

УДК 37.037

Елена Додонова,
Виктория Григорьева,
Татьяна Ермолаева

Физические нагрузки как средство предупреждения синдрома эмоционального выгорания у студентов

Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля (г. Луганск)

Постановка проблемы. Позитивная роль физического воспитания в развитии личности проявляется в рациональном сочетании форм, методов и средств варьирования физической нагрузки, которая по определению является “величиной воздействия физических упражнений на организм;... сопряжена с расходом потенциала организма и утомлением;... способствует адаптации организма, восстановлению и повышению работоспособности...” [2, 87].

При нарушении принципа систематичности – т. е. оптимального чередования нагрузки и отдыха в процессе физического воспитания – происходят негативные изменения в организме человека, характеризующиеся снижением эффекта в процессе его физического развития.

Преимущества организации системы физического воспитания в высшем учебном заведении заключаются именно в том, что профессиональная деятельность преподавателя позволяет сбалансировать физическую нагрузку и отдых студентов таким образом, что в процессе обучения достигается максимальный эффект от воздействия физических упражнений на организм. В свою очередь, это способствует достижению максимальной степени физическо-умственной деятельности обучающихся и позволяет подготовить их к плодотворной профессиональной деятельности.

Анализ последних исследований и публикаций. Современная теория и методика физического воспитания по своей сути является эффективным инструментом для планомерного развития личности вообще и студентов – в частности. Неоценимый вклад в формирование физического воспитания – как отечественной науки – внесли такие украинские и российские ученые, как Б. Ашмарин, Я. Вайнбаум, В. Горашук, А. Гужаловский, М. Козленко, Л. Любомирский, В. Ляпин, Л. Матвеев, В. Платонов, Т. Ротерс, А. Тер-Овасян, В. Филин, В. Шиголевский, Б. Шиян.

В то же время как в общей теории, так и в теории физического воспитания в системе высшего образования, опосредовано, не рассмотрен аспект варьирования физической нагрузки в контексте управления психологическим и эмоциональным состоянием студентов в процессе обучения. В связи с этим повышается не только риск неэффективного управления системой физического воспитания в ВУЗе, но и возникает предпосылка для нарушения *принципа систематичности и непрерывности* процесса физического воспитания студентов – как эффективного средства поддержания их умственно-физической работоспособности на высшем уровне.

Формирование целей статьи. Таким образом, как с научной, так и с практической точек зрения возникает реальная необходимость дополнения современных научных подходов управления системой физического воспитания в ВУЗе с учётом такого психологического фактора, как физическая нагрузка, как средство предупреждения эмоциональных срывов у студентов в период увеличения умственной нагрузки.

Изложение основного материала исследования. Для разрешения определённой выше проблемы на протяжении трёх лет в учебном процессе было проведено комплексное исследование психологически-мотивационного состояния студентов на предмет подверженности так называемому “*синдрому эмоционального выгорания*”. Обследована группа девушек 1–5 курсов в количестве 150 человек.

В основе проведения данных исследований были применены классические методы практической психодиагностики, разработанные В. Бойко, Д. Райгородским и Г. Селье, адаптированные к учебному процессу и позволяющие определить уровень стресса и эмоционального состояния студентов при увеличении умственных нагрузок в период подготовки к сессии.

Опираясь на терминологию классической психодиагностики [1, 145, 237–243], с научной точки зрения нами уточнены и получили дальнейшее развитие следующие понятия и определения.

Эмоциональное выгорание студентов – это механизм психологической защиты студентов, проявляющийся в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее

воздействие умственной нагрузки; представляет собой приобретённый стереотип эмоционального поведения в процессе увеличения умственной нагрузки и связан с отсутствием внутренних физических возможностей противостоять стрессам и экономно расходовать энергетические ресурсы организма; приводит к дисфункциям в полном усвоении учебного материала и в отношениях со студентами и преподавателями.

При эмоциональном выгорании у студентов развиваются три *стадии стресса* (по Г. Селье):

- нервное напряжение (тревожность) – его создает хронически травмирующая эмоциональная атмосфера, связанная с плохой организацией времени обучения и подготовки к сессии, что вызывает мнимое чувство “повышенной ответственности”;
- резистенция (сопротивление) – студент пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных переживаний посредством так называемой “разрядки”. В этом случае, если преобладают такие методы разрядки, как алкоголь, табакокурение и наркотики, то развивается наихудшая стадия – *истощение организма* – т. е. оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса и, как следствие – негативные результаты в процессе сессии.

Применение методики исследования эмоционального выгорания по В. Бойко, состоящей из опросного листа из 84 вопросов, позволило измерить уровень проявления эмоционального выгорания в исследуемой группе (150 девушек 1–5 курсов дневного отделения), с разбивкой группы по разработанным нами критериям (табл. 1).

Таблица 1

Уровень проявления эмоционального выгорания в исследуемых группах студентов

Классификация групп студентов по признаку занятия физической культурой, спортом и систематичности физических нагрузок	№ группы	К-во студентов	% в общем кол-ве	Доля студентов в классифицированных группах, %	
				подверженных эмоциональному выгоранию	имеющих отрицательные оценки на сессии и при сдаче физ. нормативов
1	2	3	4	5	6
Уровень низкий: прогулы урочных занятий по физкультуре, игнорируются внеурочные формы, не посещаются спортивные секции, наличие вредных привычек	I	29	19,3	94,2	91,5
Уровень средний: регулярное посещение занятий по физкультуре, включаются в подготовку внеурочные формы, активный отдых без вредных привычек, спортивные секции не посещаются	II	85	56,7	41,9	46,5

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6
Уровень высокий: регулярное посещение занятий по физкультуре, постоянно применяются внеурочные формы, посещаются спортивные секции, активный отдых, не имеется вредных привычек	III	36	24,0	2,8	1,4
Итого	–	150	100,0	–	–

Очевидно (табл. 1), что в группе с наивысшим уровнем мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом (гр. III) – самый низкий уровень проявления эмоционального выгорания. И, соответственно – отрицательных оценок как по результатам сессии в целом, так и по результатам

физической подготовки (следует отметить, что полученные 1,4 % не относятся к отрицательным оценкам по физкультуре). В то же время у студентов с низким уровнем мотивации к занятиям физкультурой и спортом (гр. I) – наивысший уровень проявления эмоционального выгорания и, соответственно – успеваемости.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Проведенные исследования отчётливо характеризуют зависимость психологического состояния студентов и их успеваемости от “здорового образа жизни”. Очевидность данной зависимости проявляется в том, что выполнение принципа систематичности физических нагрузок обеспечивает непрерывность процесса физического воспитания и тем самым – повышает степень адаптации организма студентов как к физическим, так и, в первую очередь – к умственным нагрузкам, что позитивно влияет на общую успеваемость и подготовку к профессиональной деятельности.

Таким образом, использование психодиагностических методов исследования эмоционального состояния студентов и их мотивации к занятиям физической культурой и спортом позволяет в дальнейшем разработать целенаправленные комплексные мероприятия в организации системы физического воспитания студентов в ВУЗах. При этом, результаты психодиагностических методов позволяют, на основе предложенной классификации, разработать целенаправленные меры воздействия на отстающих студентов с привлечением деканатов, кафедр, кураторов и старост групп. И в этом случае, форма организации данной работы может быть составляющей частью не только программы физического воспитания, но и всей воспитательной работы в любом учебном заведении.

Литература

1. Практическая психодиагностика: Методики и тесты / Под ред. Д. Я. Райгородского.– Самара: Изд. дом “БАХРАХ”, 1998.– 672 с.
2. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.– Изд. 2-е, испр. и доп.– М.: ФиС, 1976.– Т. 1.– 304 с.

Аннотации

В статье рассматриваются дополнения современных научных подходов управления системой физического воспитания в ВУЗе. Уточнено определение “эмоциональное выгорание у студентов” и выявлены уровни его проявления.

Ключевые слова: нагрузка, эмоциональное выгорание, адаптация.

В статті розглядаються доповнення сучасних наукових підходів управління системою фізичного виховання у ВНЗ. Уточнено визначення “емоційне вигорання у студентів” і виявлено рівні його прояву.

Ключові слова: навантаження, емоційне вигорання, адаптація.

The additions of modern scientific approaches of management by the system of physical education in Academy are examined in the article. Determination “student’s emotional burning-out” is specified and the levels of its demonstration are exposed.

Key words: physical activity, emotional burning-out, adaptation.