

УДК 796.071.4:159.9

**Выраженность и риски профессионального стресса
у учителей физической культуры и тренеров спортивных школ**

Таран Ирина Ивановна¹, кандидат психологических наук, доцент

Тимофеев Артём Дмитриевич²

Бахирев Андрей Алексеевич¹

¹*Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки*

²*БГТУ «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, г. Санкт-Петербург*

Аннотация. Проблема диагностики стрессов, связанных с профессиональной деятельностью, не теряет своей актуальности. В статье представлено исследование по изучению и анализу показателей интегральной диагностики профессионального стресса в выборке учителей физической культуры и тренеров спортивных школ Псковской области. Результаты диагностики, сравнительный и корреляционный анализ позволили получить информацию о качественно однородных и отличительных проявлениях стресса, определить степень его развития и факторы риска у учителей и тренеров. Полученные результаты исследования могут быть полезны педагогам и администрации образовательных учреждений как векторные направления снижения рисков профессиональных стрессов и профилактики выгорания педагогического коллектива.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, профессиональный стресс, общий индекс стресса, учитель физической культуры, тренер по виду спорта.

**Severity and risks of professional stress in physical education
teachers and sports schools coaches**

Taran Irina Ivanovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Timofeev Artyom Dmitrievich²

Bakhirev Andrey Alekseevich¹

¹*Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports, Velikiye Luki*

²*BSTU "Voenmeh" named after. D.F. Ustinova, St. Petersburg, Russia*

Abstract. The problem of diagnosing stress associated with professional activity does not lose its relevance. The main goal of our study was to study and analyze indicators of integral diagnostics of professional stress in a sample of physical education teachers and coaches of sports schools in the Pskov region. The diagnostic results, comparative and correlation analysis made it possible to obtain information about qualitatively homogeneous and distinctive manifestations of stress, to determine the degree of its development and risk factors in teachers and coaches. The results of the study can be useful to teachers and administration of educational institutions as vector directions for reducing the risks of professional stress and preventing burnout of teaching staff.

Key words: teaching activity, professional stress, general stress index, physical education teacher, sports coach.

ВВЕДЕНИЕ. В свете стратегии государственной политики, направленной на здоровье нации и развитие спорта в стране, сохранение здоровья учителей физической культуры и тренеров спортивных школ является важной теоретической и практической задачей. Только психологически и соматически здоровый специалист может компетентно и активно включаться в реализацию государственных заданий. Проблематика изучения стресса в настоящее время является одной из наиболее популярных тем в прикладной психологии [1]. Педагогическая деятельность носит стрессогенный характер. Профессиональный стресс является предиктором выгорания, повседневного риска для здоровья и состояния сниженной рабо-

тоспособности. В то же время реальная картина профессионального стресса позволит педагогам понимать и использовать самостоятельно ресурсы управления собственными психическими состояниями, энергетическими и интеллектуальными потенциалами для плодотворной профессиональной деятельности и личного благополучия, а также для профилактики эмоционального выгорания.

Цель нашего исследования – провести сравнительный анализ выраженности и факторов риска профессионального стресса у тренеров спортивных школ и учителей физической культуры.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании участвовали 48 тренеров по видам спорта и 54 учителя физической культуры из учреждений среднего и дополнительного образования разных муниципалитетов Псковской области. Исследование проводилось в 3-й четверти 2022-2023 учебного года. Для оценки показателей профессионального стресса применялась авторская разработка доктора психологических наук А.Б. Леоновой ИДИКС: интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса [1]. Преимуществом данной методики является выявление причинно-следственных негативных проявлений стресса в полном цикле: факторы риска, субъективный образ трудностей в трудовой ситуации, деструктивная симптоматика острых и хронических стрессовых ситуаций и фиксация профессионально-личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. По мнению автора методики, результаты такой многомерной диагностики позволяют в едином формате интегрировать информацию о качественно разнородных проявлениях стресса и определить степень его развития. Для математической обработки данных и оценки достоверности различий применялись критерии U-Манна Уитни и ϕ -Фишера, корреляционный анализ Спирмена для оценки взаимосвязей между показателями профессионального стресса и стажем профессиональной деятельности и рабочей нагрузкой респондентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Оценки общего индекса стресса ИДИКС (V0) практически идентичны в обеих группах и соответствуют выраженному уровню стресса (45-53 балла) – 53,2 баллов у учителей и 51,9 баллов у тренеров ($p>0,05$), при этом средние значения обеих групп находятся на границе с высоким уровнем выраженности профессионального стресса (54-64 балла). Общий уровень профессионального стресса в обследованной выборке оценивается как высокий и выходит за границы допустимых норм, что представляет серьёзный риск для успешности профессиональной деятельности и состояния здоровья обследованных педагогов.

Общий индекс стресса на умеренном уровне наблюдался только у 3% тренеров и 8% учителей ($p>0,05$). По всем основным шкалам профессионального стресса, описанным ниже, большинство педагогов имеют выраженный и высокий уровни проявления стресса, а небольшая часть учителей и предельно-высокий.

Шкала V1 (условия и организация труда) – только 12% тренеров и 10% учителей имели низкий и умеренный уровень выраженности, остальные выраженный и высокий уровень стресса. Для 90% педагогов затруднённые условия труда и повышенная интенсивность трудовых нагрузок являются существенными причинами стресса. При этом проведённый нами корреляционный анализ между показателями

телями стресса и величиной средней нагрузки за последние 5 лет не дал результатов ($r=0,202$). Не количество учебной нагрузки, а именно её интенсивность является риском профессионального стресса.

Шкала V2 (субъективная оценка профессиональной ситуации) – респонденты имели самые неблагоприятные результаты диагностики – высокая степень выраженности стресса у 95% участвовавших в диагностике тренеров и учителей, из них 19% учителей имели предельно-высокий уровень значений по этой шкале. Особое значение в возникновении напряжения в этом блоке показателей играет сниженная значимость труда и, как ни странно для педагогической деятельности, отсутствие разнообразия в работе, частая повторяемость одних и тех же действий и операций, несмотря на творческий характер педагогической деятельности.

Шкала V3 (вознаграждение за труд и социальный климат) – выраженный и высокий уровень стресса у 88% тренеров и учителей и у 8% учителей предельно высокий. Особое значение в этой группе рисков играет отсутствие адекватной обратной связи, преобладание в мотивации замечаний о просчётах и ошибках, недостаточное вознаграждение за труд. К сожалению, дорожные карты, подъёмные молодым специалистам, майские указы значительно не решили эту проблему.

Шкала V4 (переживание острого стресса) – выраженность стресса по этой шкале несколько ниже, но в целом высокий уровень напряжения наблюдался у 85% тренеров и 78% учителей. Показатели отражают проявление физиологического дискомфорта, затруднения в поведении и общении, принятии решений, воспоминании информации, проблемы самочувствия, что может быть предикторами более серьёзных нарушений здоровья.

Шкала V5 (проявление хронического стресса) – выраженный и высокий уровень стресса у 80% тренеров и 70% учителей. Для таких педагогов характерно устойчивое проявление тревожности, агрессивности, депрессий, наличие психосоматических реакций и нарушений ритма жизни и сна.

Шкала V6 (личностные и профессиональные деформации) – показатели на выраженном и высоком уровне наблюдались у 70% тренеров и 65% учителей. Для большинства педагогов характерны синдромы выгорания, невротические реакции и вредные для здоровья привычки.

Несмотря на одинаковую в целом картину профессионального стресса у тренеров и учителей физической культуры, математический анализ показал, что у тренеров достоверно чаще проявлялся выраженный уровень стресса по шкале V3 ($p<0,05$) и высокий уровень по шкале V4 ($p<0,05$). У учителей достоверно чаще наблюдался предельно-высокий уровень напряжения по шкале V2, высокий и предельно-высокий по шкале V3, предельно-высокий по шкалам V5 ($p<0,05$), V6 ($p<0,05$) и показателю общего индекса стресса ИДИКС ($p<0,05$).

Качественный анализ полученных результатов исследования показал масштабность проблемы, а показатели индекса социальной желательности (LO) подтвердили достоверный характер полученных данных.

ВЫВОДЫ. Таким образом, структура профессионального стресса у тренеров и у учителей физической культуры описывается сходными факторами риска и характерна для большинства педагогов независимо от места работы, стажа и учеб-

ной нагрузки. При явном отличии в режиме и содержании труда педагогов основного и дополнительного образования картина стресса не отличается, риски стресса заложены в содержании самой педагогической деятельности и её статусе. В то же время для тренеров более сильные риски возникновения профессионального стресса связаны с внешними обстоятельствами – это неудовлетворённость вознаграждением за труд, внешние мотивационно-оценочные компоненты отношения к работе (V3) и возникновение стресса как текущего состояния профессиональной деятельности (V4), что часто происходит в условиях соревнований. Структура профессионального стресса учителей физической культуры описывается ещё большей неудовлетворённостью вознаграждением за труд и социальными отношениями в профессиональной среде (V3). Также факторами риска профессионального истощения чаще у учителей являются негативные признаки субъективного отношения к трудовой ситуации (V2), снижение значимости труда, рутинность, повседневнось, а иногда и осознание бессмысленности деятельности учителя физической культуры в школе. У учителей проявления острого (V5) и хронического стресса (V6) характеризуются общим дискомфортом, чувством тревоги, когнитивной напряжённостью и соматизацией состояния достоверно чаще, чем у тренеров ($p < 0,05$).

Масштабность проявления профессионального стресса у учителей физической культуры и тренеров спортивных школ можно считать угрозой реализации стратегии оздоровления нации как основы процветания страны. Проблема улучшения условий вознаграждения и повышение статуса труда педагогов должна решаться на государственном уровне, но забота о собственном здоровье и эмоциональном благополучии, конечно, в руках самих педагогов и администрации учреждений. Исходя из полученных результатов участникам исследования рекомендовано заниматься профессиональным совершенствованием, овладевать навыками снятия излишнего напряжения и управления своим поведением и эмоциями, по возможности снизить интенсивность работы или временно отказаться от «лишней нагрузки» и реорганизовать образ жизни, учиться брать «тайм-ауты», правильно использовать свободное время и отпуск, поддерживать хорошую физическую форму, устранять ненужное соперничество, в некоторых случаях обратиться за медицинскими консультациями и помощью.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Леонова А. Б. Методика «ИДИКС». Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса : методическое руководство. Санкт-Петербург : ИМАТОН, 2019. 52 с.

REFERENCES

1. Leonova A. B. (2019), “IDICS methodology. Integral diagnostics and correction of professional stress: methodological guide”, IMATON, St. Petersburg.

Информация об авторах:

И.И. Таран - доцент кафедры теории и методики спортивных игр, itar69.69@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-4831-0246>

А.Д. Тимофеев, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, tyoma.timofeev@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-8905-3701>

А.А. Бахирев, магистрант направления 49.04.01 Физическая культура (профиль: Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта), andrei.bachirev666@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-5894-5088>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 23.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024