

УДК 159.9

**М.В. Позднышев**

студент 1 курса

Российского государственного социального университета,  
факультет: «Физическая культура», магистратура, г. Москва

M. V. Pozdnyshev

Student 1-year student of Russian state social University,  
faculty of Physical Culture, Master's Degree, Moscow

**ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ  
ФЕНОМЕНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» В ПРОФЕССИИ  
СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**The influence of psychological factors on the formation of the phenomenon of  
emotional "burnout" in the profession of a modern physical education  
teacher.**

**Аннотация:** Профессиональное выгорание в современной интерпретации рассматривается в контексте таких процессуальных и результативных моделей, как: профессиональная деструкция, невроз или в проявлении общего стресса и другие. Факторы профессионального выгорания у современного преподавателя физкультурно-педагогической специальности могут анализировать на таких уровнях, как индивидуальный, межличностный, организационный. Труд учителя физической культуры, тренера характеризуется значительной физической и интеллектуальной нагрузкой, требует высокой общей и физической трудоспособности. Характерными симптомами профессионального выгорания является:

физическое истощение, выражающееся в усталости, головных болях, соматических заболеваниях, эмоционально-волевой и мотивационно-личностное истощение, выражающееся в деперсонализации, цинизме, снижения эмоций и мотивации, а также снижение производительности труда.

**Annotation:** Professional burnout in the modern interpretation is considered in the context of such procedural and productive models as: professional destruction, neurosis or in the manifestation of general stress, and others. Factors of professional burnout in a modern teacher of physical culture and pedagogical specialty can be analyzed at such levels as individual, interpersonal, organizational. The work of a physical education teacher, coach is characterized by a significant physical and intellectual load, requires a high general and physical ability to work. The characteristic symptoms of professional burnout are: physical exhaustion, expressed in fatigue, headaches, somatic diseases, emotional-volitional and motivational-personal exhaustion, expressed in depersonalization, cynicism, reduced emotions and motivation, as well as reduced productivity.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, выгорание, физическая культура, вузы, физкультура в образовательных учреждениях, профилактика выгорания, негативные проявления.

**Key words:** emotional burnout, burnout, physical education, universities, physical education in educational institutions, prevention of burnout, negative manifestations.

Физкультурно-педагогические специальности относятся к сфере "человек - человек", куда же ближе профессия педагога «человек - ребёнок». Синдром профессионального выгорания может представлять собой механизм психологической защиты, ответ на воздействие психотравмирующего характера, но он является также признаком деформации профессиональной

деятельности и личности. Выгорание препятствует профессиональному росту, может привести к снижению качества профессиональной деятельности, полному психическому истощению и даже разрушению личности. Признаки профессионального выгорания могут быть характерны для целых предприятий и организаций, часто являлись следствием противоречивости и неэффективности руководства. [3]

Профессиональная деятельность преподавателя физкультурно-педагогической специальности связана с постоянными стрессовыми ситуациями и эмоциональными нагрузками, с постоянным погружением в учебный процесс, что оказывает непосредственное влияние на здоровье, личность и профессиональную деятельность. От чего же это происходит и как с этим бороться? Зададимся мы справедливым вопросом. Нужно оговориться, что выгорание происходит не сразу, это длительный и порой не заметный, бессимптомный процесс, от того и более трагичны его последствия. Перечислять, конечно, можно бесконечно, многие причины будут объективны, но более всего субъективны, так как зависят от разных факторов: профессии, условий труда, возраста и многое другое. В практике педагога профессиональное выгорание встречается часто как среди «новичков», проходящих стадию адаптации, так и среди работников с большим стажем работы. Крайне важной задачей является своевременное выявление, преодоление и ранняя профилактика профессионального выгорания учителя физической культуры.

Повышение компетентности работников образовательных учреждений в вопросах профессионального выгорания посредством теоретического и практического изучения проблемы, психологического обучения и психодиагностики, проведения анализа тренингов в ходе организации курсов повышения квалификации позволяет повысить и их когнитивную и

моральную готовность к предупреждению, профилактике и преодолению явлений профессиональной деформации, способствует улучшению их психосоциального самочувствия формирует психоэмоциональную стрессоустойчивость, ведет к снижению показателей профессионального выгорания. Поэтому одной из задач руководителей учебных заведений, является совершенствование механизмов обучения персонала, в том числе расширение технологической, коммуникативной и психосоциальной подготовки [4].

Высокая психологическая напряженность во время урока, ведь ученики не сидят ровными рядами за партами, а рассредоточены по спортивному залу или стадиону. Со временем приводит к расторможенности действий и нервной системы. Ответственность за здоровье учеников, их физическое состояние, помимо образовательных моментов, заставляют учителя быть всегда готовым. Оказать как первую медицинскую, так и психологическую помощь. Никогда дети не реагируют так остро на свои промахи как в соревновательных моментах, которых на уроках физической культуры больше чем на других дисциплинах. Учитель физкультуры ещё и тренер - достижение его учениками высокого спортивного мастерства, которое может быть результатом многолетних тренировок. Ещё один стресс. У большинства учителей с большим трудовым стажем есть такие личностные черты, как эмоциональный самоконтроль, агрессивность и быстро воспринимающих все новое, характерно стремление к творчеству, но их действия замыкаются узкой программой, что и ведёт потом к печальным последствиям [5].

Актуальными для современной профессии учителя физической культуры являются общие с другими профессиями проблемы: экономическая нестабильность, необходимость совмещения должностей и в связи с этим повышенная нагрузка, отсутствие эффективных механизмов мотивации и

стимулирования труда. В таких условиях крайне важно внедрение эффективных механизмов нематериальной мотивации и стимулирования работников посредством морального поощрения, вынесении благодарности, устного публичного ее выражения, проведения конференций, индивидуальных и групповых конкурсов с публичным предоставлением итогов работы сотрудников, расширение связи с общественностью, в том числе посредством СМИ, сайтов и иных современных информационных технологий.

Преподаватели нуждаются в серьезном совершенствовании кадровой работы, так как формальные механизмы, гиперопека и повышенные нагрузки вызывают дополнительные риски психоэмоциональной напряженности и профессионального выгорания. Крайне важна работа по охране здоровья, здоровьесбережению, в том числе предупреждения возникновения болезней и развития патологических состояний, формирование активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью и адекватных представлений о здоровом образе жизни, внедрение лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий, предупреждение вредных привычек, при необходимости – переквалификация. Требуется внимания повышению уровня медицинских навыков, их знаний и умений в области доврачебной помощи, здоровья и здоровьесбережения. Педагог должен обладать эмоциональной устойчивостью, быть готовым к психологическим перегрузкам, оптимистичным, мобильным и стрессоустойчивым, а также владеть методами психогигиены. Активное внедрение методов психогигиены представляется крайне необходимым на данном этапе развития. Это задача должна решаться с привлечением интеллектуальных и моральных ресурсов самих работников учебных заведений: на базе учреждений могут действовать кабинета психологической разгрузки, комнаты отдыха и релаксации, проводиться

тренинги, семинары, конференции; необходимо целенаправленно организовывать корпоративный досуг, отдых и обучение.

К задачам предупреждения и профилактики профессионального выгорания относятся изучение и предотвращение воздействия факторов психотравмирующего характера, которые связаны с особенностями определенной профессиональной деятельности. Уровень компетенции преподавателя, умения достаточно быстро, эффективно и без личных потерь решать проблемы учащихся выступает важнейшим фактором профессионального самосохранения личности [1].

Самым важным является желание педагога не утонуть в этом депрессивном болоте, а спасти себя самому. Прислушиваться вовремя к сигналам своего организма. Зная причины легче справляться с болезнью и выздоравливать. Даже если путём к гармоничному ощущению себя станет отказ от, безусловно, важной и во многом альтруистической профессии учителя. Главным всё же является, не навредив своим ученикам бесконтрольным поведением, остаться человеком мыслящим и сознающим проблему.

Для повышения эффективности работы образовательных учреждений необходимо планомерно снижать воздействие профессиональных рисков для того, чтобы сохранить здоровье своих сотрудников. Поэтому преподаватели по физической культуре должны достаточно хорошо представлять свои профессиональные риски, знать их психологическую и биологическую природу, владеть информацией о способы предупреждения профессионального выгорания и правильно реагировать на наличие стрессогенных факторов.

Следовательно, важным является повышение уровня своего мастерства и квалификации, социальной и психологической культуры посредством

самообразования, изучение и применения в своей деятельности инновационного опыта работы других специалистов.

Использовать можно различные формы краткосрочных учеб - однодневных курсов, семинаров, тренингов, программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки и другие методы. Индивидуальная, личная познавательная мотивация выступает в качестве одного из решающих факторов в процессе формирования профессиональных компетенций.

Деформация профессиональной деятельности, нарушение психики снижает общую результативность труда. Поэтому с целью профилактики проявления синдрома эмоционального выгорания и обеспечения психогигиены в последнее время создаются отделы и службы психологической помощи специалистам. Также возможно привлечение специалистов из внешней среды [2].

В профессиональной деятельности педагога большое значение имеет формирование следующих психоаналитических качеств: самоконтроля, самооценки, а также следующих стресса устойчивых качеств: физической тренированности, самовнушаемости, умение переключаться управлять своими эмоциями.

Таким образом, с целью нивелирования «синдрома сгорания», учитель должен периодически обязательно оценивать свою жизнь - так ли он живет, как ему хочется и, если существующая жизнь его не удовлетворяет, необходимо решить, что именно нужно сделать для положительной трансформации. Заботясь о качестве своей собственной жизни, можно оставаться эффективным специалистом в области физической культуры и спорта, что будет показывать уровень сформированности компетенции, отражающий готовность к предупреждению и профилактике личной

профессиональной деформации, профессиональной усталости, синдрома профессионального «выгорания».

Признаки эмоционального выгорания выступают как неотъемлемые атрибуты современной профессиональной деформации работников сферы «человек-человек», что позволяет рассматривать такое понятие, как «выгорание» в качестве главного показателя негативного влияния профессии на личность и центрального проявления профессиональной деформации личности. Вышесказанное подтверждается большое количество отраслевых исследований особенностей профессиональной деформации у представителей профессий, проводимое во всех регионах страны, которые доказывают, что среди множества проявлений чаще всего появляется и несет угрозу именно в соответствующие по описанию симптоматики «эмоционального выгорания».

Целесообразно, целенаправленно совершенствовать меры по профилактике профессионального выгорания, здоровьесбережению работников учебных учреждений, обеспечению их психогигиены, психоэмоциональной разгрузки и командообразования.

#### **Использованные источники:**

1. Гурылева Л.В. Проблема влияния профессионального стресса на психическое здоровье педагога // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации. Материалы научно-практической конференции (заочной) с международным участием. – 2013. – С. 448-452.
2. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. - №11. – С. 2-16.

3. Бойко В. В., Ковалёв А. Г., Панфёров В. Н. Социально-психологический климат коллектива и личности. – М.: Мысль, 1983. – 208 с.
4. Осухова Н. Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с
5. Райкова Е.Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий // Молодой ученый. – 2011. - № 5. – Т.2. – с. 92-97
6. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» [Электронный ресурс].).- URL: <http://base.garant.ru/12157560/#friends> (дата обращения: 15.01.2021)