

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ АКАДЕМИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Лагун Е.С., Ткач К.Д.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Борисенко А.В.

Актуальность. Современные студенты находятся в условиях высокой учебной нагрузки, постоянной оценки компетенций и ограниченных ресурсов восстановления, что способствует развитию академического и профессионального выгорания [1]. В качестве профилактического средства всё чаще рассматривается физическая активность, которая оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние и стрессоустойчивость [2].

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, возникающее вследствие длительного воздействия стрессовых факторов и характеризующееся снижением мотивации, утратой интереса к деятельности и ощущением собственной неэффективности [1]. Оно рассматривается как один из ключевых рисков для студентов, находящихся в условиях интенсивного учебного процесса.

Психологический стресс определяется как субъективное переживание напряжения, вызванное несоответствием между требованиями среды и возможностями личности [2]. Высокий уровень стресса у студентов приводит к ухудшению когнитивных функций, снижению успеваемости и повышению вероятности развития синдрома выгорания. Именно поэтому в исследовании измерялся уровень психологического стресса – он является наиболее чувствительным индикатором эмоционального состояния и отражает риск формирования выгорания.

Физическая активность, в свою очередь, понимается как любая форма двигательной деятельности, направленная на поддержание или улучшение физической формы и здоровья [3]. Она рассматривается не только как фактор укрепления организма, но и как средство психопрофилактики, способное снижать уровень стресса и повышать устойчивость к эмоциональному истощению [4]. Измерение физической активности позволяет выявить её роль в профилактике академического выгорания и оценить возможности её применения в образовательной среде.

Цель исследования. Выявить взаимосвязь между уровнем психологического стресса и физической активностью у студентов и экспериментально обосновать применение средств физической культуры для его профилактики.

Методы исследования. Метод опроса. Методики: 1) International Physical Activity Questionnaire [3], 2) Психодиагностическая шкала

психологического стресса (PSM-25) [5]. Выборка включила 105 студентов Гродненского государственного медицинского университета (59) и Гродненского государственного университета им. Я. Купалы (45) от 17 до 24 лет. Средний возраст составил 18,6 года. Из них 38 человек мужского пола и 66 женского. Математико-статистический метод: коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. Шкала психологического стресса составила $x_{cp}=72,34$, $\sigma=14,09$, а физической активности $x_{cp}=24,43$, $\sigma=9,09$. Преобладает средний уровень стресса – 60% выборки. Высокий уровень стресса наблюдается у более четверти испытуемых (27%). Физическая активность в основном умеренная (57%). Каждый пятый участник имеет низкую физическую активность (21%).

Проведенный корреляционный анализ выявил слабую обратную взаимосвязь между уровнем эмоционального стресса и физической активностью ($\rho= -0,192$; $p<0,05$). Полученные результаты свидетельствуют о наличии статистически значимой, но слабо выраженной обратной зависимости между изучаемыми параметрами.

Обнаруженная корреляция позволяет предположить, что увеличение уровня физической активности может способствовать незначительному снижению уровня эмоционального стресса у студентов различных специальностей. Однако слабая выраженность выявленной взаимосвязи указывает на наличие других значимых факторов, влияющих на уровень стресса у обучающихся.

Выявленная взаимосвязь свидетельствует о потенциальном профилактическом эффекте физической активности в отношении академического выгорания.

Выводы. Таким образом, мы можем рекомендовать как профилактику следующее: включение регулярных занятий физической активностью в образовательный процесс как элемента профилактики академического выгорания, разработка программ физической культуры, ориентированных на снижение эмоционального напряжения и формирование стрессоустойчивости, совмещение физической активности с другими методами профилактики (психологические тренинги, развитие навыков саморегуляции).

Установлена статистически значимая слабая обратная корреляционная взаимосвязь между уровнем эмоционального стресса и физической активностью у студентов ($\rho=-0,192$; $p<0,05$). Выявленная взаимосвязь свидетельствует о потенциальном профилактическом эффекте физической активности в отношении академического выгорания. Для более глубокого понимания природы выявленной взаимосвязи необходимы дальнейшие исследования с привлечением дополнительных переменных и увеличением выборки.

Список литературы

1. Biddle, S. J. H. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions / S. J. H. Biddle, N. Mutrie. – New York : Routledge, 2017. – 445 p.
2. Gerber, M. Review article: Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? / M. Gerber, U. Pühse // Scandinavian Journal of Public Health. – 2019. – Vol. 37, No 8. – P. 801-809.
3. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). – URL: <https://sites.google.com/view/ipaq/home> (дата обращения: 01.11.2025).
4. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья / Всемирная организация здравоохранения. – Женева, 2020. – 60 с.
5. Психодиагностическая шкала психологического стресса (PSM-25) / Лемура-Тэссье [и др.] // Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / А. А. Страженкова, Н. Е. Водопьянова. – СПб., 2018. – С. 124-126.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ И СВОДА СТОПЫ У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Лейс Г.С.

Алтайский государственный педагогический университет
Барнаул, Российская Федерация
Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Пашков А.П.

Актуальность. Студенты являются той группой населения, здоровье которой предопределяет многие социально-экономические процессы в нашей стране. В настоящее время здоровье молодых людей имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на пропаганду здорового образа жизни в средствах массовой информации. Образ жизни современного студента зачастую не вписывается в рамки здорового. Наблюдается рост заболеваемости болезнями сердечно-сосудистой системы, болезнями нервно-психической сферы и многими другими. Снижение физической активности ведет к гиподинамии и запускает процессы нарушения работы многих органов и систем.

Одним из частых нарушений здоровья студентов является нарушение осанки. [1, 2, 3]. Многие студенты относятся к 1 или 2 группе здоровья, но большинство из них в той или иной степени имеют проблемы с осанкой. У многих студентов проблемы с осанкой начались еще во время учебы в школе. По последним данным, около 70% выпускников школ имеют проблемы с осанкой. Медики выделяют ряд основных факторов, повышающих вероятность нарушений осанки: недостаточная физическая активность, неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические