

М. В. Цедрик

Учреждение образования «Белорусский государственный университет», Минск, Беларусь,
marusia_ced@mail.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О существовании феномена «эмоционального выгорания» (burnout) было известно давно (правда оно имело другие названия), как научный объект оно было открыто в конце 70 – х годов 20 века американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером. Он ввёл его для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые работают в эмоционально – насыщенной атмосфере и находятся в тесном общении с людьми. Что касается отечественной стороны науки и психологии, то к данной проблеме повысился интерес сравнительно недавно в конце 90-х годов (Б. Г. Ананьев, Н. А. Аминов, Н. Е. Водопьянова, В. А. Бойко, В. Е. Орёл и др.). Следует отметить, что в исследование данного феномена активно включились представители медицины, педагогики, социологии и т. д. Первоначально термин «эмоционального выгорания» определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности, затем этот феномен был детализирован, в результате чего выделился его синдром [1, 6].

Развитие синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) обусловлено двумя группами причин: внутренними (индивидуальными характеристиками) и внешними (спецификой профессиональной деятельности) [2].

К внутренним причинам, способствующим эмоциональному выгоранию относят такие индивидуальные характеристики как: низкий уровень эмпатии, сензитивность, нейротизм, враждебность, импульсивность, трудоголизм, перфекционизм, интравертированность, жёсткость и авторитарность по отношению к другим. Облегчает возникновение выгорания такой комплекс качеств как экстраверсия, открытость опыту и добросовестность. Поскольку они направлены на чрезвычайно добросовестное отношение к работе и вовлеченность в деятельность, что способствует более тесному принятию на себя проблем других. Так же выгоранию подвержены люди с преобладанием «внешнего локуса» контроля, которые склонны приписывать все свои успехи, неудачи и всё произошедшее с ними случайным обстоятельствам или деятельности других людей. Это не позволяет осмыслить причины собственных действий, заставляет перекладывать вину и ответственность на внешние обстоятельства [1, 6, 8].

Что касается внешних факторов, влияющих на развитие СЭВ, то это могут быть: условия работы, многочасовой её характер, монотонность; низкая оплата труда; физическое изнеможение, недостаточный отдых; отсутствие профессионального роста; чрезмерный уровень напряжения работы, особенно при нереальных сроках её выполнения; неудовлетворённость работой; страх потери рабочего места; характер стиля руководства; конфликты, напряжённость в отношениях с коллегами и руководством, отсутствие поддержки и сплочённости; отсутствие чёткой регламентации деятельности; низкая степень самостоятельности в принятии важных решений и др. [2].

Поскольку эмоциональное выгорание представляет собой комплекс симптомов эмоциональных, мотивационно-установочных и ценностных переживаний, связанных с профессиональной деятельностью, то рядом авторов оно рассматривается как профессиональное выгорание. Под влиянием длительного стажа работы по одной и той же специальности, может значительно деформироваться личность специалиста. Что в свою очередь сильно снижает эффективность труда, повышает конфликтность во взаимоотношениях. Способствует возникновению и

закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт и сказывается на здоровье [9].

Переживание чувства собственной несостоятельности, безразличие к профессиональной деятельности, утрата прежде значимых жизненных ценностей, приводящих к снижению внутриличностных ресурсов специалиста, развитие психосоматических нарушений зачастую является следствием развития профессионального выгорания [4].

Профессиональная педагогическая деятельность - одна из самых ярких примеров профессий альтруистического содержания. Многочисленные исследования показывают, что данная профессиональная группа наиболее подвержена влиянию этого феномена и преподаватель физической культуры не исключение [9]. Современное общество предъявляет высокие требования к системе образования. От преподавателя требуется повышение профессиональных качеств по различным направлениям. Он должен владеть современными знаниями и умениями в области физической культуры. Он постоянно должен вести научно – практическую деятельность, осваивать инновационные формы и методы физического воспитания, совершенствовать своё педагогическое мастерство. Преподаватель должен быть хорошо подготовлен как практический психолог, быть в хорошей физической форме, поскольку данная профессия требует большого нервного и физического напряжения [7].

Перед преподавателем ВУЗа стоят очень важные задачи физического воспитания - это формирование потребности в сохранении и укреплении здоровья, развитие физических качеств, обучение основам здорового образа жизни. Решение этих задач предполагает и многообразие функций, выполняемых преподавателем физической культуры это:

- образовательно – просветительская - передача знаний, умений и навыков, связанных с физической культурой;
- управленческо – организаторская - организация занятий, спортивных секций, спортивных соревнований, мероприятий и т.д.;
- проектировочная - перспективное и текущее планирование учебной нагрузки, занятий и мероприятий по физической культуре, достижений студентами определённых результатов, контроль процесса физического развития студентов;
- административно – хозяйственная - приобретение и ремонт спортивного оборудования, благоустройство спортивных площадок, аренда спортивных сооружений, приобретение спортивной формы для команд факультета и многое другое [7].

К сожалению, в педагогической профессии выгорание неизбежно и всё зависит от различных факторов. Вопрос в том, когда оно наступает, какие симптомы можно наблюдать и как этому противостоять [3]?

Так профессиональная деятельность в области физической культуры имеет свою специфику. Содержание труда преподавателя подразумевает постоянное общение с многочисленным контингентом студентов, которые поступают в ВУЗ. И каждый год они значительно отличаются друг от друга. Наблюдается снижение основных показателей физического развития, ухудшение здоровья. Стоит отметить, что у студентов меняется и мотивация к учёбе, прилежанию, поведению. Снижается посещаемость учебных занятий, поскольку многие стремятся обеспечивать себя материально, работая и отвлекаясь от учёбы.

Особенно «не комфортно» себя чувствуют преподаватели, если предмет физическая культура, не является «профильным».

Условия, в которых работает преподаватель физической культуры так же являются специфическими и их делят на три группы:

1. Психической напряжённости – постоянный контроль за правильностью своей речи, использование невербальных средств общения во время практических занятий; высокие нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппараты; наличие на занятиях шума; необходимость держать в поле зрения всех занимающихся, реагировать на проявление признаков утомления; ответственность за жизнь и здоровье занимающихся; стрессогенность во время соревнований; социальная оценка, а так же большое количество контактов в течение рабочего дня - интенсивное общение со спортсменами, студентами, коллегами и администрацией.
2. Физической нагрузки - это необходимость демонстрации физических упражнений, осуществление физических действий совместно с занимающимися, а также умение страховать занимающихся при выполнении ими физических упражнений. Следует учесть и то, что преподаватель весь день находится на ногах, в передвижении, что создаёт нагрузку на разгибатели ног и спины. Это в свою очередь предъявляет высокие требования к здоровью.
3. Внешне-средовые факторы – это климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе; санитарно-гигиеническое состояние спортивных залов и баз; недостаток или отсутствие необходимого оборудования, инвентаря; сложные условия организации занятий [4, 3, 10].

Важным фактором для развития профессионального выгорания становится низкая заработная плата преподавателя. Это вынуждает его искать возможность дополнительного заработка: либо увеличивать нагрузку, работать на полторы ставки, либо искать работу по совместительству, что ещё больше утомляет физически, эмоционально и психологически. Отсюда и неудовлетворенность качеством жизни: переживание социальной несправедливости и незащищенности, потеря социальной престижности и др. [2, 8].

Длительное воздействие неблагоприятных факторов профессиональной среды во взаимодействии с личностными особенностями работника способствуют развитию синдрома выгорания. В тоже время, крупнейший специалист в области психологии К. Маслач [2] считает, что в большей мере выгорание зависит от внешних факторов, чем от личностных особенностей.

В соответствии с моделью К. Маслач и С. Джексон [1] возникновение синдрома эмоционального выгорания включает в себя три компонента и последовательный ход его развития - переход одного компонента в другой:

1. эмоциональное истощение - преподаватель может начать испытывать постепенно развивающееся эмоциональное перенапряжение, «охлаждение» к работе, раздражительность, равнодушие или эмоциональное перенасыщение;
2. деперсонализацию - личностная отстранённость, развитие негативного, бездушного, циничного отношения к студентам и коллегам;
3. редукцию персональных достижений – это потеря мотивации к работе и работоспособности, утрата ощущения успешности, результативности и перспективы профессиональной деятельности [8].

Так же выгорание может сопровождается рядом психологических, психосоматических и поведенческих реакций.

Психологические реакции: депрессия, снижение самооценки, постоянное чувство вины, изменчивость настроения, апатия, бесосновательные страхи, снижение концентрации внимания, ригидность мышления, отсутствие собственной инициативы, одиночество, отказ от хобби и т.д.

Психосоматические реакции: снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, сексуальные расстройства, повышение давления, головные боли, боли в позвоночнике, расстройства пищеварения, зависимость от никотина, кофеина, алкоголя и т.д.

Поведенческие реакции: игнорирование своего участия в неудачах, обвинение других, отсутствие толерантности и способности к компромиссу, конфликты с окружением, циничные оценки окружающих, отсутствие положительного восприятия коллег, безразличие к ним и к студентам, нежелание выполнять свои обязанности, опоздания, уход с работы раньше времени и т.д. [2, 8, 9].

Существует большое количество симптомов выгорания, но поскольку – это реакция индивидуальная, то все они одновременно не проявляются. Но их выявление позволяет вовремя принять профилактические меры. В этой связи, было проведено анкетирование у преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГУ.

Цель данного исследования: информирование педагогов о причинах и признаках выгорания, определение выраженности основных компонентов выгорания у преподавателей физической культуры.

Методы исследования. Применялась методика диагностики уровня профессионального (эмоционального) выгорания на основе трёхкомпонентной модели К. Маслач и С. Джексон [4]. Анкетному опросу было подвергнуто 50 преподавателей физической культуры (из них 3 доцента и 47 старших преподавателей; 17 мужчин и 33 женщины), имеющие стаж работы от 2-х до 40 лет, возраст 25 – 67 лет. Материалы анкетирования представлены в таблице.

Таблица – Проявление компонента эмоционального выгорания

Компонент	Уровень выгорания		
	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональное истощение	48%	52%	нет
Деперсонализация	50%	50%	нет
Редукция персональных достижений	40%	36%	24%

Результаты исследования. Данные анкетирования свидетельствуют о том, что у преподавателей физической культуры в той или иной мере выражен один из компонентов выгорания.

В показателях «эмоционального истощения» средний уровень выгорания может быть связан с особенностями профессиональной деятельности (внешними факторами). Так же следует учесть, что в своём большинстве в анкетировании, принимали участие женщины, а они, как показывают многочисленные исследования более подвержены эмоциональному и физическому истощению.

Это связано с тем, что женщина имеет высокую профессиональную нагрузку в сочетании с домашними и семейными обязанностями, она испытывает нехватку времени на отдых и восстановление нервно – психического потенциала. Что касается женатых мужчин – у них эмоциональное истощение встречается реже, чем у холостых - семья сглаживает вредные факторы риска. Так же стоит отметить, что некоторую степень эмоционального истощения можно считать нормальным возрастным изменением [1, 2].

Средний уровень выгорания в компоненте «деперсонализация» может говорить о том, что у человека включается механизм психологической защиты от жизненных и профессиональных стрессов. Так же снижение душевной чувствительности может являться следствием эмоционального истощения [1].

Высокий уровень в показателях компонента "редукция персональных достижений" говорит о том, что следует учитывать этап становления человека в профессии. Чем больше стаж работы, тем длительнее воздействие профессиональных стрессов и возрастает риск выгорания. Однако, если при большом стаже работы имеется профессиональный рост, риск выгорания ниже. Но если нет удовлетворенности в карьерном росте, то в этом случае профессиональный стаж способствует выгоранию. В молодом возрасте средний показатель этого компонента можно объяснить вхождением в новую профессиональную среду, а также несоответствием реальной действительности и ожиданий относительно профессиональной деятельности. Очевидно, что фактором риска выгорания выступает не стаж работы, а неудовлетворенность ею, отсутствие профессионального роста [8].

Выводы.

1. Профессиональное выгорание может развиваться на любом этапе профессиональной деятельности в результате накопления отрицательных эмоций, которые человек не может

«выплеснуть» во внешнюю среду, без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

2. Для профилактики профессионального выгорания необходимо информирование о причинах и признаках выгорания. Требуется коррекция ценностно-мотивационной сферы преподавателя, оптимизация социально-психологического климата коллектива и организационных характеристик, которые бы снижали риск выгорания.
3. В целях сохранения профессионального долголетия, преподаватель должен обладать соответствующими знаниями, умениями, личностными качествами, которые требуются для преодоления эмоциональных трудностей профессии.
4. Сохранению психоэнергетического потенциала преподавателя способствуют: моральное и материальное стимулирование, самообразование, направление на престижные курсы повышения квалификации, стремление к профессиональному росту [2].

Профессиональное выгорание не грозит:

- ✓ активным оптимистам – они верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее;
- ✓ реалистам – они адекватно оценивают текущую ситуацию по своим силам, не пытаются прыгнуть выше головы;

- ✓ людям, стремящимся к развитию творческого потенциала, где рабочая среда этому способствует.

И конечно же важно - формировать жизненные цели, проживать жизнь с интересом, эмоционально насыщено, активно влиять на ход собственной жизни! «Кто никуда не плывет – для того не бывает попутного ветра» (Монтень) [8].

Список использованных источников

1. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания / Н.Е. Водопьянова. - Санкт – Петербург: Издательский дом Санкт – Петербургского государственного университета, 2011.
– 159с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.К. Старченкова. - практ. пособие – 3-е изд. испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 343 с. – Серия: Профессиональная практика.
3. Волков И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / И.П. Волков – СПб.: Питер принт, 2002. – 380с.
4. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов
– М.: Изд. Центр «Academia», 2000. – 287с.
5. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов – [5-е изд., исправленное и дополненное]. – Москва: Советский спорт, 2014. – 326с.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин – СПб. и др.: Питер бук, 2001. – 749с.
7. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287с.
8. Орел В. Е. Синдром психического выгорания / В.Е. Орел. – Харьков: Гуманитарный центр, 2014. – 294с.
9. Овсянникова Т. Ю. Психологические условия предупреждения синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы / Т.Ю. Овсянникова – Нижний Новгород, 2007. – 24с.
10. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимп. Лит., 1998. – 334с.