». SPb., 2002. 357 s.
6. Fromm E. Anatomiiia chelovecheskoi destruktivnosti. M.: AST, 2006. 640 s.
7. Almazov B. N. Psikhicheskaia sredovaia dezadaptatsiia nesovershennoletnikh. Sverdlovsk: UrGU, 2002. 150 s.
8. Bornevasser M. 2000. Stress v usloviiakh truda. Psikhicheskie sostoiianiia. Khrestomatiia. SPb.: Piter, 2000. S. 195–214.
9. Kondrashenko V. T. Deviantnoe povedenie u podrostkov: Diagnostika. Profilaktika. Korrektsiia. M., 2004. 365.