

Засухина Любовь Валентиновна

преподаватель

Прокуророва Олеся Дмитриевна

студентка

Сочнева Полина Игоревна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический

университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-97166

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** статья посвящена вопросу психоэмоционального выгорания студентов как основной проблеме среди учащихся высших учебных заведений. Авторами рассматриваются факторы возникновения психоэмоционального выгорания, его этапы и последствия для студентов. В ходе изучения данного материала с психологической и медицинской сторон сделаны выводы об эффективности профилактики данного явления средствами физической культуры и состоялась разработка памятки для студентов.*

***Ключевые слова:** психоэмоциональное выгорание, физическая культура, спорт, психология, студент, профилактика.*

Вопрос о профилактике психоэмоционального выгорания студентов средствами физической культуры является очень значимым в настоящее время. Необходимость анализа данной темы объясняется не только спецификой психологических аспектов данного явления, но и важностью разработки профилактических мероприятий средствами и методами физической культуры для предотвращения негативных последствий среди студентов, связанных с воздействием стрессовых факторов.

Необходимо рассмотрение литературы, нормативных статей, документов, посвященной данной теме исследования, а также ознакомление с профилактическими мероприятиями в области физической культуры для профилактики предотвращения психоэмоционального выгорания студентов. Требуется последовательное рассмотрение мнений исследователей и научных деятелей по данному вопросу, анализ наиболее эффективных методов профилактики. Целью данной работы является разработка памятки для студентов в целях предотвращения эмоционального выгорания студентов.

Статья направлена на рассмотрение процесса психоэмоционального выгорания студентов и возможность профилактики психоэмоционального выгорания студентов средствами физической культуры

Научные исследования, посвященные данной проблематике, в условиях современного общества приобретают все большую актуальность. Это связано с тем, что на европейской конференции ВОЗ было отмечено, что стресс, связанный с учебной деятельностью и работой, является важной проблемой примерно для одной трети учащихся стран Европейского союза [3; 4; 6]. Составление профилактических мероприятий по психоэмоциональному выгоранию студентов затрагивает изучение самого понятия, его этапов, а также последствий, в частности, тех, которые имеют негативный характер. Подробное исследование данной проблемы приводит к необходимости рассмотрения и анализа воздействия на организм стрессовых факторов в процессе обучения. В связи с тем, что причины и последствия эмоционального выгорания самими студентами не осознаются и оправдывается плохим настроением и усталостью, изучение выгорания как синдрома должно происходить комплексно – с точки зрения психологии и медицины [1; 2]. Определение факторов риска развития данного явления среди студентов медиков позволит акцентировать внимание на наиболее эффективные средства и методы профилактики посредством физической культуры. Для этого необходимо рассмотреть концепцию общекультурных компетенций по физической культуре в вузах, а также исследовать влияние занятий оздоровительной

физической культурой на функциональное состояние человека [5; 6]. Определение направления деятельности по профилактике психоэмоционального выгорания как синдрома, имеющего негативное влияние, посредством физической культуры позволит составить памятку для студентов и сформулировать основные направления деятельности педагогов и родителей по предотвращению психологических нарушений, уменьшения социальной активности и ухудшения здоровья.

Проведя обзор литературы, мы поняли, что психоэмоциональное выгорание – достаточно частое явление среди студентов, так как в процессе учебы у них возникает большая физическая и умственная нагрузка. К причинам данного психологического явления можно отнести и неправильный образ жизни, особенно в период экзаменационной сессии, когда учащиеся недостаточно отдыхают, пренебрегают регулярным питанием и полезными продуктами, испытывают стресс и давление. В эти периоды организм наиболее подвержен эмоциональному выгоранию. Многие студенты не могут с этим справиться, поэтому возникают негативные последствия, такие как: снижение успеваемости, ухудшение здоровья, нарушение работы органов пищеварения, нервной системы и деятельности головного мозга. Анализируя медицинские справочники, мы пришли к выводу, что о наличии синдрома психоэмоционального выгорания указывают следующие симптомы: соматические болезни, переутомление, недостаток сна, отсутствие аппетита и чувство опустошенности. Подверженный выгоранию человек будет выглядеть апатичным и вялым, ведь у него нет ни сил, ни желания что-либо делать.

Профилактика психологического эмоционального выгорания средствами физической культуры наиболее эффективна, обоснована как с психологической, так и с медицинской стороны. Постоянные упражнения и тренировки позволяют избегать сбой в работе организма и восстанавливать нормальную работу пищеварительной, дыхательной, нервной систем. Физическая культура и здоровый образ жизни – основа профилактики психоэмоционального выгорания среди студентов высших учебных заведений, поэтому необходимо разработать памятку,

которая могла бы включать рекомендации от психолога, перечень физических упражнений и информационные ресурсы, где студент сможет самостоятельно найти интересующую его информацию или помощь с целью профилактики психоэмоционального выгорания.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний с точки зрения психологии можно использовать следующие способы:

1. В первую очередь, необходимо быть оптимистом. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и явлений, несущих отрицательные последствия для человека.

2. Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как что-то временное, проходящее. Пытаться оценивать их положительно, как то, что обязательно улучшит жизнь и послужит опытом в дальнейшем.

3. Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям. Необходимо радоваться даже мелочам, так как это поможет в дальнейшем быть более сконцентрированным и верить в свои успехи.

Избежать психоэмоциональное выгорание студентов поможет и ряд физических упражнений.

В первую очередь, это гигиеническая гимнастика, выполняющаяся студентами каждое утро. Она позволяет улучшить работу пищеварительной и дыхательной системы, укрепить работу нервной системы и стимулировать деятельность головного мозга.

Важной является и физкультурная пауза, которую необходимо каждый день проводить после каждых 4-х часов занятий. Как известно, длительная работа мозга без смены деятельности и физических упражнений приводит к быстрому утомлению организма. Утомление – один из факторов, который чаще всего вызывает психоэмоциональное выгорание студентов. Перегрузку организма можно снизить благодаря проведению пятиминутных физических упражнений (бег на месте, приседание, сгибание рук в упоре). Все это позволит организму расслабиться и отдохнуть, повысить работоспособность и с новыми силами приступить к учебной деятельности.

Помимо перечисленных упражнений можно выделить и три варианта, которые необходимо использовать во время экзаменационной сессии. Плавание, бег, упражнения на внимание, спортивные игры и иные физические упражнения позволяют избежать психоэмоциональное выгорание студентов в тяжелый период учебной деятельности. Подробнее с физическими упражнениями можно ознакомиться в памятке, которая была разработана:

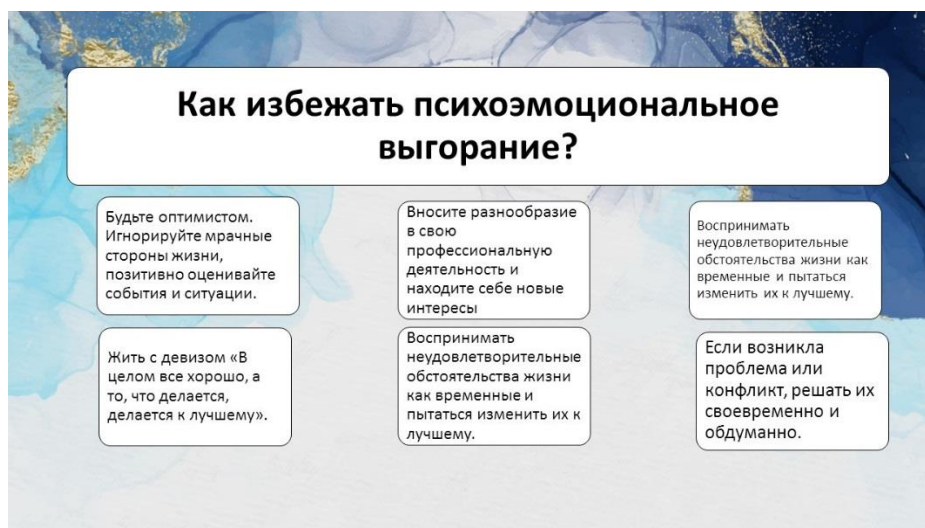


Рис. 1. Советы для студентов



Рис. 2. Комплекс упражнений

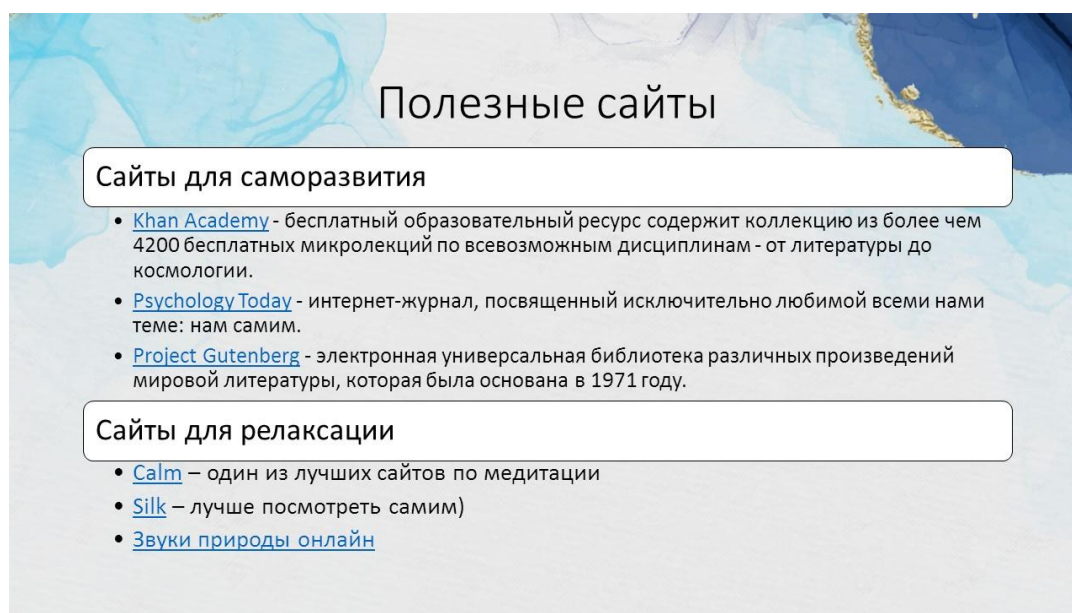


Рис. 3. Полезные сайты для студентов

Разработанная памятка поможет студентам при психоэмоциональных перегрузках. Она содержит основной перечень физических и психологических упражнений, исключающих негативные последствия выгорания. Визуализация поможет проще усвоить и понять предложенные рекомендации. Памятку всегда можно носить с собой или повесить на видном, а также можно прикрепить на информационном табло в корпусах университета.

Список литературы

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб., 2014. – 474 с.
2. Доронцев А.В. Определение факторов риска развития неврологических патологий в структурных элементах позвоночного столба у занимающихся силовыми видами спорта / А.В. Доронцев, В.Р. Горст, А.С. Медведева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №8 (150). – С. 25–29.
3. Зинчук Н.А. / Исследование влияния занятий оздоровительной физической культурой на функциональное состояние женщин пожилого возраста / Н.А. Зинчук, Н.В. Ермолина, А.В. Доронцев [и др.] // Успехи геронтологии. – 2018. – Т. 31. №3. – С. 433–436.
4. Маслач К. Концепция эмоционального выгорания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studwood.ru/574189/psihologiya/kontsepsiya_emotsionalnogo_vygoraniya_maslach11

5. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10). 2019.
6. Сорокоумова Г.В. Эмоциональное выгорание: определение, факторы, симптомы, профилактика / Г.В. Сорокоумова // Работник социальной службы. – 2012. – №6. – С. 94–99.
7. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С. Чутко. 2-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2014. – 256 с
8. Быстрицкая Е.В. Принципы и методы диагностики физического здоровья детей в условиях повседневной жизни / Е.В. Быстрицкая, С.В. Бурханов // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сборник статей по материалам / Мининский университет. – 2020. – С. 62–66.