

реальные перспективы для внедрения в педагогический процесс, в плане подготовки специалистов в области физического воспитания и реабилитации.

Библиография

1. Абрамов, В.В., Клапчук, В.В. [та ін.]. *Фізична реабілітація, спортивна медицина* / За ред. В.В. Абрамова, О.Л. Смирнової. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 456 с.
2. Апанасенко, Г.Л. *Избранные статьи о здоровье*. Київ, 2005. 48 с.
3. Дегтяренко, Т.В. *Психофизиология раннего онтогенеза: учебник для студентов высших учебных заведений*. Київ: УАИП «Рада», 2011. 352с.
4. Попова, С.Н., Валеев, Н.М., Гарасеева, Т.С. и др. *Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов* / Под ред. С.Н. Попова. Москва: Академия, 2004. 416 с.
5. Романчук, О.П. *Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі*. Одеса, 2010. 205 с.
6. Соколовський, В.С., Романова, Н.О., Бондарев, І.І. *Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте*. Одеса, 2001. 93 с.
7. American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Fifth Edition. Williams & Wilkins, 1995, Table D-3, p.284.
8. Cacioppo, J.T., Tassinari, L.G., Berntson, G.G. *Handbook of psychophysiology*. Cambridge: Cambridge University Press, 2007. 310 p.

АНАЛИТИКО-ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФАКТОРОВ, ПРОВОЦИРУЮЩИХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ПЕДАГОГОВ ВЫСОКОПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Дорган В., Браниште Г., Бусуйок С., Побурный П.,

Государственный университет физического воспитания и спорта,
г. Кишинев, Молдова

Keywords: *acmeology, emotional burnout, stress, health, factors, self-actualization.*

Annotation. *The results of the factors research of the emotional exhaustion of physical education teachers and sports trainers are presented in this work.*

It is estimated that the specific conditions and requirements of the professional activity, on the one hand and the higher is the extraversion, awareness, responsibility and individual, personal and psychological peculiarities of pedagogues, on the other hand, the bigger is their contribution to manifestation of emotional and physical depletion, to detachment and dissatisfaction with their activity.

Актуальность. В научно-методической литературе понятие «эмоциональное выгорание» появилось относительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно используется уже более четверти века. Синдром «эмоционального выгорания» проявляется как

состояние физического и психического истощения, вызванного интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью. Это также связано с тем, что педагог в своей деятельности помимо профессиональных знаний, умений и навыков в значительной степени использует в работе с учащимися ресурсы своего психофизического состояния, свою личность, являясь своего рода «эмоциональным донором». Кроме того, синдром «эмоционального выгорания» может представлять собой механизм психологической защиты в форме частичного, либо полного исключения эмоций в ответ на травмирующие воздействия. В этой связи педагогическая акмеология определяет пути преодоления профессиональных деформаций личности педагога (эмоционального «выгорания» и «профессионального насыщения и истощения») [8, 9].

Цель исследования – провести контент-анализ «эмоционального выгорания» педагогов физического воспитания и спорта и факторов, вызывающих это состояние.

Методика и организация исследования. Гипотеза исследования заключается в том, что факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание педагогов высокого профессионального мастерства являются: организационно-деятельностные, связанные со спецификой осуществления профессиональной деятельности (осознание дефицита материально-технического оснащения, несоответствие результатов деятельности затраченным ресурсам и субъективно-личностные, связанные с индивидуально-психологическими особенностями педагогов (достижение успеха, повышенная напряженность и ответственность из-за травмоопасности занятий, высоких рисков здоровью занимающихся).

Теоретико-методологическую основу исследования составили: концепция профессионального выгорания, теория творческой педагогической деятельности и личности педагога, основные положения теории их стрессоустойчивости [5, 7], а также педагогические наблюдения, и беседы-дискуссии с ведущими учителями и тренерами Республики Молдова.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическая деятельность специалистов школьного физического воспитания и тренеров по спорту решают принципиально важные задачи с различной направленностью. Школьное физическое воспитание провозглашает своей главной целью разностороннее развитие физических способностей, исправление недостатков физического развития, обучение жизненно важных умений и навыков для общественно полезной деятельности [1]. Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой

вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности [8].

По сравнению с учителями других специальностей учитель физической культуры работает в специфических условиях, как в школе, так и вне школы, обусловленных:

1. *Психической напряженностью* – шум от эмоционального возбуждения учащихся, который вызывает психическое утомление; необходимость переключения с одной возрастно-половой группы учащихся на другие; значительная нагрузка на речевой аппарат; ответственность за жизнь и здоровье учащихся так, как выполнение физических упражнений со снарядами и на снарядах связаны с риском получения травмы.

2. *Физической нагрузкой* – необходимость непосредственного показа физических упражнений, осуществление совместных действий с учащимися (особенно в туристических походах); обязательная страховка и «проводка» при обучении и совершенствовании техники физических упражнений.

3. *Внешнесредовые факторы* – климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий физическими упражнениями и проведения соревнований. Вне школы учитель физической культуры проводит различные мероприятия с учащимися по месту жительства и в лагерях отдыха [4].

Особенности деятельности тренера связаны, прежде всего, с целью, стоящей перед ним – достижение его учениками высокого спортивного результата в процессе многолетней тренировки. Отсюда первая специфика тренерской деятельности – *постоянное общение со своими подопечными* на учебно-тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях. Тренер – это основной источник информации теории и методики спортивной тренировки и соревнований, направленной на воспитание личностно-психологических качеств личности спортсмена [8].

Вторая особенность деятельности тренера – наличие *«профессионального риска»* – необходимо ждать высокого результата своих учеников долгие годы (без гарантии, что он будет), это требует терпения, не спешить к раннему успеху, быть ответственным за здоровье и развитие способностей своих учеников.

Третьей особенностью деятельности тренера является *стрессогенность* в период соревнований – тренер постоянно испытывает высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое может выражаться в виде *стартовой лихорадки* – невыдержан, беспокоен, задумчив, рассеян; в *стартовой апатии* – подавлен, безразличен, не разговорчив, спортсменам не дает никаких указаний; в состоянии *боевой готовности* – сдержан, активен, оптимистически настроен, умело регулирует предстартовые состояния спортсменов.

Четвертой особенностью деятельности тренера является его *оторванность от дома и семьи в течение длительного времени* – у тренера практически нет выходных так, как в будние он проводит тренировки, а в выходные – курирует своих спортсменов на соревнованиях.

Это обстоятельство является одним из факторов, лимитирующих представительство тренеров-женщин в командах мастеров. Женщины более обременены семейными делами, воспитанием детей. Некоторые женщины, тренировавшие команды мастеров, вынуждены уйти с тренерской работы из-за чисто мужских взаимоотношений тренеров между собой, и испытывали сексуальные домогательства со стороны спортивных судей и руководства. Однако действующие тренеры-женщины обладают такими же личностно-психологическими качествами, как и тренеры-мужчины – проявляют твердость характера и достаточный уровень интеллекта [2].

Кроме того, бесконечные переезды с места на место, проживание в непривычных, подчас некомфортных условия также не способствуют установлению нормального ритма жизни тренеров, усиливая их нервно-эмоциональное напряжение.

Пятая особенность: в процессе своей деятельности тренер должен вступать *контакт с широким кругом людей*, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса, с родителями юных спортсменов, супругами взрослых спортсменов, представителями администрации, судьями, журналистами. Для успешного общения с ними тренер должен обладать коммуникабельностью, выдержкой, так как он находится под постоянным прессингом со стороны руководства и спонсоров, требующих высоких спортивных результатов.

Шестая особенность тренерской деятельности, а скорее его карьеры – это *неизбежные падения, после взлетов* (даже триумфальных), обуславливающие нестабильность его социального статуса, неуверенность в будущем.

Седьмая особенность – *публичность* (особенно в спортивных играх), успешная или неудачная деятельность тренера со спортсменами высокой квалификации, как правило, обсуждается в СМИ, его показывают во время телетрансляции матчей, пресс-конференций, это в свою очередь требует постоянно контролировать свои эмоции, следить за культурой речи, соблюдать этику в общении с журналистами в условиях высокого психического напряжения [6].

Таким образом, высоко-профессиональная педагогическая деятельность требует наличия здоровья, как состояния полного физического, душевного и социального благополучия, которое в свою очередь определяется:

Соматическим здоровьем в виде текущего состояния органов и систем организма, обеспечивающие морфофункциональные резервы и

адаптационные возможности на фоне *психического здоровья*, определяющее состояние психической сферы, основу которого составляет состояние душевного комфорта, облегчающее адекватное поведение в экстремальных ситуациях, в условиях *нравственного здоровья*, определяющее мотивационную и потребностно-информативную сферу профессиональной деятельности, систему ценностей и установок поведения, направленных на самоактуализацию, которая является прямым следствием и результатом смысла жизни педагога, способствующие «эмоциональному выгоранию»[3].

К основным факторам «эмоционального выгорания» относятся:

1. *Влияние личных особенностей* выделяют эмпатию, гуманность, мягкость, увлекаемость, фанатичность, экстравертированность, чем выше удовлетворенность работой, тем выше степень подверженности развитию эмоционального и физического утомления. У женщин эмоциональное истощение наступает раньше, чем у мужчин. Кроме того, неудовлетворенность профессиональным ростом, отсутствие поддержки, недостаток автономии способствуют «выгоранию». При этом наиболее уязвимыми «выгорающими» считаются те, кто разрешает стрессовые ситуациям агрессивно, в соперничестве, несдержанно, любой ценой, а также «трудооголиков», которые нашли свое призвание в работе до samozабвения.

2. *Ролевой фактор* проявляется в ролевой конфликтности ролевой неопределенности, в виде *демонстративного типа*, постоянное стремление быть в центре внимания или *ригидного типа* – подозрителен, с завышенной самооценкой, требующей постоянного подтверждения собственной значимости. *Неуправляемый тип* конфликтной личности импульсивен, недостаточно контролирует себя, непредсказуемый. *Целенаправленный тип* рассматривает конфликт как средство достижения своих целей [6].

3. *Влияние внешних факторов*. К организационному фактору, по мнению А.С. Розенфельда и сотр. [10] нередко длительная и напряженная профессиональная деятельность за желанную цель с присущими ей неудачами не только не приводит к истощению, а наоборот, способствует сохранению психического и соматического здоровья. В то же время существуют так называемые болезни достижения, или синдром Мартина Идена, приводящие к нервному истощению, т.е. к синдрому «эмоционального выгорания».

Однако определено, что лучше испытывать неприятные переживания в процессе плодотворной педагогической деятельности, стимулирующие к поиску выхода из затруднительного положения, чем находить в расслабленном состоянии пассивного удовлетворения собой и миром («синдром Обломова»).

Термин «эмоциональное выгорание» характеризует психическое здоровье лиц, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами (фитнесс-тренеры), пациентами (врачи), учащимися и спортсменами (учителя и тренеры) в эмоционально насыщенной обстановке при оказании профессиональной помощи.

Наблюдаемые проявления синдрома психического (профессионального) выгорания у большого количества педагогов выражаются в: чувстве эмоционального истощения, изнеможения, дегуманизации, деперсонализации; негативном самовосприятии в профессиональном аспекте, что позволяет предположить актуальность исследования особенностей, причин возникновения и возможности профилактики психического (эмоционального) выгорания у педагогов физического воспитания и тренеров спорта.

«Эмоциональное выгорание» проявляется в ощущениях психического напряжения и в чувстве опустошенности, истощенности личных эмоциональных ресурсов. Педагог чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к учащимся. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляются во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

Сниженная рабочая продуктивность проявляется в заниженной самооценке своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности.

Влияние внешних факторов – многочасовой характер работы с полной отдачей, не оцениваемой должным образом, имеющий трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности; неадекватность, содержанию оценивая работы со стороны руководства [8].

Как отмечает Е.Л. Пожарская и сотр. [9] среди организационных факторов «выгоревших» лиц указывают на следующие причины «выгорания»: чрезмерный уровень напряжения и большой объем работы особенно при нереальных сроках ее выполнения; монотонность работы вследствие слишком большого количества повторений; вложение в работу больших личностных ресурсов и недостаток признания и положительной оценки; физическое изнеможение, недостаточный отдых или отсутствие нормального сна; работа без дальнейшего профессионального совершенствования; напряженность и конфликты в межличностных отношениях, недостаточная поддержка со стороны коллег.

Выводы. Результаты аналитико-эмпирического исследования позволяют утверждать, что «эмоциональному выгоранию» в большей степени подвержены педагоги высокого профессионального мастерства с большим опытом работы. Особая социальная и профессиональная роль педагога с высоким профессиональным мастерством связана с ответственностью и сознательностью за результаты своего труда и как следствие – большим психическим напряжением в работе, что сказывается на их эмоциональной сфере и здоровья.

Библиография

1. Бальсевич, В.К. *Основные противоречия процесса реализации физической активности человека*. В: Онтокинезиология человека. Москва: ТИПФК, 2000, с. 15.
2. Бендас, Т.В. *Мужчины и женщины в деловом мире*. В: Гендерная психология. Санкт Петербург: Питер, 2007, с. 293.
3. Васякин, Б.С., Коробанова, Ж.В., Андропов, В.Г., Гаранина, Ж.Г. *Психологическое здоровье как психосоциальная проблема*. В: Теория и практика физической культуры, 2017, №6, с. 45.
4. Гогун, Е.Н., Мартынов, Б.И. *Деятельность учителя физической культуры*. В: Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2004, с. 101.
5. Ильин, Е.П. *Состояние «эмоционального выгорания»*. В: Психофизиология состояний человека. Санкт Петербург: Питер, 2005, с. 233.
6. Ильин, Е.П. *Психологические особенности тренерской деятельности*. В: Психология спорт. Санкт Петербург: Питер, 2009, с. 265.
7. Махмутова, Р.К., Баранов, А.А., Овечкин, В.П. *Психическое выгорание и характеристики личностного развития учителей физической культуры разного уровня профессионального мастерства*. В: Теория и практика физической культуры, 2014, №1, с. 26.
8. Платонов, В.Н. *Цель, задачи, средства, методы и основные принципы в спортивной тренировке*. В: Теория спорта. Київ: Выща школа, 1987, с.101.
9. Пожарская, Е.Л., Камнева, Е.В., Мочалов, Е.В., Елдин, М.А. *Профилактика «эмоционального выгорания» как средство сохранения здоровья преподавателей*. В: Теория и практика физической культуры, 2017, №9, с. 51-53.
10. Розенфельд, А.С., Маевский, Е.И. *Стресс и некоторые проблемы адаптационных перестроек при спортивных нагрузках*. В: Наука в олимпийском спорте. Киев, 2004, №2, с. 54.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ПРОДУКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И СТАНОВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ КИНЕТОТЕРАПИИ

Мруц Иван,

Государственный университет физического воспитания и спорта,
г. Кишинев, Молдова

Keywords: *motor set, independent work, testing, control, self-control, physical load, the recovery period, health diary.*