

Список литературы

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова.– Киев: Здоров'я, 1998. – 280 с.
2. Третьякова Н. В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. – 393 с.

УДК 613.6; 613.62

Бараковских К. Н.
*Российский государственный
профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург*
dekanat-ffk@bk.ru

УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ТРЕНЕРОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Раскрыта проблема сохранения профессионального здоровья тренеров детско-юношеских спортивных школ. Представлены результаты исследования степени эмоционального выгорания тренеров – одного из показателей профессионального здоровья личности.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.

Barakovskih K. N.
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
dekanat-ffk@bk.ru

LEVEL OF PROFESSIONAL HEALTH COACHES YOUTH SPORTS SCHOOLS IN SVERDLOVSK REGION

Аннотация. Раскрыта проблема сохранения профессионального здоровья тренеров детско-юношеских спортивных школ. Представлены результаты исследования степени эмоционального выгорания тренеров – одного из показателей профессионального здоровья личности.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.

Проблема профессионального здоровья сегодня приобретает особую актуальность. Понятие профессионального здоровья интегрирует сложные взаимоотношения человека с профессиональной средой и является мерой согла-

сованности социальных потребностей общества и возможностей человека в условиях профессиональной деятельности. Введение понятия «профессиональное здоровье» явилось отражением потребности общества в определении возможностей организма человека применительно к условиям профессиональной деятельности. Необходимо особо подчеркнуть гуманистический характер этого научного подхода, так как он направлен на обеспечение безопасности жизнедеятельности, сохранение здоровья, работоспособности и профессионального долголетия человека в процессе трудовой деятельности. Особую актуальность вышесказанное имеет в отношении людей, чья профессиональная деятельность протекает в стрессовых условиях, к такой деятельности исследователи относят педагогическую [1, с. 93–104].

Традиционно профессиональное здоровье рассматривается как возможность выполнять свою работу и строить карьеру, при сохранении баланса в жизни, как желание внести свой вклад, оказать положительное влияние на общество в целом [2]. Это интегральная характеристика функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям.

Ведущим критерием, показателем профессионального здоровья, по мнению специалистов, является профессиональная работоспособность. Понятие «профессиональная работоспособность» связывает в естественный комплекс функциональное состояние организма, его изменения в том или ином виде деятельности, физиологическую и психологическую цену этой деятельности, эффективность профессиональной деятельности и, следовательно, психическое, физическое и социальное благополучие человека [3].

Показателем снижения уровня работоспособности и ее следствием является эмоциональное выгорание.

Под синдромом эмоционального выгорания (СЭВ) исследователи представляют состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное хроническим стрессом, чаще всего на работе [1, 4].

Наиболее подвержены эмоциональному выгоранию люди, работающие в системе «человек-человек»: учителя, преподаватели, врачи, социальные работники и т.п.

Существуют типичные причины эмоционального выгорания, связанные с работой, образом жизни и чертами характера личности [1, 4].

1. Причины эмоционального выгорания связанные с работой:

- слабый контроль над выполняемой работой или его отсутствие;
- отсутствие признания и вознаграждения за хорошую работу;
- нечеткая, размытая или чрезмерно ответственная работа;

- выполнение монотонной и примитивной работы;
- хаотичная работа или высокое давление со стороны окружающей среды.

2. Причины эмоционального выгорания связанные с образом жизни:

- слишком много работы, при которой нет времени на общение и отдых;
- чрезмерно большие обязанности без достаточной помощи со стороны других;

- недосыпание;
- отсутствие родных и близких или поддержки с их стороны.

3. Причины эмоционального выгорания связанные с чертами характера:

- пессимизм;
- желание все держать под своим контролем;
- нежелание делегировать свои обязанности другим;

Анализ исследований причин выгорания педагогов представлен в работах Н. Н. Малярчук [1, с. 95–99]. По работам М. Борисовой исследователь описывает внешние (объективные) факторы выгорания, связанные с деятельностью, и внутренние (субъективные) – это те индивидуальные особенности личности профессионала, которые влияют на процесс возникновения и развития выгорания.

К объективным факторам возникновения выгорания относятся:

- неблагоприятный социально-психологический климат педагогического коллектива, который складывается под влиянием сложной системы взаимоотношений и выражается в определенном эмоциональном состоянии (эмоциональном настрое коллектива). Частые конфликты, повышенная напряженность в отношениях с коллегами и руководством, отсутствие поддержки и сплоченности в коллективе негативно сказываются на индивидуальных психических состояниях его членов, создают тягостные переживания, которые, закрепляясь, могут привести к эмоциональному выгоранию;

- недостатки в организации педагогической деятельности – ее излишняя регламентация, высокая степень автономности педагога, неудачное распределение учебной нагрузки, плохое стимулирование труда педагога, неясные перспективы профессионального роста, характер включения педагога в управление учебным заведением.

В качестве субъективных факторов выделяют:

- высокий уровень нейротизма как показатель эмоциональной неустойчивости индивида, эмоциональной лабильности, неуравновешенности нервно-психических процессов, проявляющихся в повышенной возбудимости,

реактивности и высокой степени отвлекаемости, низком пороге переживания дистресса и преобладании негативно окрашенных эмоциональных состояний;

– наличие раскогласований в ценностной сфере, что выражается в невозможности реализации педагогом значимых смыслообразующих жизненных целей, а также приоритетных типов поведения, предпочтительного образа действий и/или значимых свойств личности в своей профессиональной деятельности;

– низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения.

Основными эмоциональными симптомами выгорания являются следующие: чувство неудачи и неуверенность в себе, безразличие, изнеможение и усталость, потеря мотивации и профессиональных перспектив, негативное восприятие своей профессиональной подготовки.

Показателями эмоционального выгорания являются эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений.

Эмоциональное истощение – основная составляющая «профессионального выгорания». Проявляется в снижении эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Возможны агрессивные реакции, вспышки гнева, депрессия.

Деперсонализация – обесценивание межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей. Для всех проявлений деперсонализации характерна утрата эмоционального компонента: потеря чувств к близким, снижении эмпатии – отзывчивости, соучастия.

Редукция личных достижений – уменьшение или упрощение действий, связанных с трудовой деятельностью, занижение значимости результатов собственного труда.

Для диагностики состояния профессионального здоровья личности возможно использовать одноименную тестовую методику. Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Предложенный тест позволяет выявить степень эмоционального выгорания – одного из показателей профессионального здоровья личности.

В рамках исследования уровня профессионального здоровья у представителей педагогической области деятельности – тренеров детско-юношеских спортивных школ, нами было проведено исследование степени эмоционального выгорания тренеров-педагогов г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие тренера детско-юношеских спортивных школ в количестве 63

человек. Возраст респондентов находился в диапазоне от 24 до 66 лет. В ходе исследования была выявлена степень проявления таких показателей как эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений.

Респонденты были распределены на три возрастные категории:

- 1) до 30 лет (включительно);
- 2) от 30 до 50 (включительно);
- 3) от 50 лет и старше.

В первой возрастной категории (12 человек) у 50% респондентов наблюдался высокий уровень эмоционального истощения; 50% имели его средний уровень. Высокий уровень деперсонализации отмечен у 75% опрошенных и средний у 25%. Высокий уровень редукции наблюдался у 50% тренеров, низкий уровень редукции у 50%.

Данной возрастной группе были предложены следующие рекомендации: выработать устойчивость к стрессу; позаботиться о своем эмоциональном и физическом здоровье; находить поводы для радости.

Во второй возрастной категории (33 человека) у 45% респондентов наблюдался высокий уровень эмоционального истощения, средний уровень у 18% и низкий уровень у 37%. Высокий уровень деперсонализации отмечен у 37% опрошенных, средний уровень у 55% и низкий уровень у 8%. Высокий уровень редукции имели 36% тренеров, средний уровень – 36% и низкий уровень редукции – 28%.

Данной возрастной группе были предложены следующие рекомендации: научиться управлять стрессом; не перенапрягаться; искать поддержку со стороны родных и друзей; иметь твердую позицию и уметь отвечать «нет» в случае несогласия или затруднений.

В третьей возрастной категории (18 человек) высокий, средний и низкий уровень эмоционального истощения имели 33,3% респондентов. Высокий уровень деперсонализации имели все – 100%. Высокий уровень редукции наблюдался у 17% опрошенных, средний у 50% и низкий уровень у 33%.

Данной возрастной группе были предложены следующие рекомендации: поддержать свое творческое начало, как мощное противоядие, помогающее в борьбе с выгоранием (создать какой-нибудь новый интересный проект, придумать новое хобби и т.д.).

Из полученных данных можно сделать следующие выводы. В первой возрастной группе наблюдается значительное эмоциональное истощение, впрочем, как и во второй (хотя у 1/3 людей вполне оптимистичные прогнозы), третья возрастная группа не показывает явной склонности к какому-либо

уровню эмоционального истощения. Деперсонализация высока у всех возрастных групп. В первой возрастной категории имеет «полярное» значение (два против двух), вторая группа в большей степени склонна к редукции личных достижений (2/3 людей), а третья, в общем, имеет средний уровень редукции.

Результаты исследования степени эмоционального выгорания у тренеров детско-юношеских спортивных школ представлены на рисунке.

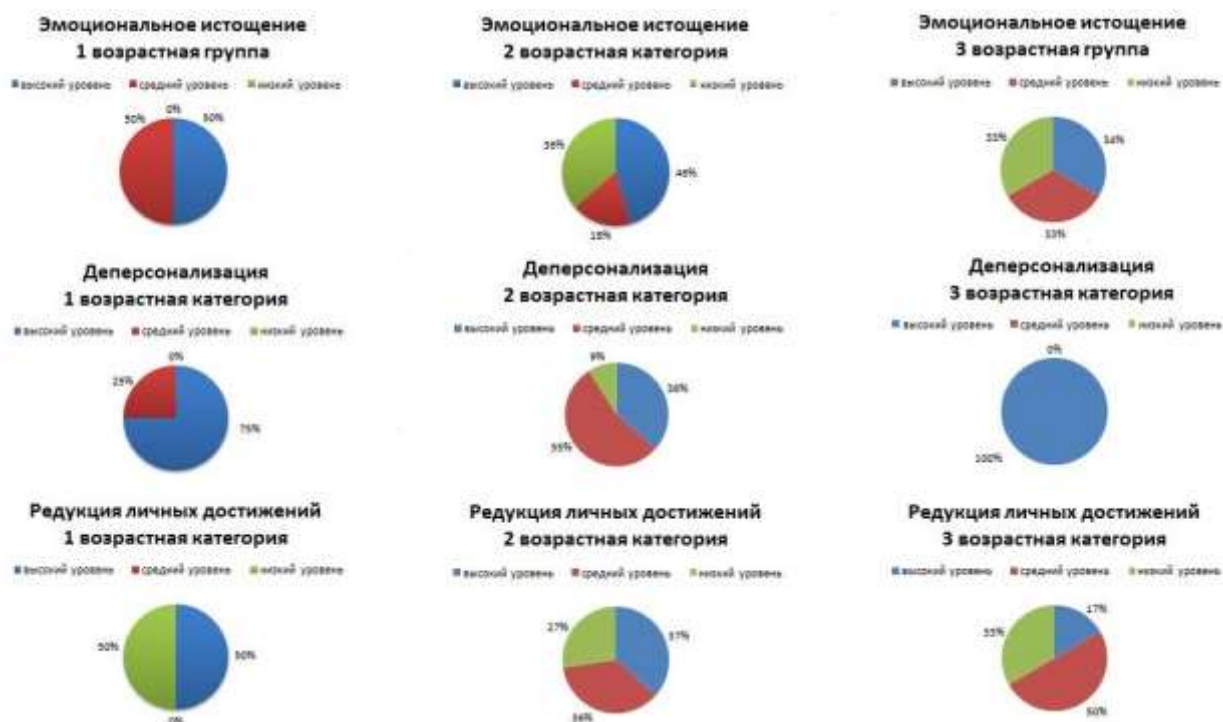


Рисунок – Результаты исследования степени эмоционального выгорания у тренеров детско-юношеских спортивных школ трех возрастных групп (1-я – до 30 лет; 2-я – от 30 до 50; 3-я – от 50 лет и старше) по показателям: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений

Таким образом, результаты исследования показали, что большинство тренеров детско-юношеских школ склонны к «эмоциональному выгоранию». Параллельное изучение уровня знаний и возможности использования методик преодоления действия факторов возникновения выгорания показало его довольно низкий уровень: тренера не обладают информацией о действии факторов выгорания (76% из 100% опрошенных), знания о преодолении данных факторов незначительны, большей частью недостоверны, поскольку не имеют научной основы (87% из 100% опрошенных).

Таким образом, проведенное исследование показало необходимость применения превентивных мер по предупреждению эмоционального выгора-

ния у тренеров детско-юношеских спортивных школ. Принимая во внимание существующую обязанность педагога обеспечить каждые три года повышение квалификации, целесообразно в программы повышения квалификации включать разделы, связанные с сохранением профессионального здоровья личности.

Список литературы

1. *Малярчук Н. Н.* Профилактика профдеформаций / Н. Н. Малярчук. – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2013. – 292 с.
2. *Профессиональное здоровье* [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://on-line-wellness.com/view_post.php?id=16
3. *Понятие профессионального здоровья* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.rae.ru/monographs/208-6444>
4. *Синдром эмоционального выгорания* [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://zdorovie-muzhchiny.ru/zdorovie/stress-i-zdorove/sindrom-emocionalnogo-vygoraniya/>

УДК 37.013

Богачева Е. А., Ирхин В. Н.

Белгородский институт развития образования, г. Белгород

bogacheva_59@mail.ru

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: в статье рассматривается опыт деятельности образовательных организаций в сфере педагогики здоровья. Описаны модели формирования здорового образа жизни обучающихся, реализующиеся в регионе. Обоснована актуальность проекта сетевого взаимодействия образовательных организаций по воспитанию культуры здоровья детей и подростков.

Ключевые слова: педагогика здоровья, здоровый образ жизни.

Bogacheva E. A., Irhin V. N.

Belgorod Institute of Education Development, Belgorod

bogacheva_59@mail.ru

HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION

Abstract. The article deals with the experience in the field of health promoting pedagogy. School models of maintaining valuable attitude of schoolchildren to health and promotion of healthy lifestyles are described. The urgency of the project of schools' network cooperation is justified.

Keywords: health promoting pedagogy, healthy lifestyles.