

УДК 796.093

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аюшеев В.В.

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет», Улан-Удэ, e-mail: 6535671@mail.ru

Предметом исследования, описанной в статье, является профилактика профессионального выгорания педагогических работников. Анализ научно-педагогической литературы показал, что проблема профессионального выгорания становилась предметом научного исследования разных областей научного знания ученых. Однако современная социокультурная ситуация, определяющая содержание педагогической деятельности, характеризуется расширением спектра воздействия стрессогенных факторов. Это обстоятельство способствует усугублению обозначенной проблемы, следовательно, она требует поиска эффективных средств ее профилактики. По мнению автора статьи, эффективным средством профилактики профессионального выгорания педагогических работников является специально организованные занятия физической культурой. В условиях снижения бюджетного финансирования общеобразовательных организаций важным является тот факт, что данный подход не сопряжен с дополнительными бюджетными затратами. Для проверки истинности этой гипотезы было проведено эмпирическое исследование, которая доказала эффективность предложенной методики.

Ключевые слова: выгорание, эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, синдром, синдром эмоционального выгорания, педагогическая профессия.

OCCUPSTIONAL BURNOUT IN TEACHERS: PREVENTION THROUGH PHYSICAL TRAINIG

Ayusheev V.V.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Buryat State University", Ulan-Ude, e-mail: 6535671@mail.ru

The subject of research is the prevention of teacher's professional burnout. The analysis of pedagogical papers shows that professional burnout issue has been examined by scientists though there is no a detailed investigation of teacher's professional burnout. Nowadays it is acute due to increased sources of stress in a teaching process in the midst of a modern socio-cultural situation. This scope of stressful factors aggravates the professional burnout problem therefore it demands the effective ways of prevention of mental disorders. According to the author one of the most efficient ways of the prevention strategy is regular exercises which do not need extra budget expenditures. This hypothesis was tested by empirical investigation. As a result the author successfully proved the efficacy of his suggested approach.

Keywords: burnout, emotional burnout, professional burnout, a syndrome of emotional burnout, teaching profession, teaching process.

Современное общество предъявляет повышенные требования к качеству профессиональной деятельности. Вместе с тем в последнее время усиливается воздействие на личность стрессогенных факторов различного генезиса. К ним можно отнести ускорение темпа жизни современного человека и объема получаемой им информации, виртуализация общества, существенные трансформации социальной жизни, проблемы экологического характера и др.

Очевидно, каждый человек определяет особое место собственной профессиональной деятельности. При этом необходимо понимать, что профессиональная деятельность человека носит в целом позитивный, но иногда деструктивный характер по отношению к личности. Одним из них является проявление синдрома профессионального выгорания, которое

способствует снижению качества его профессиональной деятельности и негативно влияет на физическое и психическое здоровье.

Наиболее уязвимой с точки зрения воздействия синдрома профессионального выгорания является профессия педагога. Наибольшая подверженность воздействию такого явления, как «выгорание» представителей педагогической профессии, обусловлено ее спецификой. Труд педагога сопряжен с высоким уровнем эмоционально-психологического напряжения, а современная социокультурная ситуация детерминировала труд учителя факторами риска, вызывающее его.

Если провести анализ подходов к определению понятия «выгорание», то одним из наиболее распространенных является рассмотрение его как совокупности стойких симптомов, которые проявляются в негативных эмоциональных переживаниях, установках относительно работы и субъектов делового общения [3, 5]. Что касается понятия «профессиональное выгорание», то некоторые авторы отождествляют его стрессу. Вслед за Л.А. Китаевым-Смыком мы определяем это состояние как «выгорание души» [4].

Профессиональное выгорание все же отличается содержательно от стресса, это понятие более широкого плана. Чаще оно рассматривается как некое комплексное состояние, затрагивающее ценностно-смысловую сферу как экзистенциальное явление, и оно тесно связано со аксиологическим отношением к смыслу профессии и жизни как таковой. Некоторые исследователи определяют выгорание как защитную реакцию в форме экономии эмоций, деформации личности, или как функциональный стереотип, позволяющий человеку экономно расходовать энергетические ресурсы [1, 2, 6].

В целом синдром профессионального выгорания связан не только с профессиональными проблемами человека, но и проблемами личностного характера. У педагогов он проявляется в постепенном углублении отдельных симптомов как реакция на проявления напряженной профессиональной деятельности, которая характеризуется насыщенной коммуникативной деятельностью, часто негативно окрашенной. Следовательно, выгорание легче предупредить, чем его лечить.

Общее стратегическое направление деятельности по предупреждению профессионального выгорания педагогов и стабилизацию факторов преодоления профессиональных кризисов мы связываем с организацией здоровьесберегающего психолого-педагогического сопровождения педагогов в образовательной организации. Однако проблема заключается в том, что это обеспечить имеет возможность не каждая школа, прежде всего, проблемным остается кадровый вопрос, школы недостаточно обеспечены психологами. Это обстоятельство побудило нас провести анализ научной литературы по означенной выше проблеме.

Материал и методы исследования. Анализ научно-педагогической литературы показал, что проблема профессионального выгорания исследовалась в работах О.П. Бусовиковой, Е.П. Ильина, Т.Н. Мартыновой, К. Маслача, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинской, М.М. Скугаревской, Д.Г. Трунова, С.О. Филиной, Т.В. Форманюк и др. Рядом ученых были предприняты попытки исследовать вопросы развития стрессоустойчивости личности педагога (А.А. Баранов, Н.Е. Водопьянова, А.Н. Занковский, Е.С. Старченкова, Л.В. Карапетян, А.С. Кузнецова, А.Б. Леонова, Ю.В. Щербатых и др.). Однако сама проблема усугубляется, и необходимость разработки эффективных средств профилактики профессионального выгорания педагогов остается актуальной научно-педагогической проблемой.

В складывающейся ситуации было бы преступно игнорировать использование потенциала занятий физической культурой в качестве средства профилактики профессионального выгорания педагогов. Более того, анализ существующих форм предупреждения профессионального выгорания педагогических работников показал, что потенциал физической культуры в достаточной степени не удостоился адекватной оценки. Таким образом, **целью исследования** является обоснование способов профилактики профессионального выгорания педагогических работников средствами физической культуры.

Это обстоятельство позволило нам провести работу по эмпирической проверке предположения о том, что системные занятия физической культурой в рамках корпоративного сообщества педагогов выступают в качестве эффективного средства профилактики профессионального выгорания педагогов.

В проведении занятий физической культуры педагогов нами в качестве основного вида спорта были выбраны занятия волейболом. Выбор волейбола обусловлен возможностью регулирования нагрузок во время игры, отсутствием непосредственного контакта ее участников и столкновений, которые позволяют избегать физических травм, возможностью участия в игре одновременно как мужчин, так и женщин, причем с разным уровнем физической готовности [2].

При разработке содержания занятий для новичков и неподготовленных мы старались соблюсти свод правил, изложенных С.С. Даценко (2007). Во-первых, мы исключили травмоопасные технические приемы, которые требуют определенного уровня физической подготовленности. Во-вторых, перед играми проводилась работа по обучению техническим приемам этого вида спорта, которая способствовала повышению спортивного мастерства, педагоги учились дольше удерживать мяч в игре, осваивая новые технические приемы. В-третьих, занятия также были направлены на обучение тактике игры, при этом приоритет

отдавался развитию индивидуальных технико-тактических действий (до 70 % тренировочного времени). В-четвертых, на занятиях преобладали упражнения аэробной направленности (70–80 %), выполняемые с малой и средней интенсивностью (ЧСС 108–125 и 126–143 уд/мин).

Длительность эксперимента составила девять месяцев и охватила учебный год. Было проведено 76 занятий продолжительностью до 120 минут. Цель занятий состояла не только в повышении физических кондиций, обучении и совершенствовании двигательных навыков, но смене характера деятельности с малоактивного, умственно и эмоционально напряженного, на эмоционально богатую, насыщенную игровую деятельность [2]. Поэтому большее время основной части занятий отводилось на собственно игру. При этом игроки стремились, чтобы мяч как можно дольше был в игре, было меньше технического брака.

Основными формами проведения занятий выступили групповые занятия. Каждое занятие имело традиционную структуру и включало подготовительный, основной и заключительный этапы. Продолжительность подготовительной части занятия составила 15–25 мин, основной – 90–100 мин, заключительной – соответственно 5 мин.

Результаты и обсуждение. После окончания учебного года была проведена диагностика показателей эмоционального выгорания участников эксперимента, одни из которых представлены в таблице 1.

Данные, представленные в таблице 1, позволяют отметить уменьшение числа участников эксперимента с фазами эмоционального выгорания в стадии формирования и уже сформировавшейся стадией. Соответственно увеличилось количество педагогов с несформировавшимися стадиями эмоционального выгорания.

Также в результате проведенных бесед с учителями выявлено, что игра делает занятие эмоционально насыщенным, создает предпосылки для эмоционально-психологической релаксации. Ключевой задачей технико-тактической подготовки явилось повышение игровой подготовки обследуемых, а проведение полноценных игр способствовало повышению двигательной активности, выражению чувств и эмоций, и в целом эмоционально-психологической релаксации.

Таблица 1

Показатели сформированности фаз профессионального выгорания (n=37)

№	Фаза «эмоционального выгорания»	Не сформирована			В стадии формирования			Сформировавшаяся фаза		
		I	II	Динамика	I	II	Динамика	I	II	Динамика
Количество										
Процент										

				чел.	цент	чел.	цент	цент
10	5 и менее	высокая	-\\-	-	-	-	-	-
9	6	высокая	-\\-	-	-	-	-	-
8	7-8	хорошая	-\\-	3	13,6	6	27,3	+13,7
7	9-10	хорошая	-\\-	5	22,7	7	31,8	+9,1
6	11-13	хорошая	-\\-	5	22,7	4	18,2	-4,5
5	14-17	удовл.	-\\-	4	18,2	3	13,6	-4,6
4	18-22	-\\-	-\\-	3	13,6	1	4,5	-9,1
3	23-28	-\\-	-\\-	2	9,1	1	4,5	-4,6
2	29-32	неудовл.	неблаго- приятный	-	-	-	-	-
1	33 и более	-\\-	-\\-	-	-	-	-	-

Такая же тенденция отмечается и в группе мужчин: возросло число педагогов с хорошей нервно-психической устойчивостью (таблица 3).

Таблица 3

Результаты анкетирования по определению нервно-психической устойчивости мужчин
(n=15)

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз благоприятный	Оценки в начале эксперимента		Оценки в конце эксперимента		Динамика
				Кол-во чел.	Процент	Кол-во чел.	Процент	Процент
10	5 и менее	высокая	-\\-	-	-	-	-	-
9	6	высокая	-\\-	-	-	-	-	-
8	7-8	хорошая	-\\-	4	10,8	9	24,3	+13,5
7	9-10	хорошая	-\\-	7	18,9	11	29,7	+10,8
6	11-13	хорошая	-\\-	9	24,3	8	21,6	-2,7
5	14-17	удовл.	-\\-	7	18,9	5	13,5	-5,4
4	18-22	-\\-	-\\-	6	16,2	2	5,4	-10,8
3	23-28	-\\-	-\\-	4	10,8	2	5,4	-5,4
2	29-32	неудовл.	неблаго- приятный	-	-	-	-	-
1	33 и более	-\\-	-\\-	-	-	-	-	-

Результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что стабильные и системные занятия волейболом способствуют повышению уровня физических возможностей педагогов, причем возраст, пол и исходное физическое состояние участников эксперимента не сыграло никакой роли. Тесты, проведенные в заключительной части эксперимента (на подтягивание, отжимание, поднимание туловища лежа на спине и в прыжке в длину), подтвердили улучшение физических качеств мужчин. Заметно изменились показатели специальной подготовленности, в частности, в прыжках вверх и челночном беге. Изменение физических качеств женщин также имеют позитивную динамику, у них достоверное улучшение результатов отмечено в отжимании и поднимании туловища лежа на спине, а также в подтягивании, прыжках и челночном беге.

Анкетирование участников эмпирического исследования выявило, что регулярные занятия волейболом способствуют повышению их нервно-психической устойчивости и снижению вероятности нервно-психических срывов. В ходе эксперимента значительно снизилось количество педагогов с наличием фаз эмоционального выгорания в стадии формирования и уже со сформировавшейся стадией. Соответственно увеличилось количество педагогов, стадия эмоционального выгорания у которых не сформирована.

Субъективные оценки самочувствия, активности, настроения в целом имеют достоверную тенденцию к повышению, что свидетельствует о благоприятном влиянии занятий физической культурой на основе волейбола на их психоэмоциональное состояние.

Заключение. Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволило определить, что занятия физической культурой действительно являются эффективным средством профилактики профессионального выгорания педагогических работников. Важно и то, что данный способ профилактики профессионального выгорания не требует дополнительных бюджетных затрат.

Список литературы

1. Аюшеев В.В. К обоснованию проблемы сохранения и повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры // Вестник Бурятского университета. Вып. 1: Сер. Педагогика. – 2013. – С.160-164.
2. Аюшеев В.В. Повышение профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры // Wschodnie partnerstwo. – 2013. – Vol. 11. Pedagogiczne nauki.: materialy IX miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji (Przemysl, 07–15 wrzesnia 2013 r.). – Przemysl, 2013. – С. 46-50.

3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
4. Борисова М.В. Психологически детерминанты психологического выгорания у педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2003. – 24 с.
5. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
6. Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – №2 (33). – С.41-50.
7. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. – Ярославль: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с.
8. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С.85-95.