



ВЗАИМОСВЯЗЬ АКАДЕМИЧЕСКОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АДДИКЦИЙ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

УДК 799.3

Инна Н. Пушкарева, Валерий А. Бубёнов

ФГБОУ ВО Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. В статье подчеркивается актуальность исследования эмоционального выгорания у студентов. Этот феномен определяется как академическое эмоциональное выгорание. Отмечается, что у студентов-спортсменов оно обусловлено гетерохронностью наступления стадий профессиональной деятельности и профессиональной подготовки. Выделяется сходство третьей стадии выгорания и аддиктивного поведения. Ставится вопрос о взаимосвязи академического эмоционального выгорания и зависимостей различного рода. Представлены данные экспериментального исследования, которое включало изучение двух групп студентов-спортсменов: обучающихся очно, средний возраст 19 лет, и обучающихся заочно, средний возраст 34 года. Установлено, что в обеих группах имеются высокие показатели выгорания. В силу возраста молодые спортсмены предпочитают нехимические аддикции, такие как гейминг и времяпрепровождение в социальных сетях. Во взрослой группе попытки совладать с выгоранием оказались более связаны с химическими аддикциями и трудового выгорания. С помощью статистических методов доказана связь эмоционального выгорания у студентов-спортсменов и склонностью к аддиктивному поведению.

Цель исследования: Выявить взаимосвязь академического эмоционального выгорания с различными видами аддикций у студентов, обучающихся по направлению "Физическая культура".

Методы и организация исследования. В ходе написания статьи использовались следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, в том числе научные работы и исследования.

Ключевые слова: академическое эмоциональное выгорание, химические аддикции, нехимические аддикции, студенты, спортсмены, физическая культура.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Пушкарева И.Н., Бубёнов В.А. Взаимосвязь академического эмоционального выгорания и различных видов аддикций у студентов - спортсменов // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С. 62-68 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-62-68>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

Информация для связи с автором inna.ru.80@mail.ru, valery.bubenoff@yandex.ru

RELATIONSHIP OF ACADEMIC EMOTIONAL BURNOUT AND DIFFERENT TYPES OF ADDICTIONS IN STUDENT-ATHLETES

Inna N. Pushkareva

Valery A. Bubenov

Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The article emphasizes the relevance of students' emotional burnout study. This phenomenon is defined as academic burnout. It is noted that in student-athletes development it is due to the heterochronism of the professional activity stages and professional training stages. The similarity of the third burnout stage and addictive behavior is highlighted. The question is raised about the relationship between academic burnout and various kinds of addictions. The data of an experimental study, which included the study of two groups

of student-athletes: full-time students, with an average age of 19 years, and part-time students, with an average age of 34 years, are presented. It was found that both groups have high burnout rates. Due to their age, young athletes prefer non-chemical addictions such as gaming and social media. In the adult group, attempts to cope with burnout were more associated with chemical addiction and workaholism. Using statistical methods, the relationship between emotional burnout in student athletes and a tendency to addictive behavior has been proved.

Keywords: academic burnout, chemical addiction, non-chemical addiction, students, athletes.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Pushkareva I.N., Bubenov V.A. The relationship between academic emotional burnout and various types of addictions in student athletes // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-62-68>

Введение. Проблема эмоционального выгорания была заявлена Г. Фрейденбергом в 1974 году [10] и с того времени активно изучалась в отношении действующих специалистов помогающих профессий (врачи, психологи, учителя, социальные работники). Затем она распространилась на представителей других коммуникативных профессий - продавцы-консультанты, сотрудники колл-центров и т.д. [1]. В настоящее время на портале www.elibrary.ru свыше 6700 публикаций по данной теме, охватывающих период с 1997г. по настоящее время.

В особую группу выделились исследования эмоционального выгорания среди студентов, что получило название академического выгорания. Авторы [2, 5, 8] связывают феномен выгорания среди этой, учебно-профессиональной группы, с внешними социально-экономическими факторами, а именно: необходимость совмещать работу и учебу, в результате - занятость не по специальности, накопление академических задолженностей и отказ от выбранной профессии, либо задержки в полноценном овладении ею и пр. Академическое выгорание как частный случай синдрома эмоционального выгорания, относительно недавно стало объектом внимания исследователей, но уже доказано его отрицательное влияние на успеваемость, здоровье и благополучие студентов. Академическое выгорание характеризуется тем же перечнем компонентом (симптомов), что и синдром эмоционального выгорания: академическое истощение, академическая незаинтересованность и академическая неэффективность. Отличие состоит в том, что проявление данных симптомов связано непосредственно с учебной деятельностью, а также с дополнительной занятостью студента (работой и научной деятельностью). Академическое

(учебное) выгорание определяют, как психологическое состояние, характеризующееся продолжающимися отрицательными эмоциями и низкой мотивацией, связанное с обучением, исследовательскими интересами и / или занятостью студента [2].

По мнению Глазачева О. С., выгорание у студентов развивается по механизму стресс реакции с постепенным нарастанием соматовегетативных симптомов в ответ на напряженную учебную и коммуникативную деятельность. Пусковым механизмом в развитии синдрома является эмоционально-когнитивная дезориентация, а следствием – эмоциональное истощение и вегетативная дисрегуляция [2].

Ряд исследований, уже осуществленных среди студентов различных направлений подготовки [2, 5, 8], показывают высокий уровень выгорания среди специалистов, которые только делают первые шаги в профессии. Следует подчеркнуть, что в отношении студентов-спортсменов таковых исследований недостаточно, что обусловило актуальность и новизну заявленной тематики.

Цель исследования: Выявить взаимосвязь академического эмоционального выгорания с различными видами аддикций у студентов, обучающихся по направлению "Физическая культура". Актуальность такого подхода обусловлена тем, что в результатах предшествующих исследований были обнаружены показатели 2-ой и 3-ей стадии выгорания, что в работе Н.Е. Водопьяновой [1] относится к уровню личностной деформации, сопровождающейся психосоматическими и психовегетативными нарушениями, злоупотреблением ПАВ, развитие зависимостей различного рода как механизма компенсации эмоциональной опустошенности и разрушения теплых эмоциональных контактов. Ранее нами был выявлен высокий уро-

вень различных видов аддикций у студентов-спортсменов, как молодых, обучающихся очно, так и лиц средней возрастной группы, получающих образование заочно [4], в связи с чем была выдвинута гипотеза, что эти результаты связаны с механизмом академического выгорания. Проверке этого предположения посвящено данное исследование.

Методика и организация исследования. В настоящее время проблема различных типов аддикций – химических и нехимических – приобретает большое значение и отражена в фундаментальных исследованиях авторов, изучающих природу и механизмы зависимостей [3, 7, 9]. Исследования эмоционального выгорания показывают склонность к формированию зависимостей как составляющую 3-ей, самой тяжелой, фазы ("Истощение"). Важно подчеркнуть, что в контексте феномена выгорания зависимости могут угрожать любому человеку, т.к. даже такая социально положительная черта, как высокая вовлеченность в ту или иную деятельность – трудовую, учебную, досуговую – нередко приводит к активизации аддиктивных механизмов.

Самое опасное, что отмечают авторы [3, 7] – коморбидность зависимостей – т.е. формирование одного вида ведет к нарастанию тенденций к появлению сопутствующих аддикций.

Исследования отечественных и зарубежных ученых показали, что занятия спортом не являются исключением и также могут вызывать привыкание, переходящее, судя по полученным результатам, в расстройство поведения и деформацию личности [3, 7], что, по нашей предварительной гипотезе, сопряжено с накоплением симптомов профессионального стресса [6]. Таким образом, новизна и актуальность данной темы связаны как с практическими задачами – преодоления, профилактики нарушений личности и поведения у спортсменов, так и с теоретическими вопросами получения более глубоких знаний о механизмах взаимосвязи эмоционального выгорания и формирования аддикций.

На основании классификации А.Ю. Егорова [3] была составлена анкета-опросник, текст которой приводится в таблице 1.

Таблица 1. Анкета для выявления склонностей к аддикции у спортсменов (по материалам А.Ю. Егорова)

Table 1. Questionnaire for identifying addiction tendencies in athletes (based on the materials of A.Y. Egorov)

За последние шесть месяцев бывало, что я...	Никогда	Редко, однократно	Иногда, всего несколько раз	Время от времени, периодически	Часто, почти ежедневно
... переедал (а)					
... употреблял(а) алкоголь					
... курил(а) сигареты, сигары, трубку (табак)					
... играл(а) в компьютерные игры					
... более часа в день сидел(а) в социальных сетях					
... употреблял (а) наркотические препараты					
... употреблял (а) стимулирующие средства, чтобы справиться с перегрузками					
... употреблял(а) антидепрессанты					
... задерживался (ась) на работе, выполнял(а) дополнительную нагрузку					
... мучительно раздумывал (а) о своей жизни и будущем					

Также применялась методика В.В. Бойко "Диагностика уровня эмоционального выгорания". Были обследованы две группы – 55 человек – студенты, обучающиеся на заочном отделении УралГУФК (Екатеринбургский филиал), преимущественно педагоги физической культуры, действующие тренеры и спортивные инструкторы (далее по тексту – взрослые, средний возраст 34 года) и 64 человека – студенты 1-2 курса Института физической культуры УрГПУ – часть из них действующие спортсмены, часть закончили выступать в том или ином виде спорта (далее по тексту – молодежь, средний возраст 19 лет).

Результаты исследования и их обсуждение. По методике В.В. Бойко "Диагностика уровня эмоционального выгорания" в группе взрослых участников исследования фазы выгорания распределились следующим образом: "Напряжение" 29%, "Резистенция" 33%, "Истощение" 25%, сочетанный характер (2 и более фазы) - 13% обследованных. Наличие одновременно двух или трех сформированных фаз выгорания не обсуждается в исследованной нами литературе и этот вопрос подлежит отдельному обсуждению.

В связи с тем, что обследованную группу составляют преимущественно педагоги физической культуры, действующие тренеры и спортивные инструкторы, можно предположить, что высокие показатели выгорания, особенно в связи с сочетанными фазами, обусловлены накопленным профессиональным стрессом, который лишь усиливается нагрузкой, связанной с обучением [6]. Однако, данные второй группы - молодежи - показывают также не только наличие отдельных симптомов, но и сформированные фазы выгорания, имеющие значения. Распределение обнаружено следующее: "Напряжение" 44%, "Резистенция" 36%, "Истощение" 20%. Полученные данные отражают картину академического выгорания, представленную в литературных источниках [2, 5, 8]. Обращает на себя внимание, что студенты направления подготовки "Физическая культура", в возрасте 18-21 года, которые либо окончили профессиональную спортивную карьеру, либо находятся в стадии ее завершения, переживают симптомы выгорания как специалисты с большим стажем. Иными словами, они начинают учебно-профессиональную деятельность, имея высокие значения профессионального стресса, накопленного во время активных

выступлений. Так, детальное изучение профилей выгорания каждого обследуемого показало, что в группе молодых спортсменов фаза оказывается сформированной преимущественно за счет выраженности одного симптома, остальные лишь усиливают ее проявленность. Тогда как в выборке взрослых фаза формируется преимущественно равномерным подъемом показателей по всем симптомам внутри фазы. Т.е. в данных обследованных выборках мы имеем высокие показатели выгорания, но механизмы формирования этих симптомокомплексов по-видимому, различны.

Частично ответ на этот вопрос могут дать результаты анкетирования, связанного с зависимостями.

Обнаружено, что взрослые специалисты по физической культуре чаще, чем молодежь, злоупотребляют нарушениями пищевого режима. Если проанализировать распределение в группе взрослых, то можно выделить две подгруппы – те, кто соблюдают режим, и те, кто периодически его нарушают. Это свидетельствует о неоднородности выборки. Возможно, что режима питания более строго придерживаются лица, активно занятые в спортивной деятельности - инструкторы, тренеры, тогда как учителя физической культуры более склонны нарушать режим в связи с организацией рабочего времени. Этот вопрос требует прояснения и более детализированного изучения.

Далее было выявлено, что степень выраженности алкогольной зависимости в более старшей возрастной группе существенно выше, чем у молодежи. В целом, полученные результаты указывают, что старшая возрастная группа студентов в большей мере, чем молодежь, склонна и к пищевой, и к химической зависимости, что подтверждает полученные ранее результаты [4].

Нами были вычислены корреляции пищевой зависимости и других видов аддикций в обеих выборках. Это обусловлено многократно обсуждаемой авторами коморбидностью аддикций. Был использован рангово-бисериальный коэффициент корреляции. Установлено, что пищевая аддикция в группе взрослых напрямую связана с алкогольной зависимостью, геймингом и тенденцией к навязчивым мыслям тревожно-депрессивного характера. При этом наблюдается отрицательная связь с наркотической зависимостью и приемом антидепрессан-

тов. Таким образом, в аддиктивном пищевом поведении взрослых спортсменов можно выделить две тенденции: уход от негативных переживаний (первый блок корреляций) и поиск новых ощущений (второй блок корреляций).

Структура корреляций существенно отличается в выборке молодежи по сравнению с группой взрослых. Наблюдается тесная связь алкогольной и пищевой зависимости, что также соответствует данным о коморбидности. При этом, пищевая аддикция отрицательно коррелирует в выборке молодежи с наркотической, приемом стимуляторов и антидепрессантов. Таким образом, химическая и пищевая аддикция в выборке молодежи противоположны по степени проявленности, за исключением алкогольной. Тенденции в группе молодежи распределены таким образом: органическая стимуляция приятных ощущений (пища, алкоголь) в противовес синтетической (наркотики, стимуляторы, антидепрессанты).

Далее, для статистической обработки полученных данных результаты исследования были преобразованы следующим образом: выраженность эмоционального выгорания, в зависимости от стадии, была обозначена как 1 - "Напряжение", 2 - "Резистентность", 3

- "Истощение", 4 - сочетанный вариант (актуально для группы взрослых), а наличие/отсутствие аддикции (учитывалось указание значения хотя бы по одному критерию как "часто" и по двум и более как "время от времени, периодически") - как 1 и 0 соответственно. Так как одна шкала ранговая, а другая дихотомическая, то использовался рангово-бисериальный коэффициент корреляции. Расчет производился для каждой выборки отдельно.

В группе взрослых выявлена высокая ($p < 0,01$) связь аддиктивного поведения с уровнем эмоционального выгорания. В выборке молодежи выявлена значимая ($p < 0,05$) связь аддиктивного поведения с уровнем эмоционального выгорания. Полученные результаты указывают на то, что в целом наша гипотеза о взаимосвязи данных феноменов подтвердилась. Рассмотрим более подробно картину этой взаимосвязи.

С этой целью анкеты в каждой выборке были отсортированы по уровню выраженности той или иной фазы. После чего исследовалось, какие виды аддикций предпочтительны при выраженности той или иной фазы эмоционального выгорания. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Взаимосвязь выраженности фазы выгорания и предпочитаемого способа аддиктивного поведения

Table 2 – The relationship between the severity of the burnout phase and the preferred mode of addictive behavior

Вид аддикции	Молодежь			Взрослые		
	Напряже- ние	Резистен- ция	Истощение	Напряже- ние	Резистен- ция	Истощение
Пищевая	*			*	*	*
Алкогольная					*	*
Курение			*	*		*
Гейминг	*	*	*		*	
Социальные сети	*	*	*		*	
Наркотиче- ская			*			
Стимуляторы		*	*		*	
Антидепрес- санты		*				*
Трудоголизм			*	*	*	*
Депрессия, самобичева- ние	*				*	*

Таким образом, наблюдается различная картина взаимосвязи фаз эмоционального выгорания и видов аддикций, которые, с одной стороны, могут использоваться как защитное поведение (на 1-2 фазе), способ совладения со стрессом, вызванным напряженной деятельностью, с другой стороны, на 3 фазе - выступать маркером выраженности выгорания. В выборке молодежи наиболее значимыми являются нехимические аддикции - они активно используются как способ регуляции на всех фазах выгорания. В группе взрослых приоритетные позиции занимают химические зависимости и трудоголизм.

Выводы. Полученные результаты указывают на тревожные тенденции: уровень академического выгорания студентов дневного отделения, проходящих подготовку по направлению "Физическая культура", близок к критическому. Перегрузки, вызванные занятиями спортом в период активной с карьеры, сопровождаются необходимостью получать базовое профессиональное образование, что ведет либо к отказу от выступлений, переходу в любительский сорт, либо к попытке совмещать оба вида деятельности и переживать процесс выгорания, чреватый не только личностными деформациями, но и существенным ухудшением показателей здоровья. В силу возраста, молодые спортсмены предпочитают нехимические аддикции, такие как гейминг и времяпрепровождение в социальных сетях. Однако установленная коморбидность зависи-

мостей является сигналом к тому, что переход к химическим способам совладания со стрессом - вполне предсказуем.

В отношении более старшей возрастной группы, которая представлена тренерами, инструкторами и учителями физической культуры, показатели высокого уровня выгорания, в том числе, смешанного по фазам выраженности - оказались вполне ожидаемыми. Однако, в этой группе попытки совладать с выгоранием оказались более связаны с химическими, в том числе, пищевой, аддикциями и трудоголизмом, который также может выступать и как фактор, провоцирующий процесс выгорания.

Полученные данные указывают на необходимость психологического сопровождения студентов как дневной, так и заочной форм обучения, с целью профилактики и предотвращения усиления негативных процессов выгорания и их последствий в виде аддикций, асоциального поведения и выхода из профессии. Примерами такого сопровождения являются психодиагностика, психологические тренинги, психокоррекционные занятия, которые могут быть реализованы в рамках учебных дисциплин в качестве поддерживающих психологическое здоровье мероприятий. Также рекомендуется уделить внимание просветительской деятельности - информированию студентов, независимо от формы обучения, о рисках и последствиях выгорания, симптомах и признаках его проявления, определение алгоритмов индивидуальных действий по его профилактике и коррекции.

© Инна Николаевна Пушкарева, 2021

© Валерий Анатольевич Бубёнов, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Глазачев, О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук (Русская секция). - 2011. - №. S. С. 26-45.
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - СПб.: Речь, 2007. 192 с.
4. Иванова Е.С., Бубёнов В.А. Взаимосвязь пищевой зависимости с другими типами аддикций у спортсменов. // Современное образовательное пространство России: состояние, проблемы, перспективы. Материалы Всероссийской научно-практич. конф. 2018.
5. Коропец О.А. Эмоциональное выгорание у студентов, совмещающих работу и учебу // e-FORUM. 2018. № 3 (4). С. 11.
6. Легостаева Е.С. Когнитивные ошибки в профессиональной коммуникации // В сборнике: Реестр новых научных направлений. Москва, 2018. С. 169-170.
7. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. - СПб.: Речь, 2007. 768 с.

- 8 Салихов Д.А., Марьина С.Г. Сравнительная характеристика развития эмоционального выгорания у студентов 1 и 5 курса ВолгГМУ. // В сборнике: Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины. материалы 76-й международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. 2018. С. 123-124.
9. Смирнов А.В. Базовые аддиктивные компоненты в структуре интегральной индивидуальности. – Дисс. доктора психол. наук. Екатеринбург, 2015. 240 с.
10. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. V. 30. P. 159–165.

REFERENCES

1. Vodopyanova, N.E. Burnout Syndrome. Diagnosis and prevention / N.E. Vo-dopyanova, E.S. Starchenkov. - 2nd ed. - St. Petersburg: Piter, 2008. 336 p.
2. Glazachev, O.S. Burnout Syndrome in Students: Searching for Ways to Optimize the Pedagogical Process // Bulletin of the International Academy of Sciences (Russian Section). – 2011. – no. S. S. 26-45.
3. Egorov A.Yu. non-chemical dependencies. - St. Petersburg: Rech, 2007. 192 p.
4. Ivanova E.S., Bubenov V.A. The relationship of food addiction with other types of addictions in athletes. // Modern educational space of Russia: state, problems, prospects. Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conf. 2018.
5. Koropets O.A. Emotional burnout among students combining work and study // e-FORUM. 2018. No. 3 (4). S. 11.
6. Legostaeva E.S. Cognitive errors in professional communication // In the collection: Register of new scientific directions. Moscow, 2018. S. 169-170.
7. Mendelevich V.D. Guide to Addictology. - St. Petersburg: Rech, 2007. 768 p.
- 8 Salikhov D.A., Maryina S.G. Comparative characteristics of the development of emotional burnout among 1st and 5th year students of the Volg State Medical University. // In the collection: Actual problems of experimental and clinical medicine. materials of the 76th international scientific-practical conference of young scientists and students. 2018. S. 123-124.
9. Smirnov A.V. Basic addictive components in the structure of integral individuality. - Diss. doctor of psychology Sciences. Ekaterinburg, 2015. 240 p.
10. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. V. 30. P. 159–165.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Пушкарёва Инна Николаевна,
кандидат биологических наук, доцент.
ФГБОУ ВО Уральский государственный
педагогический университет, г. Екатеринбу-
бург, Россия

Ответственный за переписку автор

Pushkareva Inna Nikolaevna,
Candidate of Biological Sciences, Associate
Professor.

Ural State Pedagogical University, Ekaterin-
burg, Russia.

The author responsible for the correspond-
ence

Бубёнов Валерий Анатольевич.
МАУ Физкультура и спорт, г. Северо-
уральск, Россия.

Valery Anatolievich Bubenov,
Municipal autonomous authority Physical ed-
ucation and sports, Severouralsk, Russia.