УДК 796. 077.5:159.9

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АФК)»

***Артем Анатольевич Манойлов**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта

Аннотация

Статья раскрывает особенности развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у студентов направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» на всех этапах обучения в вузе. Проводя оценку данных можно отметить стабильное присутствие симптомов фазы «Резистенция» во всех учебных группах направления АФК. И если у студентов 1 и 4 курсов фаза находится в стадии формирования, то у групп 2 и 3 курса наблюдается практически сформированный синдром эмоционального выгорания. Вызывающий опасение факт выражается в неадекватном реагировании на внешние раздражители, в эмоционально-нравственной дезориентации, а также в искусственном облегчении и сокращении своих профессиональных (учебно-тренировочных) обязанностей. Также в статье предложены возможные пути и методы профилактики СЭВ у студентов.

Ключевые слова: подготовка физкультурно-спортивных кадров, синдром эмоционального выгорания, студенты направления «АФК».

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.07.125.p195-200

PARTICULAR MANIFESTATIONS OF THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT OF STUDENTS OF THE SPECIALTY “PHYSICAL TRAINING FOR PEOPLE WITH DEVIATIONS IN HEALTH STATUS (APE)”

***Artem Anatolyevich Manoylov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports

Annotation

The article reveals the peculiarities of development of syndrome of emotional burnout (SEB) among the students of the specialty “Physical training for people with deviations in health status (APE)” of Federal State Educational Establishment of Higher Professional Education Velikiye Luki State Academy of Physical Educational and Sport. Assessing the data it is possible to note the strong presence of symptoms phase "Resistant" in all educational groups. And if among the students of the 1st and 4th courses the phase is in the forming stage, the groups of the 2nd and 3d courses demonstrate almost formed emotional burnout syndrome. Causing the fear fact is expressed in the inadequate response to the external stimuli, emotional-moral disorientation, and also in the artificial relief and reduction of the professional (educational and training) duties. Also the article suggests the possible ways and methods for preventing the emotional burnout among the students.

Keywords: training of sports personnel, syndrome of emotional burnout, students of direction “Adaptive physical education”.

ВВЕДЕНИЕ

Известно, что успешная подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования к их психофизиологическим возможностям и личностным качествам. Далеко не всегда нагрузки, обусловленные учебной или тренировочной деятельностью, соответствуют уровню психоэмоциональной готовности студентов, учитывают уровень здоровья и функциональные резервы. Ведь студенты – это особая социальная группа, наиболее подверженная воздействию таких факторов, как нервно-эмоциональное напряжение и социальная незащищенность.

По данным многих исследований, учебная деятельность относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда [1, 8]. Высокая интенсивность

«знаниевых» нагрузок, монотонность, частые стрессогенные ситуации зачетов и экзаменов с одной стороны, а с другой – низкий уровень психологической культуры, личностные девиации, психофизиологические и вегетативные особенности, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть студентов страдает стресс-индуцированными расстройствами [4, 9]. На уровне эмоциональной сферы такие нарушения часто проявляются как синдром эмоционального выгорания [3].

Особую опасность возникновения синдрома представляет работа в сфере адаптивной физической культуры, которую можно отнести к разряду «помогающих» профессий, насыщенных напряженными ситуациями и трудностями, что требует значительных резервов самообладания, саморегуляции и самоотдачи со стороны будущего специалиста.

В связи с этим целью нашей работы стало исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК» направления «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» в процессе обучения, а также разработка мер профилактики развития синдрома.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения проблемы нами применялась методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [7]. Методологической основой данной методики является теория развития и протекания стресса Г. Селье. Ученый выделял три фазы протекания стресса: напряжение, резистенцию и истощение [6]. В первой фазе человек впервые встречается со стрессовым раздражителем, происходит мобилизация всех имеющихся ресурсов для преодоления стрессовой ситуации. Сила раздражителя определяет степень мобилизации. В фазе «Резистенция» человек привыкает к действию стрессовой ситуации и функционирует в нормальном режиме, но отличном от прежнего, дострессового.

Если травмирующие обстоятельства длятся длительное время или оказывают сильное влияние на человека, возникает вероятность постепенного перехода к фазе «истощение», связанной с израсходованием резервных возможностей организма и психики и ведущей к негативным физиологическим либо психическим изменениям [2].

У одного и того же человека могут быть в той или иной степени выражены все три фазы адаптационного синдрома. Это легко объясняется тем фактом, что выполняемая, а в нашем случае учебно-тренировочная деятельность, ежедневно несет в себе некоторые элементы стрессовой ситуации. Восприятие, адаптация и разрешение одних проблем сопряжено с возникновением ряда новых.

Исследование проводилось в 2013-2014 учебном году. В тестировании приняли участие студенты ФГБОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» обучающиеся по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» с первого по четвёртый курс. Выборка составила 41 человек, в большинстве своём это девушки, в возрасте от 17 до 22 лет, не имеющие стажа работы в реабилитационно-педагогической сфере.

Студентам было предложено ответить «Да» или «Нет» на 84 высказывания относящихся к их учебной и будущей профессиональной деятельности, что позволило выявить подробную картину синдрома «эмоционального выгорания» на всех этапах обучения в вузе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализируя данные средних значений синдрома эмоционального выгорания в фазе «Напряжение» (рисунок 1) можно констатировать практически полное отсутствие симптомов данной фазы на всём протяжении обучения. У студентов 1 и 4 курсов средний балл находится в диапазоне от 3 до 9 при максимальном значении 30 баллов. В целом это может говорить об отсутствии негативных переживаний, неудовлетворенности и тревоги по

поводу выполняемой учебно-спортивной деятельности. Однако данные студентов 2 и 3 курсов указывают на присутствие складывающегося синдрома в отношении психотравмирующих обстоятельств на 2 курсе и депрессивного отношения у обеих групп.

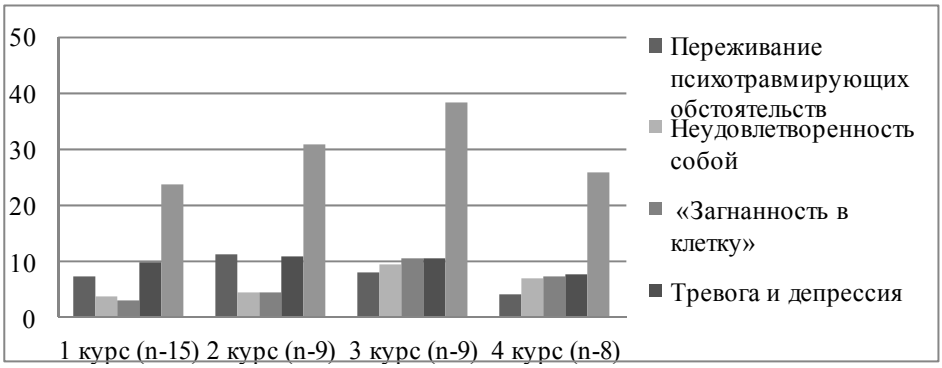


Рис. 1. Средние значения синдрома эмоционального выгорания в фазе «Напряжение» студентов 1-4 курсов (баллы)

Суммарные данные студентов 3 курса от 23 до 38 баллов (при максимально возможных 120 баллов), также указывают на формирующуюся фазу «Напряжение», что может служить ответной реакцией на предстоящую учебную практику, где студенты столкнутся с проверкой профессиональной пригодности, а также полученных в ходе обучения знаний и навыков.

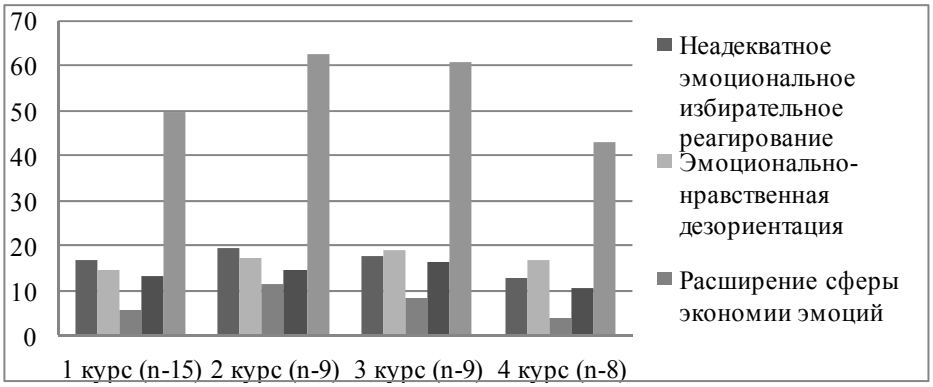


Рис. 2. Средние значения синдрома эмоционального выгорания в фазе «Резистенция» студентов 1-4 курсов (баллы)

Проводя оценку данных изложенных на рисунке 2 можно отметить стабильное присутствие симптомов фазы «Резистенция» во всех учебных группах направления АФК. И если у студентов 1 и 4 курсов фаза находится в стадии формирования (от 37 до 60 баллов), то у групп 2 и 3 курса наблюдается практически сформированный синдром эмоционального выгорания, так как суммарные показатели находятся в пограничной зоне (61 и более баллов).

Вызывающий опасение факт выражается в неадекватном реагировании на внешние раздражители, в том числе преподавательский и тренерский состав вуза, в эмоционально-нравственной дезориентации, а также в искусственном облегчении и сокращении своих профессиональных (учебно-тренировочных) обязанностей. В связи с этим учебному коллективу совместно с куратором необходимо провести анализ признаков и аспектов личности студентов для соответствующей коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не нанесло ущерба, как самим студентам, так и учебной группе в целом.

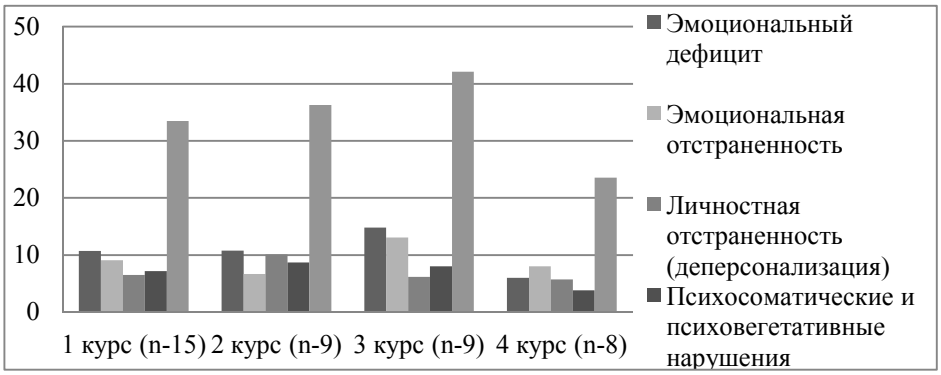


Рис. 3. Средние значения синдрома эмоционального выгорания в фазе «Истощение» студентов 1-4 курсов (баллы)

Оценки заключительной и наиболее сложной для коррекционных воздействий фазы «Истощение» (рис.3) носят вариативный характер и достигают максимальных значений на 3 курсе (42 балла из 120 максимальных). Фаза находится на стадии формирования. В связи с этим ощущение нехватки практического опыта работы, возникновение ощущений некомпетентности перед прохождением учебных практик требует сосредоточенности и поддержки со стороны педагогов и методистов. Однако именно в это время студентам может быть присущ эмоциональный дефицит и отстраненность от происходящего. При этом, на момент исследования можно отметить отсутствие во всех группах психосоматических и психовегетативных нарушений, как наиболее сложных симптомов фазы.

Существует мнение, что трудности адаптации к любой профессиональной деятельности уже на стадии освоения деформируют личность. Подводя итог проведенного анализа, следует учесть, что в благоприятном социально-психологическом климате и при должном внимании личность склонная к деформации и эмоциональному выгоранию чувствует себя уютнее и увереннее, легче «раскрывается», охотнее принимает помощь со стороны. В связи с этим особую актуальность приобретает вопрос об организации психологической профилактики СЭВ в студенческой среде.

Профилактическая деятельность по профессиональному выгоранию будущих педагогов сферы АФК может осуществляться по нескольким направлениям: информирование, эмоциональная поддержка, коррекционный процесс с использованием тренинговых технологий, а также повышение значимости будущей профессии [5].

Информирование. Студентов и кураторов учебных групп необходимо информировать о риске, причинах и признаках выгорания, а также о способах саморегуляции. Эта информация не должна носить единовременный характер. Если на производстве регулярно проводится инструктаж по электро-, пожарной, производственной безопасности, чтобы минимизировать опасность несчастных случаев – так же регулярно должны проводиться мероприятия, направленные на минимизацию риска профессионального выгорания.

Эмоциональная поддержка. Общение, хотя бы раз в неделю, в спокойной, неформальной обстановке, с обменом впечатлениями и мнениями, с применением релаксационных и общеукрепляющих техник (аутотренинг, профилактическая гимнастика).

Коррекционный процесс. В качестве образовательной и тренинговой технологии коррекционного процесса могут применяться ролевые игры, включающие в себя:

- инициацию ассоциативных переживаний с использованием эмоционально значимых стимулов;
- углубление профессиональных знаний;

- разработку и закрепление копинг-стратегии и поведенческого стереотипа.

Повышение значимости будущей профессии. Для удовлетворения социально-психологических потребностей в признании, самоутверждении необходимо (при поддержке коллег и администрации вуза):

- участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях, в научно-исследовательских конференциях и семинарах;
- хорошие взаимоотношения в коллективе, а также справедливое распределение общественной нагрузки;
- налаженная система поощрения – премирование, вынесение благодарности, обновление Доски почёта, направление на слёт отличников и др.;
- овладение навыками саморегуляции – уметь отвлекаться и расслабляться. Общение с природой, хобби, кружки и клубы по интересам, освоение новыми умениями и знаниями.

ВЫВОДЫ

Полученные в ходе исследования результаты убедительно свидетельствуют о том, что обучение студентов направления АФК может быть связано с формированием у них эмоционального выгорания. Студенты с явными признаками СЭВ не удовлетворены условиями обучения, отношениями с преподавателями и сокурсниками, отношениями в коллективе, часто испытывают разочарование в изучаемом предмете (выбранной профессии в целом).

Проведённый анализ показывает необходимость профилактики эмоционального выгорания в студенческой среде, которая должна стать неотъемлемой частью учебно-тренировочной деятельности. Профилактическая деятельность СЭВ будущих педагогов сферы АФК может осуществляться по нескольким направлениям: информирование, эмоциональная поддержка, коррекционный процесс с использованием тренинговых технологий, а также повышение значимости будущей профессии.

Внимание к каждому, слаженность и сплоченность, справедливость и адекватная мотивация, создание комфортной, дружеской, позитивной рабочей обстановки – это путь борьбы с синдромом эмоционального выгорания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н.А. Проблема здоровья студентов и перспектива развития / Н.А. Агаджанян, В.В. Пономарева, Н.В. Ермакова // Материалы 1-ой Всероссийской научной конференции «Образ жизни и здоровье студентов». – М. : [б.и.], 1995. – С. 5-9.

2. Ахметгалеева, З.М. Особенности профессионального выгорания учителей и школьных психологов / З.М. Ахметгалеева, Т.М. Чурекова // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) : сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного ; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2007. – С. 9-17.

3. Глазачев, О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса / О.С. Глазачев // Вестник Международной академии наук (русская секция). – 2011. – Специальный выпуск. – С. 26-45.

4. Зелезинская, Г.А. Качество жизни студентов-медиков и клинических ординаторов / Г.А. Зелезинская, П.Н. Коренько, М.А. Кравченок // Медицинский журнал МГТУ. – 2006. – № 4. – С. 20-26.

5. Севастьянова, Н.В. Взаимосвязь профессионального выгорания и творческого потенциала педагога / Н.В. Севастьянова // Воспитание школьников. – 2009. – № 10. – С. 47.

6. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме : пер. с англ. / Г. Селье. – М. : Медицинское издательство, 1960. – 51 с.

7. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 362 с.

8. Шагина, И.Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов / И.Р. Шагина // Астраханский медицинский журнал. – 2010. – № 2. – С. 26-29.

9. Psychological stress and burnout in medical students: a five year prospective longitudinal study / E. Guthrie, D. Black, H. Bagalkote, etc. // JR. Soc. Med. – 1998. – № 91. – P. 237-243.

REFERENCES

1. Aghajanian, N.A. (1995), "The problem of students' health and development perspectives", *Mat. 1st all-Russian scientific conference "Lifestyle and health of students"*, Moscow, Russian Federation.

2. Ahmetgaleeva, Z.M. (2007), "Professional burnout of teachers and school psychologists", *Problems of the study of the syndrome of "burnout" and its correction by specialists of "helping" professions (medical, psychological and pedagogical practice)*, Kursk, Russian Federation.

3. Glazachev, O.S. (2011), "The Syndrome of emotional burnout among students: the search of ways of optimization of pedagogical process", *Herald of the International Academy of Sciences (Russian section), special edition*, pp. 26-45.

4. Zelezinskaya, G.A. (2006), "The Quality of life of medical students and clinical residents", *Medical journal of Moscow state technical University*, No. 4, pp. 20-26.

5. Sevastyanov, N.V. (2009), "The connection between professional burnout and creative potential of a teacher", *Education of schoolchildren*, No. 10, pp. 47-49.

6. Selye, H. (1960), *Essays on adaptation syndrome*, publishing house "Med.izd.", Moscow, Russian Federation.

7. Phitiskin, N.P. (2002), *Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups*, publishing house of Institute of Psychotherapy, Moscow, Russian Federation.

8. Shagina, I.R. (2010), "The Effect of educational process on the health of students", *Astrakhan medical journal*, No. 2, pp. 26-29.

9. Guthrie, E. (1998), "Psychological stress and burnout in medical students: a five year prospective longitudinal study", *Journal of Social Medicine*, No. 91, pp. 237-243.

Контактная информация: dekan.vlgafk@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.07.2015.

УДК 796:159.9

ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

***Алексей Николаевич Николаев**, доктор психологических наук, профессор,*
Псковский государственный университет, г. Псков

Аннотация

Система задач психологического обеспечения спортивной деятельности является основой выполнения тренером или психологом практической работы в спортивных командах. Стройной, и устраивающей всех, системы этих задач пока не создано. Здесь отражены результаты исследования психологических проблем, возникающих (или могущих возникнуть) в спортивных командах. Проблемы представлены как задачи психологического обеспечения спортивной деятельности. Приводится и классификация этих задач.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, психологическое сопровождение, психодиагностика, общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.07.125.p200-206

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL ENSURING SPORTS ACTIVITY AND THEIR CLASSIFICATION

***Alexey Nikolaevich Nikolaev**, the doctor of psychological sciences, professor,*
Pskov State University, Pskov

Annotation

The system of the tasks of the psychological guarantee of sport activity is the basis of fulfillment by trainer or by the psychologist of practical work in the sport commands. With ordered, and that arrang-