

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2018 г.

**Профилактика эмоционального выгорания педагогов школы на основе
методики рекреативной физической культуры**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.03.01. 2018. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, к.б.н., доцент

_____ А.А.Плетнев

_____ 2018 г.

Автор проекта

студент группы СТиС-431

_____ Лесник И.А.

_____ 2018 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2018 г.

Челябинск 2018

АННОТАЦИЯ

Лесник И.А. Профилактика эмоционального выгорания педагогов школы на основе методики рекреативной физической культуры. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-431, 50 с., 4 табл., 3 рис., библиогр. список – 42 наим.

В выпускной квалификационной работе обосновывается, что синдром «выгорания» является острым кризисным состоянием. Он является неотъемлемой частью профессиональной деятельности и самой опасной профессиональной болезнью педагогов. Характеризуется душевной и физической усталостью, утратой веры в свои силы и, как следствие, невозможностью продолжать эффективную профессиональную деятельность.

Автором в проведении занятий рекреативной физической культуры педагогов в качестве основного вида спорта были выбраны занятия волейболом.

В ходе описанного эксперимента значительно снизилось количество педагогов с наличием фаз эмоционального выгорания в стадии формирования и уже со сформировавшейся стадией. Соответственно увеличилось количество педагогов, стадия эмоционального выгорания у которых не сформирована.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 7 |
| ГЛАВА 1 ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА. ФАКТОРЫ РИСКА | 9 |
| 1.1 Труд и здоровье педагога | 9 |
| 1.2 Синдром выгорания | 11 |
| 1.3 Физическая культура как одно из условий формирования здорового образа жизни | 14 |
| ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ | 19 |
| 2.1 Организация исследования | 19 |
| 2.2 Методы исследования | 19 |
| 2.3 Содержание экспериментальной методики | 24 |
| ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГОВ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ | 26 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 34 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 35 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 39 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Качество образования и здоровье детей являются самыми актуальными вопросами в организации современного учебно-воспитательного процесса в школе.

Одна из основных задач управления учебно-воспитательным процессом – приведение процесса обучения в соответствие с состоянием здоровья учащихся. В условиях, когда на протяжении последних десятилетий сохраняется устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков (увеличение заболеваемости по всем классам болезней, ухудшение физического развития, снижение уровня физической подготовленности на фоне выраженной гипокинезии и гиподинамии школьников), нельзя говорить о качественном образовании. Длительный период школьного образования (от 9 до 11 классов) превращает школу в главное место управления здоровьем учащихся. Укрепление и сохранение здоровья – это важнейшая задача. Так на формирование здорового образа жизни детей в школе важную роль играет и состояние самого учителя [2].

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья учителей в образовательном учреждении стала особенно острой [4, 14, 15, 17, 34, 40].

Высокая эмоциональная включенность в деятельность, жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), организационные моменты педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет) и ответственность перед администрацией, родителями и обществом в целом за результат своего труда провоцирует возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний, в частности возникает проблема эмоционального выгорания [9].

Проблема эмоционального выгорания стала предметом научного анализа в середине 60-х гг. XX века благодаря многочисленным исследованиям ученых и

не потеряла своей актуальности в наши дни, о чем свидетельствует большое количество публикаций и аналитических обзоров. Последнее десятилетие ознаменовалось повышением интереса к проблеме выгорания со стороны отечественной психологической науки [9, 14, 15, 17, 34]. Однако, несмотря на повышенное внимание исследователей к изучению проблемы эмоционального выгорания некоторые вопросы остаются недостаточно раскрытыми.

Особенно важно уделять внимание профилактике профессионального стресса и выгорания у педагогов, так как эмоциональное самочувствие учителя влияет на психоэмоциональное состояние учеников и определяет конечные результаты обучения. Кроме того, эмоциональное выгорание является серьезным барьером на пути развития профессионализма, творчества и самореализации педагога. Так же здоровье подрастающего поколения напрямую зависит от психологического здоровья педагогов, так как учитель постоянно находится в психологическом взаимодействии с учеником [1, 21, 30].

Объект исследования – рекреативная физическая культура для педагогов.

Предмет исследования – методика эмоционального выгорания педагогов.

Цель – обоснование эффективности методики рекреативной физической культуры направленная на сохранение психоэмоционального состояния педагогов.

Задачи:

1 Выявить теоретические аспекты применения физических упражнений с целью профилактики психоэмоционального состояния педагогов;

2 Определить степень «выгорания» у педагогов;

3 Предложить методику, способствующую профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов;

4 На основе динамики психоэмоциональной сферы педагогов определить эффективность экспериментальной методики.

ГЛАВА 1 ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА. ФАКТОРЫ РИСКА

1.1 Труд и здоровье педагога

Трудовая деятельность человека – это особая форма его взаимодействия с окружающим миром. В процессе любого труда человек затрачивает свою мускульную и психическую энергию, происходит активизация, напряжение большинства физиологических функций.

Труд для человеческого организма лишь тогда является естественным процессом, когда весь организм и отдельные его органы и системы, принимающие участие в обеспечении трудового процесса, функционируют в пределах физиологических возможностей. Если это условие нарушено и какие-либо процессы выходят за рамки физиологических возможностей, то трудовой процесс может вызвать различные, сначала функциональные, обратимые, а затем и морфологические, необратимые изменения в органах и тканях или заболевания. В таких ситуациях речь идет о возникновении профессиональных или профессионально обусловленных видах патологии [30].

Педагогическая профессия, относится к интеллектуальным формам труда. С психофизиологических позиций это крайне ответственная, общественно значимая деятельность, в которой велик элемент творчества. Однако не все условия, в которых осуществляется педагогическая деятельность, можно признать благоприятными. Совершенно определенно некоторые из них содержат факторы риска и оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека. Основными факторами риска труда учителя являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, связанное с необходимостью постоянного самоконтроля, внимания, эмоционального возбуждения;
- значительная голосовая нагрузка;

- статическая нагрузка при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов;
- отсутствие стабильного режима дня;
- нагрузка на одни и те же центры коры больших полушарий, резкое перераспределение мозгового кровотока [30].

Каждый из перечисленных факторов риска педагогического труда может стать причиной профессионального или профессионально обусловленного заболевания нервной системы (неврозоподобные состояния и неврозы), голосоречевых органов (острый и хронический фарингит, ларингит, парез голосовых складок, певческие узелки и пр.), опорно-двигательного аппарата (остеохондроз шейного и поясничного отделов позвоночника, радикулит), сосудистой системы (варикозное расширение вен нижних конечностей, геморрой), инфекционных заболеваний.

Профессиональная деятельность учителя в современных условиях не способствует сохранению его здоровья, о чем свидетельствуют такие данные: 60% учителей постоянно испытывают психологический дискомфорт во время работы; 85% – находятся в постоянном стрессовом состоянии.

Для 85% женщин-педагогов их деятельность является фактором, отрицательно влияющим на семейные отношения, вследствие чего 1/3 педагогов имеют заболевания нервной системы. В пределах функциональной нормы находятся только 10,4% учителей, а у 2,9% характеризуются сниженными и резко сниженными адаптационными возможностями организма [2].

Уже среди молодых педагогов большой процент больных с хроническими заболеваниями, причем ведущей является сердечно-сосудистая патология. Лишь 9% учителей чувствуют себя достаточно здоровыми. У них поддерживается относительно высокий уровень работоспособности, и нет хронических заболеваний. Большинство из них обладают от природы

«железными нервами» или они научились хорошо восстанавливаться после психического напряжения.

1.2 Синдром выгорания

В последние 20 лет специфический вид профессионального заболевания педагогов – синдром «эмоционального выгорания» привлекает интерес многих исследователей. Американский психиатр Х. Дж. Фрейденбергом [41] ввел данный термин, чтобы характеризовать психологическое состояние людей, интенсивно общающихся с другими субъектами в эмоционально нагруженной атмосфере. На современном этапе под ним подразумевают определенный механизм психологической защиты, вырабатывающийся личностью.

Синдром «выгорания» является острым кризисным состоянием. Он является неотъемлемой частью профессиональной деятельности и самой опасной профессиональной болезнью педагогов. Характеризуется душевной и физической усталостью, утратой веры в свои силы и, как следствие, невозможностью продолжать эффективную профессиональную деятельность. Педагог в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и специалист испытывает на себе трехкратное перекрестное воздействие со стороны.

Исследования Н. А. Аминова, Л. Г. Федоренко [1, 40], доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя. Кроме того, даже у начинающих педагогов показатель степени социальной адаптации ниже, чем у пациентов с неврозами, что в поведении проявляется в несдержанности, грубости, неуверенности, тревожности.

Чтобы предотвратить «выгорание», необходимо понять причины, вызывающие его. Как указывают К. Миллер, Дж. Стиф и Б. Эллис [32],

любой фактор, который ведет к отсутствию баланса между требованиями и личностными ресурсами, может быть источником «выгорания».

Синдром «эмоционального выгорания» провоцируют следующие группы факторов:

1 Внешние факторы, включающие напряженную психоэмоциональную деятельность; превышение норм контингента учащихся; нечеткую организацию и планирование деятельности; повышенную ответственность за исполняемые функции; неблагоприятную психологическую атмосферу в системе «учитель – ученик»; психологически трудный контингент.

2 Внутренние факторы, включают склонность к эмоциональной ригидности. В результате воздействия перечисленных педагог экономит эмоциональные ресурсы, учится «не обращать внимания», «беречь нервы», то есть эмоционально игнорирует напряженные ситуации.

Данный симптом возникает быстрее у тех, кто эмоционально сдержан. У импульсивных, эмоционально гибких людей развитие симптомов «выгорания» проходит медленнее. Молодым специалистам также свойственно данное психологическое явление в связи с повышенной ответственностью за исполняемые обязанности. Подвержены «сгоранию» и «трудоголики» – те, кто полностью посвящает себя работе и работает до самозабвения.

Слабая мотивация к профессиональной деятельности также стимулирует развитие «эмоционального выгорания». В таком случае развиваются ее крайние формы – безразличие, равнодушие, душевная черствость.

В соответствии с подходом психологов [14] синдром выгорания представляет собой трёхмерный конструкт:

1) эмоциональное истощение, которое проявляет себя преимущественно в подавленном настроении, в состоянии депрессии, либо эмоционально нестабильном состоянии (равнодушие, перенасыщение, усталость);

2) деперсонализация – деформация отношений с другими людьми, которая может проявляться в двух противоположных состояниях: относительно

положительная зависимость от людей и повышение негатива и циничности по отношению к людям;

3) редуция профессиональных достижений – недооценка или даже негативная оценка себя, преуменьшение собственных профессиональных достижений и достоинств, что может привести к дезорганизации рабочего процесса.

Процесс профессионального выгорания постепенный, для него характерны три стадии:

1. Характеризуется умеренными, недолгими, случайными признаками, проявляющимися в легких формах и выражающимися в заботе о себе (организация пауз на работе для расслабления). Первоначальные симптомы зачастую остаются без внимания, все списывается на «девичью память» или «склероз». Данная стадия формируется на протяжении 3-5 лет и зависит от характера деятельности, нервно-психических нагрузок и личностных особенностей педагога.

2. Характеризуется снижением интереса к работе, общению: нет желания видеть коллег, учащихся; нарастает апатия; проявляются соматические симптомы (простудные заболевания, отсутствие сил и энергии); повышается раздражительность. Данная симптоматика проявляется с регулярной стабильностью, часто затягивается и с трудом корректируется. Не оказывают положительного эффекта ни ночной отдых, ни отдых в выходные дни, в результате педагогу необходимо затрачивать дополнительные усилия. Формируется стадия в течение 5-15 лет.

3. Происходит собственно личностное выгорание. Пропадает интерес к работе и жизни, появляется эмоциональное безразличие, ощущается постоянное отсутствие сил. Также данная стадия характеризуется когнитивной дисфункцией (нарушены память и внимание), нарушением сна, стремлением уединиться. Более приятным становится общение с животными и природой. Возможны тревожность, депрессивные расстройства, зависимости от

психоактивных веществ. Данная стадия формируется на протяжении 10-20 лет [34].

Эмоциональное выгорание – личностная и социальная проблема. Несмотря на постоянный рост исследований по проблематике выгорания, научно обоснованные технологии его профилактики и коррекции продолжают оставаться недостаточно разработанными. Эмоциональное выгорание отражается на всех аспектах жизнедеятельности, включая профессиональную сферу, и является барьером для самореализации личности [9].

1.3 Физическая культура как одно из условий формирования здорового образа жизни

Физическая культура начала развиваться с давних времен, и она является неотъемлемой частью жизни каждого из нас. Она развивает организм и сохраняет здоровье на долгие годы. Физическая культура так же является и частью культуры человека и общества в целом, позволяет достичь гармоничного развития физических и интеллектуальных способностей человека [6].

В современном мире люди все меньше замечают значимость занятий спортом, каждый занят своими многочисленными важными делами. К сожалению, в наш век, стремительно развивающихся технологий и наук, современный человек практически не двигается, он занят умственным трудом, совсем забывая о физическом. Мало кто догадывается, что занятия физическими упражнениями напрямую связаны с работоспособностью человека, с умением концентрироваться и со скоростью выполнения работы. Ведь человек, который хотя бы несколько раз в неделю занимается своим телом, намного выносливее и активнее рыхлого лентяя, соответственно и повседневные задачи у него будут решаться намного быстрее и лучше [7].

Одна из форм деятельности человека – это его двигательная активность. Двигательная активность, выражается в воспроизведении разработанных двигательных действий, является одним из условий нормального

функционирования органов и систем организма человека. Благодаря пистонной двигательной активности, сопровождающей человека на протяжении всей его жизни, а также специальными занятиями физическим упражнениями человек поддерживает ход своих «биологических часов» и обеспечивает физиологически полноценное развитие [10, 29, 31].

Физическое и психическое развитие следует воспринимать как симбиоз, в котором, важен каждый компонент. Развитость движений – главный показатель правильного психического развития. Оно включает в себя координацию движений, инициативность движений, способность запоминать последовательность нужных движений, так же развитие речевых навыков, внимание к своим и чужим действиям, развитие всех моторик рук и зрительной координации. Поэтому ни в коем случае не нужно пренебрегать физическими упражнениями как в детском возрасте, так и в зрелом, поддерживать себя в хорошей физической форме. Человек в хорошей физической форме умеет координировать свои движения и имеет быструю реакцию. Когда человек выполняет силовые упражнения, организм не требует дополнительного кислорода. Необходимо комбинировать как анаэробные, так и аэробные упражнения, например, заниматься плаванием или ездой на велосипеде. Движения, которые повторяются, делают мышцы более выносливыми, заставляют их работать не уставая, лучше всего для этого подходят прыжки на скакалке. У любого человека должны быть сильные здоровые и эластичные мышцы, это позволит сохранить подвижность до глубокой старости, для этого необходимо заниматься растяжкой и танцами, так же будут полезны занятия йогой и пилатесом, что позволит так же сохранить и подвижность суставов [20, 24, 33].

При этом регулярные занятия физическими упражнениями разной направленности должны для человека иметь статус «положительной привычки», способствовать развитию и совершенствованию жизненно необходимых качеств и способностей, поддерживать и укреплять здоровье, обеспечивать телесное и духовное благополучие. Кроме того, двигательная

деятельность позволяет восполнить израсходованные ресурсы, причем с обязательным избыточным накоплением и функциональным усилением, что выглядит как расширенное воспроизводство физических возможностей.

Энергетический фонд организма является не просто капиталом, доставшимся по наследству. Данный потенциал приобретается в процессе развития, определяет продолжительность жизни человека и зависит от «оптимальной активности скелетных мышц».

Достаточная двигательная активность человека является важным фактором каждого из периодов онтогенеза, хотя значимость и характер двигательной деятельности меняются на протяжении всей жизни. Например, вступая в период школьного образования, ребенок в силу ситуации теряет в среднем 50% двигательной активности по сравнению с дошкольным периодом. Наиболее высокая степень значимости данного фактора относится к начальному периоду развития (детскому возрасту), а также для категории людей пожилого и старческого возраста [23].

Поэтому одно из условий активного долголетия человека – это сохранение качественного развития двигательной деятельности до глубокой старости, использование в допустимых пределах «спортивного тренинга» и занятий физическими упражнениями, которые несут наибольший оздоровительный эффект.

Выбор конкретных форм и видов специальной двигательной деятельности и рабочих нагрузок, которые бы обеспечивали решение оздоровительных задач, зависит от целого ряда характеристик: возрастных и индивидуальных особенностей человека, его «слабых зон» и пристрастий, условий деятельности и образа жизни. При всей сложности и многогранности оценки «исходного состояния» человека и определение параметрических значений предстоящей двигательной деятельности (специальных занятий или самостоятельной формы упражнений), базовым показателем является оптимальная физическая нагрузка. Данная «норма» или оптимум, довольно индивидуальна и вариативна, но при этом должна иметь определенные «пороги» и регламенты: по очередности

занятий в недельном или другом цикле, объему и интенсивности упражнений, характеру двигательных действий, эффективности средств восстановления и реакции [19, 25, 26].

Качественная характеристика двигательной активности человека обусловлена совокупной двигательной деятельностью и ее особенностями, спецификой оздоровительных занятий физическими упражнениями и их режимом, а также видами активного отдыха и досуга, которые составляют его образ жизни.

Данные обстоятельства обозначают высокую степень значимости занятий физическими упражнениями в повседневной жизни человека для его общего развития и улучшения здоровья. При этом важны как традиционные формы оздоровления, так и внедрение новых видов комплексного и узкого воздействия, а также различного рода частных оздоровительных методик или малых форм оздоровления [36].

Рациональная организация оздоровительных занятий на протяжении достаточно продолжительного цикла и адекватные нормы двигательной активности могут обеспечить должный уровень физических возможностей, готовность к выполнению основной социальной функции, достаточную циклическую работоспособность и устойчивость к утомлению определенную защищенность от воздействий негативного характера.

Двигательная активность человека как средство решения оздоровительно-развивающихся задач должна быть организована с учётом:

- текущего состояния здоровья человека и динамики отдельных показателей функционирования систем организма в промежутках времени различной длительности;
- физическая нагрузка оздоровительных занятий должна моделироваться параметрически (объем, интенсивность, сложность и характер упражнений);
- распределение и контроль по циклам и этапам подготовки (от конкретного занятия до годичного цикла);

– периодичность и оптимальная длительность оздоровительных занятий физическими упражнениями ориентировочно связываются с показателями «тяжести физической нагрузки» для конкретной категории людей и видов деятельности, но с учетом критического минимума двигательной активности, который подразумевает наименьшую затрату времени на специальные действия, обеспечивающие физиологическую норму и дееспособность человека.

Такой подход к организации оздоровительного процесса многие специалисты с возможностью улучшения настроения и самочувствия, уменьшения степени тревожности и агрессивности, снижения степени риска типичных заболеваний, улучшения физических способностей и другими проявлениями [28, 29, 32, 37].

Поскольку одним из основных условий активной жизнедеятельности человека следует считать рационально организованный педагогический процесс оздоровления, то он должен строиться в соответствии с определёнными методическими правилами:

1) должен быть реализован принцип удовлетворения конкретных потребностей» человека, достаточно мотивированных и необходимых, одной из которых является» двигательная активность";

2) ведущим направлением в оздоровлении должен быть принцип индивидуализации», для которого важно соблюдение соответствия особенностей» физической работы» личностным свойствам и характеристикам;

3) важно соблюдение качественного разнообразия средств и методов физкультурно спортивной деятельности, которое определяется рациональным сочетанием и взаимодополнением различных видов оздоровительных упражнений и средств рекреации.

Указанные подходы к представлению двигательной активности как части понятия "здоровый образ жизни" и как мотивированной формы поведения человека раскрывают её в виде сложного комплекса факторов и показателей, различных по значимости и связанных между собой, содействующих в целом

психофизическому развитию, воспитанию жизненно важных качеств и свойств, создающих предпосылки для сохранения и укрепления здоровья [20, 23].

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе Дирекции ВФСК ГТО в Челябинской области, экспериментальной площадкой стало МАОУ СШ № 45 г.Челябинска. Сроки проведения: сентябрь 2017 – май 2018 года. В эксперименте принимали участие педагоги школы в возрасте 30-45 лет, занимающиеся физической культурой, в количестве 74 человек. Были сформированы две учебно-тренировочные группы: контрольная и экспериментальная, численностью по 37 человек каждая, с примерно равным уровнем физического развития. Экспериментальная группа занималась волейболом, в то время как контрольная группа продолжала привычные для себя занятия физической культуры. Исследование проводилось в 3 этапа.

На первом этапе исследования был сделан обзор научно-методической, специальной и педагогической литературы по исследуемому направлению.

На втором этапе было определено тестирование педагогов для определения уровня психоэмоциональной устойчивости.

На третьем этапе был проведен эксперимент, в результате которого была экспериментально обоснована методика оздоровительного тренинга для педагогов.

Полученные результаты прошли обработку, на основе чего был проведен сравнительный анализ показателей экспериментальной и контрольной группы.

2.2 Методы исследования

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, предложенная Виктором Бойко [9] является широко используемой и позволяет диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или

частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

По мнению автора, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. "Выгорание" отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда "выгорание" отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами [9].

Методика В.В. Бойко позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе.

I Фаза напряжения – является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Состоит из следующих симптомов:

Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств». Проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

Симптом неудовлетворенности собой. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя.

Симптомы «загнанности в клетку». Возникают не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и мы ничего не можем изменить, к нам приходит чувство беспомощности. Мы пытаемся что-либо сделать,

сосредотачиваем все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находим выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

Симптом «тревоги и депрессии». Симптом «загнанности в клетку» может перейти в тревожно-депрессивную симптоматику. Профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании

II Фаза «резистенции» – вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. Формирование защиты на этапе сопротивления происходит на фоне следующих явлений:

Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования». Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями:

- экономичное проявление эмоций;
- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

В первом случае речь идет о полезном навыке взаимодействия с деловыми партнерами – подключать эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. При необходимости профессионал способен отнестись к подопечному или клиенту более эмоционально, с искренним сочувствием. Такой режим общения свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю

внимание подопечному, партнеру, будет настроение – откликнуться на его состояние и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, т.е. переходит в плоскость нравственности.

Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Он является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях с деловым партнером. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается: «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «она еще и на шею сядет» и т.п.

Подобные мысли и оценки говорят о том, что нравственные чувства социального работника остаются в стороне. Врач, социальный работник, учитель не имеет морального права делить подопечных на «хороших» и «плохих», на достойные и недостойные уважения. Истинный профессионализм – без оценочного отношения к людям, уважение к личности, какой бы она ни была, и выполнение своего профессионального долга.

Симптом «расширения сферы экономии эмоций». Симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями, знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. На работе вы еще держитесь, а дома замыкаетесь или вообще «рычите» на супруга и детей. Кстати, именно домашние часто становятся «жертвой» эмоционального выгорания.

Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Подопечных обделяют элементарным вниманием.

III Фаза истощения – характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности.

Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он не может помогать своим клиентам, подопечным. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. О том, что это ничто иное как эмоциональное выгорание, свидетельствует прошлое: раньше таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость.

Симптом «эмоциональной отстраненности». Человек постепенно научается работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения.

Подопечный может быть глубоко травмирован проявленным к нему безразличием. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации. Проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности.

Метаастазы «выгорания» проникают в систему ценностей личности. Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...»,

«презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная работа с людьми.

Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений. Если с нравственностью у человека все нормально, он не может себе позволить «плевать» на людей, а «выгорание» продолжает нарастать – могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний [9].

Для определения эффективности проведения методики в начале и по окончании эксперимента была проведена диагностика показателей эмоционального выгорания участников, результаты представлены в таблице 1.

С помощью формулы С.Броди «Определение прироста показателей физических качеств» выявлена динамика показателей.

$$W = \frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{0,5 \cdot (V_1 + V_2)}, \quad (1)$$

где W – прирост показателей в %

V_1 – исходный уровень;

V_2 – конечный результат.

2.3 Содержание экспериментальной методики

В проведении занятий рекреативной физической культуры педагогов в качестве основного вида спорта были выбраны занятия волейболом. Выбор волейбола обусловлен возможностью регулирования нагрузок во время игры, отсутствием непосредственного контакта ее участников и столкновений, которые позволяют избегать физических травм, возможностью участия в игре

одновременно как мужчин, так и женщин, причем с разным уровнем физической готовности.

При разработке содержания занятий для новичков и неподготовленных был соблюден свод правил, изложенных С.С. Даценко [18]. Во-первых, были исключены травмоопасные технические приемы, которые требуют определенного уровня физической подготовленности. Во-вторых, перед играми проводилась работа по обучению техническим приемам этого вида спорта, которая способствовала повышению спортивного мастерства, педагоги учились дольше удерживать мяч в игре, осваивая новые технические приемы. В-третьих, занятия также были направлены на обучение тактике игры, при этом приоритет отдавался развитию индивидуальных технико-тактических действий (до 70 % тренировочного времени). В-четвертых, на занятиях преобладали упражнения аэробной направленности (70-80 %), выполняемые с малой и средней интенсивностью (ЧСС 108-125 и 126-143 уд/мин).

Длительность эксперимента составила девять месяцев и охватила учебный год. Было проведено 76 занятий продолжительностью до 120 минут. Цель занятий состояла не только в повышении физических кондиций, обучении и совершенствовании двигательных навыков, но смене характера деятельности с малоактивного, умственно и эмоционально напряженного, на эмоционально богатую, насыщенную игровую деятельность. Поэтому большее время основной части занятий отводилось на собственно игру. При этом игроки стремились, чтобы мяч как можно дольше был в игре, было меньше технического брака.

Основными формами проведения занятий выступили групповые занятия. Каждое занятие имело традиционную структуру и включало подготовительный, основной и заключительный этап. Продолжительность подготовительной части – 15-25 минут, основной – 90-100 минут, заключительной – соответственно 5 минут.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГОВ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Из представленных данных в таблице 1, по среднему показателю был построен график (рисунок 1) позволяющий наглядно отметить уменьшение числа участников эксперимента с фазами эмоционального выгорания в стадии формирования и уже сформировавшейся стадией. Соответственно увеличилось количество педагогов с несформировавшимися стадиями эмоционального выгорания.

Также в результате проведенных бесед с учителями выявлено, что игра делает занятие эмоционально насыщенным, создает предпосылки для эмоционально-психологической релаксации. Ключевой задачей технико-тактической подготовки явилось повышение игровой подготовки обследуемых, а проведение полноценных игр способствовало повышению двигательной активности, выражению чувств и эмоций, и в целом эмоционально-психологической релаксации.

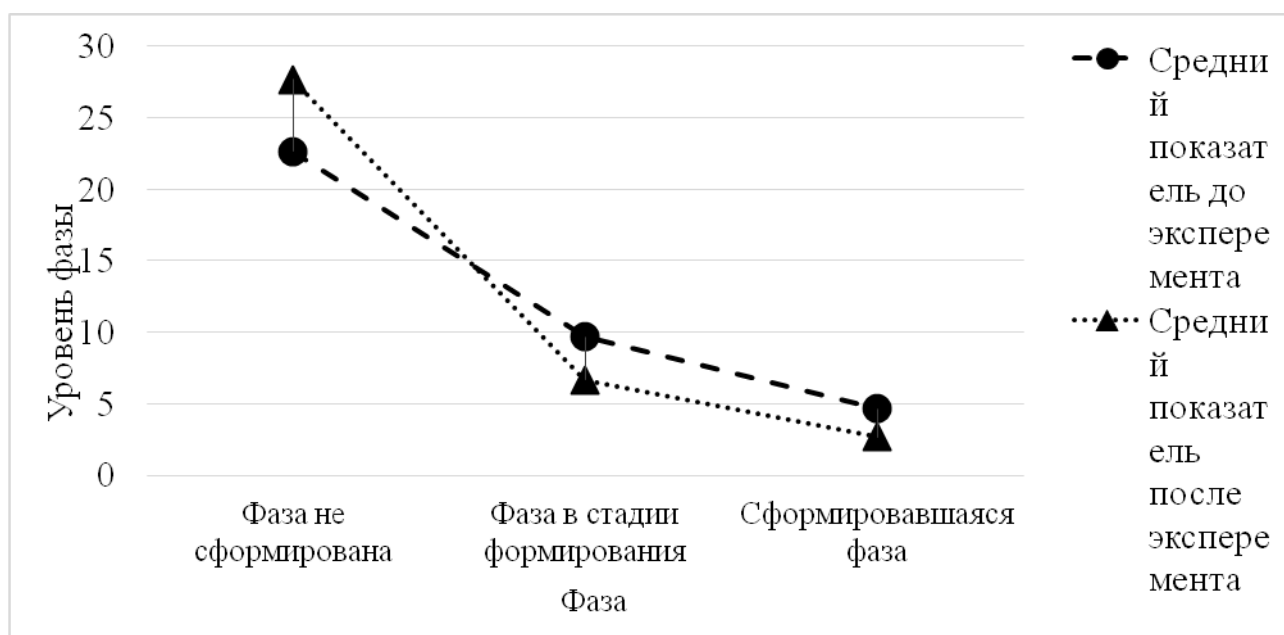


Рисунок 1 – Динамика среднего показателя сформированности фаз в экспериментальной группе

Таблица 1 – Показатели сформированности фаз эмоционального выгорания экспериментальной группы

| Фаза «эмоционального выгорания» | Фаза не сформирована | | | Фаза в стадии формирования | | | Сформировавшаяся фаза | | |
|---------------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------|----------------------------|---------------------------|--------------|------------------------|---------------------------|--------------|
| | До эксперимент а | После эксперимент а | Динамик а | До эксперимент а | После эксперимент а | Динамик а | До эксперимент а | После эксперимент а | Динамик а |
| Тревожное напряжение | 21 | 30 | 35% | 9 | 4 | -77% | 7 | 3 | -80% |
| Резистенция или сопротивление | 22 | 25 | 13% | 12 | 10 | -18% | 3 | 2 | -40% |
| Истощение | 25 | 28 | 11% | 8 | 6 | -29% | 4 | 3 | -29% |
| Средний показатель | 23 | 28 | 20% | 10 | 7 | -41% | 5 | 3 | -50% |

Также в результате проведенных бесед с учителями выявлено, что игра делает занятие эмоционально насыщенным, создает предпосылки для эмоционально-психологической релаксации. Ключевой задачей технико-тактической подготовки явилось повышение игровой подготовки обследуемых, а проведение полноценных игр способствовало повышению двигательной активности, выражению чувств и эмоций, и в целом эмоционально-психологической релаксации.

Был проведен опрос участников эксперимента с целью установления предболезненных признаков личностных нарушений и оценки вероятности их проявления в поведении и профессиональной деятельности педагога. В качестве опросника нами была использована анкета «Определение нервно-психической устойчивости педагога» (Приложение Б) [21].

В анкетировании приняли участие 37 педагогов (15 мужчин и 22 женщины). Анализ результатов, представленных в таблице 2, позволяет выявить позитивную динамику в распределении ответов женщин: двукратно увеличилось количество ответов с суммой баллов 7-8 и на 9,1 % с суммой баллов 9-10. Интересно то, что максимальных и минимальных значений оценок не зафиксировано. Все же у 9 педагогов выявлена достаточно высокая вероятность нервно-психических срывов в экстремальных условиях. Опять же важно отметить, что профессионально-педагогическая деятельность не отличается высокой степенью экстремальности, как, например, у работников силовых структур. Положительным моментом является и тот факт, что у основной части (13 чел.) обследованных нервно-психические срывы маловероятны.

Таблица 2 – Результаты анкетирования по определению нервно-психической устойчивости у женщин

| Оценка по 10-бальной шкале | Сумма ответов по шкале НПУ | Группа НПУ | Оценки в начале эксперимента | Оценки в конце эксперимента | Динамика |
|----------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------------|-----------------------------|----------|
| 10 | 5 и менее | Высокая | - | - | 0 |
| 9 | 6 | Высокая | - | - | 0 |
| 8 | 7-8 | Хорошая | 3 | 6 | 66% |
| 7 | 9-10 | Хорошая | 5 | 7 | 33% |
| 6 | 11-13 | Хорошая | 5 | 4 | -22% |
| 5 | 14-17 | Удовлетворительно | 4 | 3 | -28% |
| 4 | 18-22 | Удовлетворительно | 3 | 1 | -100 |
| 3 | 23-28 | Удовлетворительно | 2 | 1 | -66 |
| 2 | 29-32 | Неудовлетворительно | - | - | - |
| 1 | 33 и более | Неудовлетворительно | - | - | - |

Такая же тенденция отмечается и в группе мужчин: возросло число педагогов с хорошей нервно-психической устойчивостью (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты анкетирования по определению нервно-психической устойчивости у мужчин

| Оценка по 10-бальной шкале | Сумма ответов по шкале НПУ | Группа НПУ | Оценки в начале эксперимента | Оценки в конце эксперимента | Динамика |
|----------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------------|-----------------------------|----------|
| 10 | 5 и менее | Высокая | - | - | - |
| 9 | 6 | Высокая | - | - | - |
| 8 | 7-8 | Хорошая | 4 | 9 | 76% |
| 7 | 9-10 | Хорошая | 7 | 11 | 44% |
| 6 | 11-13 | Хорошая | 11 | 8 | -31% |
| 5 | 14-17 | Удовлетворительно | 7 | 5 | -33% |
| 4 | 18-22 | Удовлетворительно | 4 | 2 | -66% |
| 3 | 23-28 | Удовлетворительно | 4 | 2 | -66% |
| 2 | 29-32 | Неудовлетворительно | - | - | - |
| 1 | 33 и более | - | - | - | - |

Результаты исследования свидетельствуют о том, что стабильные и системные занятия волейболом способствуют повышению уровня физических возможностей педагогов, причем возраст, пол и исходное физическое состояние участников эксперимента не сыграло никакой роли.

Анкетирование участников выявило, что регулярные занятия волейболом способствуют повышению их нервно-психической устойчивости и снижению вероятности нервно-психических срывов. В ходе эксперимента значительно снизилось количество педагогов с наличием фаз эмоционального выгорания в стадии формирования и уже со сформировавшейся стадией. Соответственно увеличилось количество педагогов, стадия эмоционального выгорания у которых не сформирована.

Для сравнения показателей была проведена диагностика показателей эмоционального выгорания участников контрольной группы (таблица 4).

С помощью данных, представленных в таблице 4, по среднему показателю был построен график (рисунок 2) позволяющий наглядно отметить незначительное уменьшение числа участников эксперимента с фазами эмоционального выгорания в стадии формирования и уже сформировавшейся стадией. Соответственно увеличилось количество педагогов с несформировавшимися стадиями эмоционального выгорания.

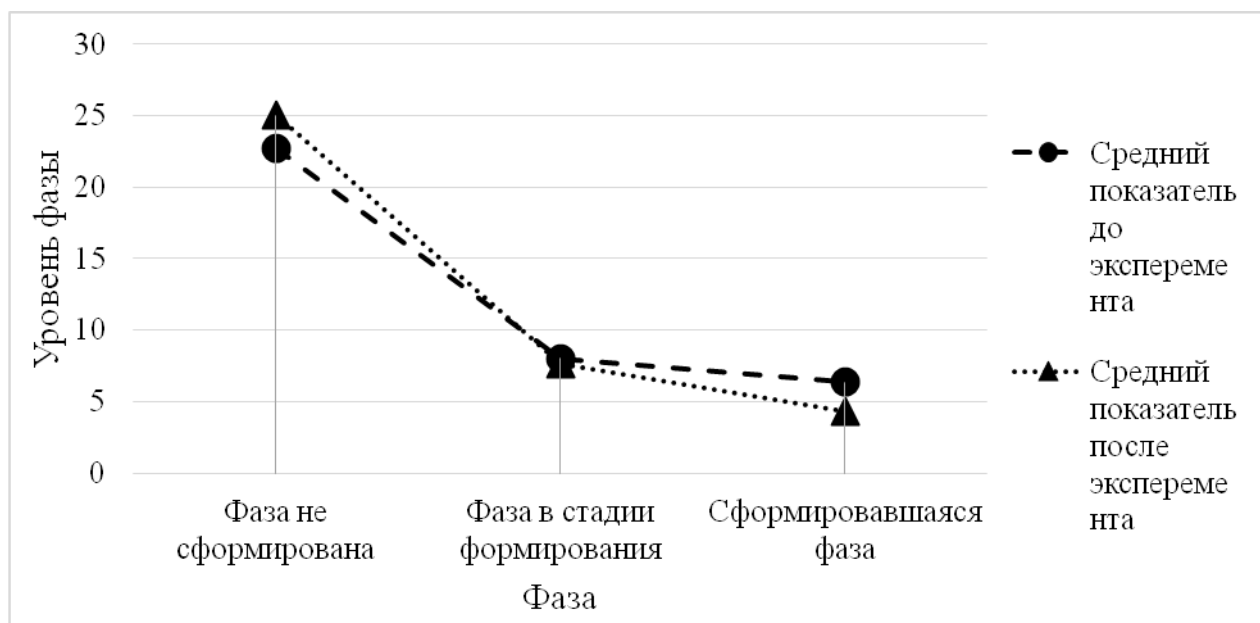


Рисунок 2 – Динамика среднего показателя сформированности фаз в контрольной группе

Таблица 4 – Показатели сформированности фаз эмоционального выгорания контрольной группы

| Фаза «эмоционального выгорания» | Фаза не сформирована | | | Фаза в стадии формирования | | | Сформировавшаяся фаза | | |
|---------------------------------------|------------------------|---------------------------|--------------|----------------------------|---------------------------|--------------|------------------------|---------------------------|--------------|
| | До эксперимент а | После эксперимент а | Динамик а | До эксперимент а | После эксперимент а | Динамик а | До эксперимент а | После эксперимент а | Динамик а |
| Тревожное напряжение | 22 | 24 | 9% | 7 | 6 | -15% | 8 | 7 | -13% |
| Резистенция или сопротивление | 22 | 24 | 9% | 10 | 11 | 10% | 5 | 2 | -86% |
| Истощение | 24 | 27 | 12% | 7 | 6 | -15% | 6 | 4 | -40% |
| Средний показатель | 23 | 25 | 10% | 8 | 8 | -7% | 6 | 4 | -46% |

Таким образом, проведенное исследование позволило определить, что занятия рекреативной физической культурой действительно являются эффективным средством профилактики эмоционального выгорания педагогических работников. Для большего понимания и визуализации построим диаграмму сравнения результатов экспериментальной и контрольной группы по окончании проведения эксперимента (рисунок 3). Проанализировав получившийся график, можно сказать, что есть улучшения в психоэмоциональном состоянии педагогов, об этом свидетельствует показатель «Фаза не сформирована», а это значит о правильности выбранного занятия и волейбол можно рекомендовать для профилактики психоэмоционального состояния педагогов. Важно и то, что данный способ профилактики эмоционального выгорания не требует дополнительных бюджетных затрат.

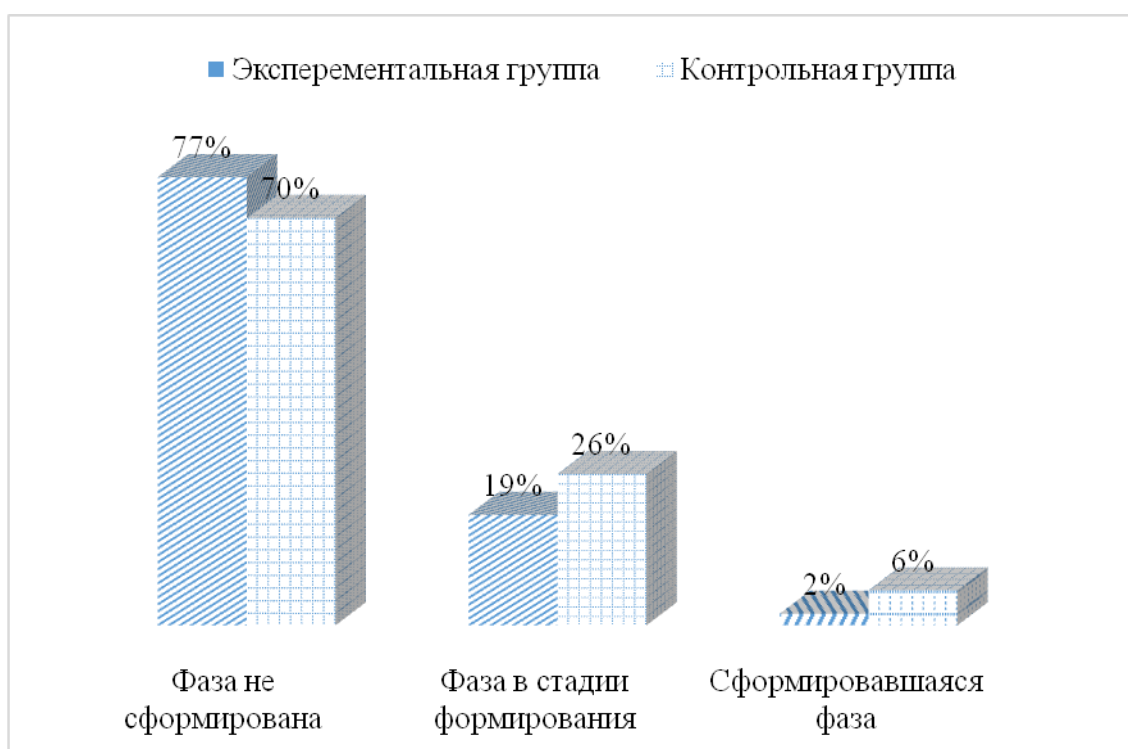


Рисунок 3 – Сравнение эмоционального выгорания в экспериментальной и контрольной группах

Рекомендациями по результатам исследования может послужить перечисление качеств, помогающих педагогу избежать эмоционального выгорания:

1) хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);

2) высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;

3) способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

4) высокая мобильность;

5) открытость;

6) общительность;

7) стремление опираться на собственные силы;

8) способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей.

Так же следует постоянно поддерживать собственную самооценку.

1) стараться более позитивно относиться к жизни, использовать внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений, если негативные мысли будут иметь место, стараться переключиться на более приятные;

2) относиться к людям так, как они того заслуживают, выискивать в человеке достоинства;

3) постараться окружить себя тем, что оказывает положительное влияние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования можно сформулировать **выводы**:

1 Для успешной педагогической работы необходима хорошее здоровье педагога в широком смысле этого слова, как физическое, так и психологическое здоровье, которое, в свою очередь, зависит от психологического климата в коллективе педагогов, от психологической атмосферы в семье педагога и других факторов. Эмоциональное состояние педагога влияет и на эмоциональное состояние учеников, поэтому важно, чтобы педагог находился в благоприятном эмоциональном состоянии. Синдром «выгорания» является острым кризисным состоянием. Он является неотъемлемой частью профессиональной деятельности и самой опасной профессиональной болезнью педагогов. Характеризуется душевной и физической усталостью, утратой веры в свои силы и, как следствие, невозможностью продолжать эффективную профессиональную деятельность. Педагог в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами.

2 В проведении занятий рекреативной физической культуры педагогов в качестве основного вида спорта были выбраны занятия волейболом. Выбор волейбола обусловлен возможностью регулирования нагрузок во время игры, отсутствием непосредственного контакта ее участников и столкновений, которые позволяют избегать физических травм, возможностью участия в игре одновременно как мужчин, так и женщин, причем с разным уровнем физической готовности.

3 Методика В.В. Бойко позволила обосновать эффективность эксперимента, в ходе которого значительно снизилось количество педагогов с наличием фаз эмоционального выгорания в стадии формирования и уже со сформировавшейся стадией. Соответственно увеличилось количество педагогов, стадия эмоционального выгорания у которых не сформирована.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аминов, Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1988/885/885071.htm>
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 64 с.
3. Апарин, В. Е. Физкультура для среднего и пожилого возраста / В.Е. Апарин – Москва: Медицина, 1998. – 85 с.
4. Асмолов, А. Г. Психология личности / А.Г. Асмалова. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
5. Аюшеев, В.В. Повышение профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры / В.В. Аюшеев – Харьков: ИНЖЭК, 2013. – 50 с.
6. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – 185 с.
7. Байденко, В. И. Основные тенденции развития высшего образования / В.И. Байденко. – М.: Изд-во Теория и практика физической культуры, 2003. – 125 с.
8. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Грань, 1995. – 234 с.
9. Бойко, В.В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
10. Быков, Б.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Б.В. Быков // ТиПФК. – 2015. – №7. – 54 с.
11. Виленский, М.Я. Физическая культура в образовании и науке / М.Я. Виленский, Т.В. Скобликова, Л.И. Лурье. – М.: Русское слово, 2015. – 288 с.

12. Виноградов, Г.П. Виды эффекта и нагрузки в оздоровительной физической тренировке / Г.П. Виноградов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. / отв. ред. А.И. Федоров; Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 1997. – С. 93-96.
13. Виноградов, П.А. Основы физической культуры / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, А.П. Душанин. – М., – 1996. – 130 с.
14. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, – 2005. – 336 с.
15. Воробьева, М.А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. / М.А. Воробьева. – Екатеринбург, 2008. – 23 с.
16. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе. // Под ред. В.М. Выдрина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С.110– 123.
17. Гришин, Н.В. Психология конфликта. / Н.В. Гришин. – СПб.: Питер. 2016. – 544 с.
18. Даценко, С.С. Зависимость эффективности участия волейболистов в групповых тактических действиях от индивидуально-типологических свойств личности. / С.С. Даценко. – Санкт-Петербург: СПбГУФК, 2016. – 23 с.
19. Деминский А.Д. Методические основы оздоровительной физической культуры: учеб пособие для ин-тов и фак. физ. культуры и спорта / А.Д. Деминский, В.К. Холодов, В.С. Кузнецов; Донец. гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта. – Донецк, 2001. – 67 с.
20. Дуркин, П.К. Интерес к занятиям физической культуры и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 2. – 50-55 с.

21. Егоров, Е.И. Личность учителя: теория и практика. / Е.И. Егоров. – Ростов на Дону, 1996. – 48 с.
22. Жданов, С.И. Теоретические основы физической культуры / С.И. Жданов – Орск: Издательство ОГТИ (филиал) ГОУ ОГУ, 2015. – 147 с.
23. Жолдак, В.И. Социальные аспекты здорового образа жизни / В.И. Жолдак // Материалы научно-практической конференции. – Томск, 1996. – С.63-67.
24. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни / И.С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 2. – 57-61 с.
25. Кизько, А.П. Чередование физического воздействия и отдыха в спортивной тренировке. / А.П. Кизько // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 12. –30-34 с.
26. Коробков, А.В. Двигательный режим и здоровье. / А.В. Коробков – М. – 1972. – 112 с.
27. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровский // Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К., 2013. – 348-412с.
28. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер – М.: ФиС, 1997. – 230 с.
29. Лакин, Г.Ф. Биометрия / Г.Ф. Лакин. – М.: Высшая школа, 1968. – 162 с.
30. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для бакалавров уровня высш. физкультур. образования / А.М. Максименко; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1999. – С. 212-216.
31. Менхин Ю.В., Биндусов Е.Е., Попадъина Л.В. Оздоровление людей среднего возраста, занимающихся умственным трудом. / Ю.В. Менхин, Е.Е. Биндусов, Л.В. Попадъина. – Учебное пособие, Гос. ком. РФ по физ. культуре и туризму, Малаховка: МГАФКД999, 2016. – 73 с.
32. Меньшиков, В.В. Движение – основа здоровья и активного долголетия / В.В. Меньшиков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 150 с.

33. Миллер, Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е.Г. Миллер // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 9. – 5-6 с.
34. Мурахов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов. – К.: Киевская мысль, 1998. – 130 с.
35. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности [Текст] / В. Е. Орел; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. -М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 330 с.
36. Петров В.К. Грация и сила / В.К. Петров. – М.: Радуга, 1999. – 84 с.
37. Пуйшиене, Э. Физическая активность как фактор качества жизни / Э. Пуйшиене // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – 306-307 с.
38. Тиунова, О.В. / О.В. Тиунова, Н.Л. Драковская, А.Н. Мартовский // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. / отв. ред. А.И. Федоров; Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 1998. – Вып. 2. – 97-99 с.
39. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор. – Киев: Полымя, 1997. – 340 с.
40. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2013. – 526 с.
41. Федоренко, Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: психопрофилактика эмоционального напряжения [Текст] / Л.Г. Федоренко. – СПб.: Вече, 2015. – 230 с.
42. Фрейденберг, Х.Дж. Феномен эмоционального выгорания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.emotionlabs.ru/content/52/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛЖЕНИЕ А

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, святы с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не тратить нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня, как на профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Ключи.

«Напряжение»

Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

«Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«Резистенция»

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(20), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«Истощение»

Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов - не сложившийся симптом;
- 10-15 баллов – складывающийся симптом;
- 16 -20 баллов – сложившийся симптом.

20 и более баллов – симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако, сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов – фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

В психодиагностическом заключении освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить нервное напряжение;

- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.

70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.

72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.

74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.

76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.

77. Мне трудно проснуться в назначенный час.

78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.

79. В детстве я был капризным и раздражительным.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.

82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.

83. У меня были приводы в милицию.

84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Таблица Б.1 – обработка результатов

| Шкала искренности | Шкала нервно-психической устойчивости | |
|---|---|---|
| Нет (-) | Да (+) | Нет (-) |
| 1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43 | 3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84 | 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68 |

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

Таблица Б.2 – Характеристика уровней нпу по данным анкеты «прогноз»

| Баллы | Заключение и рекомендации |
|------------|--|
| 29 и более | Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медицинское обследование психиатра, невропатолога. |
| 14-28 | Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности. |
| 13 и менее | Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ. |

Таблица Б.3 – Методика определения НПУ

| Оценка по 10-балльной шкале | Сумма ответов по шкале НПУ | Группа НПУ |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------|
| 10 | 5 и менее | Высокая |
| 9 | 6 | Высокая |
| 8 | 7-8 | Хорошая |
| 7 | 9-10 | Хорошая |
| 6 | 11-13 | Хорошая |
| 5 | 14-17 | Удовлетворительно |
| 4 | 18-22 | Удовлетворительно |
| 3 | 23-28 | Удовлетворительно |
| 2 | 29-32 | Неудовлетворительно |
| 1 | 33 и более | - |