

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 378.17

Применение средств физической культуры для профилактики эмоционального выгорания у преподавателей вуза

Илькевич Татьяна Геннадьевна¹, кандидат педагогических наук

Илькевич Константин Борисович², кандидат педагогических наук, профессор

Болдов Александр Сергеевич², кандидат педагогических наук, доцент

Климова Людмила Юрьевна²

¹*Гжельский государственный университет, п. Электроизолатор*

²*Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва*

Аннотация. Профессиональную деятельность педагога отличает высокая эмоциональная и коммуникативная загруженность, которые могут привести к хроническому напряжению и эмоциональному выгоранию. Эмоциональное выгорание проявляется в виде психосоматических симптомов и способствует развитию соматических заболеваний. Профилактика эмоционального выгорания должна осуществляться в процессе профессиональной деятельности, как на уровне образовательной организации, так преподавателем вуза самостоятельно. В статье рассмотрены проявления эмоционального выгорания у преподавателей вуза, предложены методы профилактики средствами физической культуры.

Ключевые слова: преподаватели вуза, эмоциональное выгорание, коррекция эмоционального выгорания, средства физической культуры, физические упражнения.

The use of physical education tools to prevent emotional burnout among university teachers

Ilkevich Tatiana Gennadevna¹, candidate of pedagogical science

Ilkevich Konstantin Borisovich², candidate of pedagogical sciences, professor

Boldov Alexander Sergeevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Klimova Lyudmila Yurievna²

¹*Gzhel State University, Moscow district*

²*Moscow State University of Psychology and Education, Moscow*

Abstract. The professional activity of a teacher is characterized by high emotional and communicative load, which can lead to chronic stress and emotional burnout. Emotional burnout manifests itself in the form of psychosomatic symptoms and contributes to the development of somatic diseases. Prevention of emotional burnout should be carried out in the process of professional activity, both at the level of an educational organization and by a university teacher independently. The work examines the manifestations of emotional burnout among university teachers, and proposes methods of prevention through physical education.

Keywords: university teachers, emotional burnout, correction of emotional burnout, means of physical education, physical exercises.

ВВЕДЕНИЕ. Современное высшее образование предъявляет высокие требования к знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям преподавателя вуза. Увеличивается количество стрессогенных факторов, влияющих на преподавателей вуза, таких как ответственность за результат, большое количество социальных контактов, недооценка профессиональной значимости, необходимость быть все время в состоянии готовности и соответствие образу социально успешного человека.

Одним из показателей профессионального здоровья педагога является эмоциональная гибкость. Снижение эмоциональной гибкости свидетельствует об эмоциональном неблагополучии педагога, проявлении эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание – частный специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми [1].

Симптомами проявления эмоционального выгорания являются: физиологические или психические симптомы истощения, снижение энергии, трудности с концентрацией внимания, эмоциональная лабильность, нарушение сна, мышечные боли, головокружение, сердцебиение, тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость.

В профессиональном плане эмоциональное выгорание проявляется эмоциональной сухостью педагога, экономией эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся; оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения педагога и вызывает упрощение эмоциональной стороны общения и как следствие мешает управлению и снижает качество учебного процесса.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для выявления наличия и особенностей проявления эмоционального выгорания преподавателей вуза были использованы авторская анкета и опросник Бойко В. «Эмоциональное выгорание» [2].

В исследовании приняли участие 34 преподавателя вуза обоих полов, возраст участников от 25 до 56 лет. Стаж работы от 1 до 31 года. У всех опрошенных уровень образования высший, из них 18 кандидатов наук.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Эмоциональное выгорание выявлено у 59% преподавателей вуза, из них 34% говорят о необходимости помощи в профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Анализ развития фаз эмоционального выгорания показал, что первую фазу – «фазу напряжения» имеют 11%, на второй фазе – «фазе резистентности» находятся 64% и третья фаза – «фаза истощения» выявлена у 25% преподавателей вуза.

Наиболее часто у преподавателей вузов эмоциональное выгорание проявляется в виде таких симптомов, как эмоциональная отстраненность, эмоциональный дефицит, редукция профессиональных обязанностей, неадекватное реагирование, расширение сферы экономии, психосоматические нарушения (рис. 1).

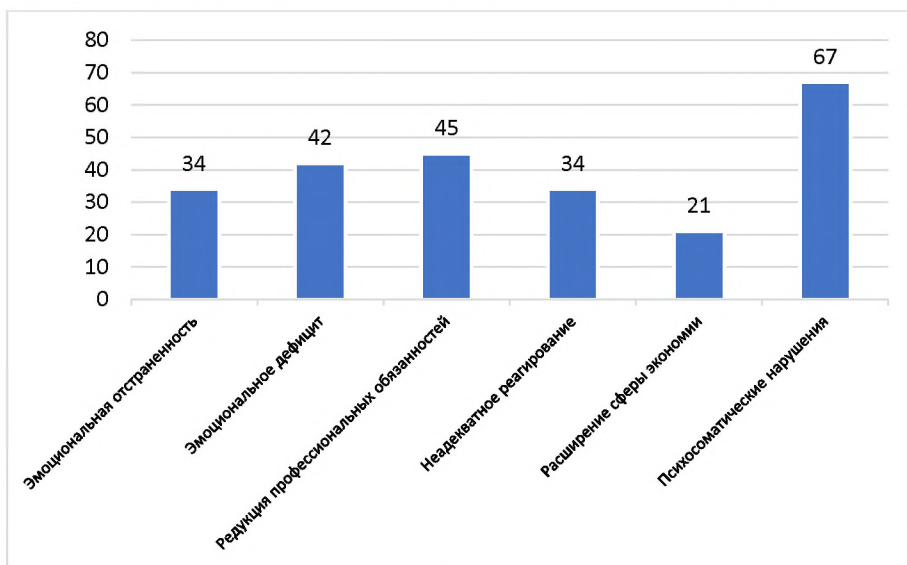


Рисунок 1 – Симптомы эмоционального выгорания у преподавателей вуза

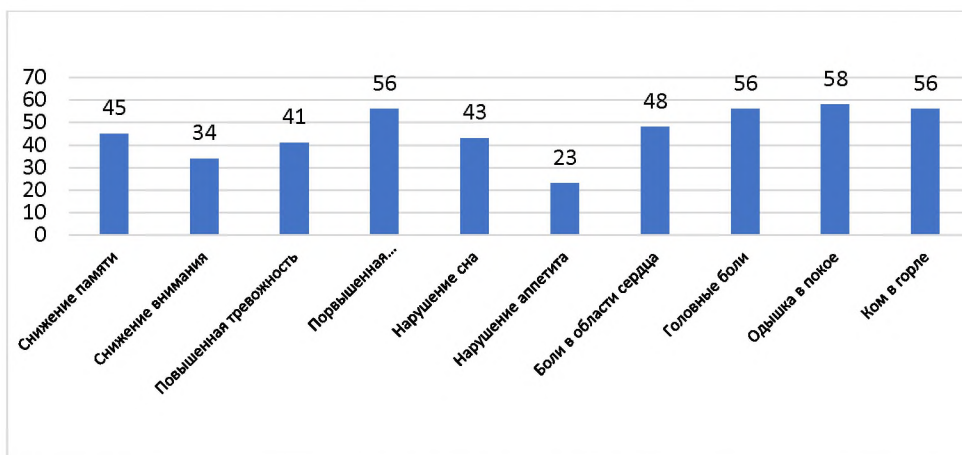


Рисунок 2 – Основные проявления эмоционального выгорания у преподавателей вуза

По результатам анкетирования эмоциональное выгорание сочеталось с наличием уже выявленных заболеваний системы органов дыхания, скелетно-мышечной системы, болезнями сердечно-сосудистой системы и нервной системы (рис. 3).

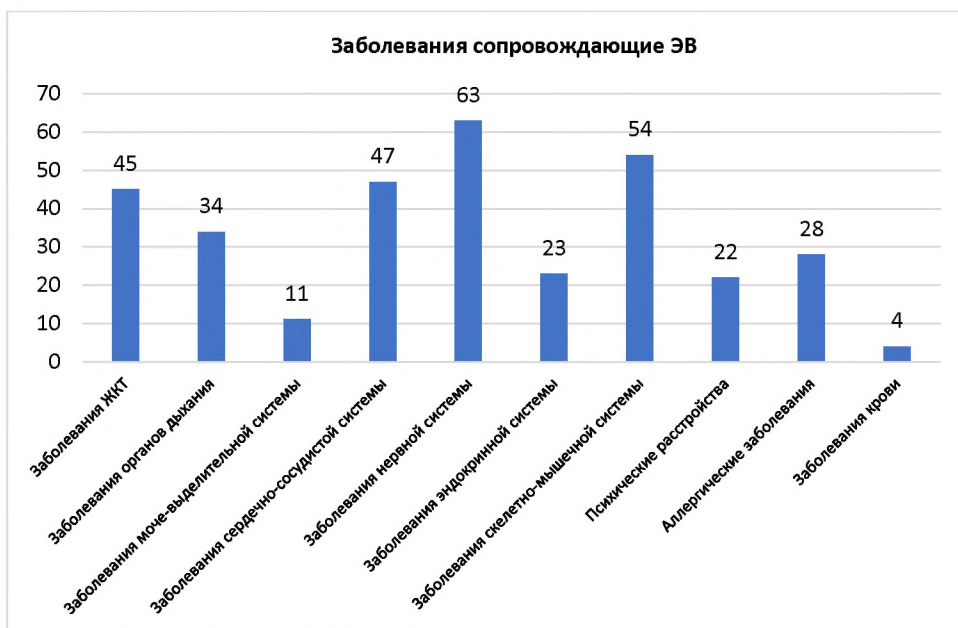


Рисунок 3 – Заболевания преподавателей вуза

Таким образом, синдром эмоционального выгорания, является ответной реакцией на длительные профессиональные стрессы и оказывает существенное влияние на работоспособность, физическое и психологическое самочувствие, способствует формированию профессиональных заболеваний и требует обязательной профилактики.

Профилактика эмоционального выгорания педагога вуза должна включать три компонента: организационный, социально-психологический и личностно-

ориентированный. Организационный компонент реализуется путем различных форм улучшения условий труда педагога: создание благоприятных условий работы, эффективное руководство работой педагога, планирование и распределение учебно-воспитательной нагрузки. Социально-психологическая профилактика может включать методы и методики психологической саморегуляции, тайм-менеджмент, коллективные культурные мероприятия, психотерапию с ориентацией на решение профессиональных и внутрисемейных проблем, тренинги личностного роста и уверенности в себе. Социально-психологическая помощь может предупредить возникновение не только психических, но и некоторых соматических заболеваний у преподавателей вузов [3].

Личностно ориентированный подход должен быть направлен на изменение поведения и образа жизни преподавателя вуза, на устранение стереотипов профессиональных действий, освоение новых более адаптивных и результативных форм поведения на работе. Данный подход может включать применение средств физической культуры (ФК), реализуемых по нескольким направлениям: физическое (телесное) направление – использование средств ФК с целью снятия мышечного напряжения, общей усталости, головной боли, бессонницы, профилактики соматических проявлений ЭВ; эмоциональное направление – использование средств ФК для снятия эмоционального напряжения, снижения уровня беспокойства, тревожности, подавленности, апатии и профилактики психических проявлений ЭВ.

Основополагающими должны стать здоровьесберегающие образовательные технологии для преподавателей вуза, включающие медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и создание здорового рабочего места [4].

Физкультурно-оздоровительные мероприятия целесообразно разрабатывать с учетом особенностей трудовой деятельности с применением средств ППФК в виде специально разработанных комплексов упражнений на рабочем месте и средств рекреационной физической культуры.

Нами была предложена методика профилактики эмоционального выгорания на рабочем месте включающая три уровня:

1. Применение комплексов упражнений до и после работы в домашних условиях – утренняя и вечерняя гимнастика, учитывающие особенности профессиональной деятельности.

2. Применение комплексов упражнений на рабочем месте – физкультурные минутки, включающие статические (изометрические) упражнения, упражнения на расслабление отдельных групп мышц (мышечная релаксация) и дыхательные упражнения.

3. Применение целенаправленной рекреативной физической культуры – ежедневные пешие прогулки продолжительностью 60-90 минут, физкультурные мероприятия в университете в выходные дни.

В дополнение была проведена коррекция питания, направленная на восполнение дефицита белка и фармакотерапевтическая коррекция в виде курсового применения адаптогенов и витаминно-минеральных комплексов, в составе которых обязательно наличие магния и меди.

ВЫВОДЫ. Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности (негативизма, цинизма) и снижение удовлетворенности исполнением работы.

Средствами профилактики эмоционального выгорания в первую очередь должно быть применение специально подобранных физических упражнений, а также здоровый образ жизни, рациональное питание, приемы психологической и фармакологической коррекция.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Илькевич Т. Г., Афонина Г. С., Иванов Д. А., Илькевич К. Б. Оценка профессионального здоровья педагогов вуза. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p173-179 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 11 (225). С. 173–179. EDN WPDBFE.
2. Бойко В. В. Охрана психического здоровья. Москва : Академия, 2004. 348 с.
3. Таланцева В. К., Волкова Т. И., Алтынова Н. В. Состояние профессионального здоровья у работников педагогической сферы // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 г. Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. С. 646–653.
4. Илькевич Т. Г., Илькевич К. Б. Особенности содержания учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» для студентов ГТУ // Вестник ГТУ. 2023. № 1. С. 125–131.

REFERENCES

1. Ilkevich T. G., Ilkevich K. B., Afonina, G. S. and Ivanov D. A. (2023), "Assessment of professional health of university teachers", *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11, pp. 148–154.
2. Boyko V. V. (2004), "Protection of mental health", M., Academia, 348 p.
3. Talantseva V. K., Volkova T. I. and Altynova N. V. (2020), "The state of professional health among employees of the pedagogical sphere", *Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice*, a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State University, Krasnodar, October 28-29, 2020, Krasnodar, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, pp. 646–653.
4. Ilkevich T. G., Ilkevich K. B. (2023), "Features of the content of the academic discipline "Health-saving technologies in pedagogical education" for students of GSU", *Bulletin of GSU*, No. 1, pp. 125–131.

Поступила в редакцию 21.02.2024.

Принята к публикации 19.03.2024.