

3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы образования / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М., 2005. – 584 с.: ил.
4. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь. – М.: Эксмо, 2009 – 464 с.
5. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 450 с.
6. Боряк В.П., Власова Э.Д., Денисова С.В. Социальное здоровье молодежи в Российской Федерации // Государство и общество в XXI веке: пробле-и мы и тенденции развития : сборник научных статей. - Пятигорск, 2013.
7. Хапаев И.Б., Павлюк С.В. Основные факторы воздействия на социальную среду современной молодежи // Наука в современном обществе : материалы V Международной конференции. - Ставрополь : Логос, 2014. - С. 70-73.

УДК 378

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРИЗНАКИ И ПРОФИЛАКТИКА

Ю. Н. Грибовская, Л. А. Ходаковская

Полтавский государственный аграрный университет (Украина, 36003, г. Полтава, ул. Сковороды 1/3; e-mail: julijal@ukr.net)

Аннотация. В статье приведено современное понимание синдрома профессионального выгорания преподавателя учреждения высшего образования. Выделены основные факторы, влияющие на его формирование. Предложены пути предупреждения профессионального выгорания преподавателя учреждения высшего образования.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, учреждение высшего образования, причины и профилактика профессионального выгорания.

PROFESSIONAL BURNING OUT OF A TEACHER OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION: SIGNS AND PREVENTION

Y. Hrybovska, L. Khodakivska

Poltava State Agrarian University (Ukraine, 36007, Poltava, 1/3 Skovorodu st.; e-mail: julijal@ukr.net)

Summary. The article provides a modern understanding of the syndrome of professional burnout of a teacher of a higher education institution. The main factors influencing its formation are highlighted. Ways to prevent professional burnout of a teacher of a higher education institution are proposed.

Key words: professional burnout syndrome, institution of higher education, causes and prevention of professional burnout.

Введение дистанционной формы обучения, интенсивное развитие современных инновационных образовательных технологий, ресурсов мобильного интернета, социальных сетей требуют постоянного присутствия преподавателей высших учебных заведений в учебном процессе.

Преподаватели готовят учебные материалы, презентации, управляют дистанционным обучением: выкладывают материалы на электронную платформу, отправляют задания и тесты для выполнения и проверки знаний, оценивают сданные материалы. Постоянная занятость преподавателя затрудняет выделение времени на отдых, самовосстановление своего физического и психологического здоровья. Работа преподавателя характеризуется напряженностью, повышенной ответственностью, наличием широкого круга обязанностей, что приводит к ее хронической стрессогенности. Профессиональная деятельность преподавателя обязывает иметь высокий уровень профессионализма, легко и быстро адаптироваться к изменению формы обучения.

Стрессогены, которые непрерывно воздействуют на личность и отрицательно действуют на профессиональную деятельность преподавателя, формируют синдром профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание – это синдром эмоционального, умственного и физического истощения из-за длительных эмоциональных нагрузок. Его негативными проявлениями являются депрессивные состояния, чувство усталости, опустошенность, отрицательная профессиональная установка, нежелание предусматривать положительные результаты в своей жизни и профессии.

Первые феномен «профессионального выгорания» был описан американским психологом Гербертом Фрейденбергом в 1974 году. В процессе наблюдения за коллегами, которые находились в интенсивном и тесном общении с клиентами, при оказании им профессиональной помощи, он обнаружил истощение, чувство состояния угасания мотивации и снижение активности здоровых людей на рабочем месте. Этот феномен был назван «burnout» – выгорание [1].

До 1984 г. синдром выгорания определяли как нарушения в эмоциональном состоянии профессионалов, работающих в условиях тесного и интенсивного взаимодействия с другими людьми в эмоционально напряженной атмосфере.

Основные факторы, влияющие на формирование синдрома

профессионального выгорания у преподавателей высших учебных заведений:

- личностный фактор (склонность к сочувствию, идеалистическое отношение к работе, одновременно неустойчивость, склонность к мечтанию, одержимость навязчивыми идеями; эмпатия, гуманность, мягкость, идеализованность, интровертированность, фанатичность и т. п.);

- ролевой фактор (ролевая конфликтность и ролевая неопределенность;

- организационный фактор (равнодушие к своим обязанностям, что сказывается на работе, дегуманизация в форме негативизма как к соискателям высшего образования, так и к коллегам, ощущение собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенность работой, явления деперсонализации) [2, с. 107].

Также существенным стрессогенным фактором выступает перегруженная методическая, научная и организационная работа, что приводит к физическому и психическому истощению. В конце учебного года у преподавателей увеличиваются показатели перенасыщения деятельностью, стресса, снижение показателей гедонических ощущений, физического здоровья и др.

Для того, чтобы избежать такой негативной динамики и сохранить здоровье, и высокий уровень работоспособности, преподавателю желательно осуществлять профилактику «профессионального выгорания», которая включает:

1. Налажен режим сна (в среднем 8 ч.). Поскольку постоянный дефицит полноценного сна, из-за чрезмерной перегрузки преподавателя, приводит к негативным привычкам-достижениям и стимулирует развитие «профессионального выгорания».

2. Режим питания в соответствии с биологическим ритмом и режимом преподавателя. Сбалансированная и полезная еда – это залог не только физического, но и эмоционального здоровья специалиста (желательно употреблять полезные антистрессовые продукты с большим содержанием магния и витамина E).

3. Физические нагрузки, а именно: занятия спортом, утренняя гимнастика, йога, фитнес, танцы и др.; массаж – способствует максимально быстрому восстановлению сил, что позволит снять напряжение всего организма.

4. Ароматерапия – метод терапии с применением эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути (вдыханием, ингаляцией) и через кожу (массаж, компресс и др.). Данный метод осуществляет полезное воздействие на человеческий организм (запахи

цитрусовых, бергамота, пряностей положительно действуют на нервную систему, появляется ощущение прилива сил).

5. Дыхательные упражнения (дыхательная гимнастика, бодифлекс и пр.) – тонизируют нервную и сосудистую системы, усиливают кровообращение, способствуют формированию способности к концентрации, устраняют психоэмоциональные стрессы и их последствия [2, с. 108].

Итак, для предупреждения синдрома «профессионального выгорания» необходимо придерживаться рекомендуемых принципов собственного поведения и профессиональной деятельности:

- планировать и нормировать педагогическую деятельность;
- выделять время на отдых, развлечения и посильные физические нагрузки;
- внедрять психологические разгрузки;
- избегать нездоровой конкуренции и быть терпеливыми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов М. А., Грицук О. В. Эмоциональное выгорание учителей: основные закономерности динамики: [монография]. Харьков: ХНПУ, 2011. - 206 с.
2. Сыпченко А. Н., Банченко С. С. Профессиональное выгорание преподавателей УВО как психологическая проблема. Молодой ученый. 2018. № 10.1 (62.1). - С. 106-109.

УДК 37.018

СТРУКТУРА ФІЗИЧНАГО САМАВЫХАВАННЯ СТУДЭНТАЎ У РАЗРЭЗЕ КІРУЕМАЙ САМАСТОЙНАЙ ПРАЦЫ

В. У. Грыгарэвіч¹, П. У. Сняжыцкі², С. К. Гарадзілін³

¹⁾ УА «Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт» (Рэспубліка Беларусь, 230009, г. Гродна, вул. Горкага, 80; e-mail: sport-grsmu@mail.ru)

²⁾ УА «Гродзенскі дзяржаўны аграрны ўніверсітэт» (Рэспубліка Беларусь, 230008, г. Гродна, вул. Тарашковай, 28; e-mail: kfik@ggau.by)

³⁾ УА «Гродзенскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Я. Купалы» (Рэспубліка Беларусь, 230023, г. Гродна, вул. Ажэшка, 22; e-mail: kaf_teorfizkult@grsu.by)

Анатацыя. У артыкуле разглядаецца структура, мэты, этапы, метады фізічнага самавыхавання студэнтаў па вучэбнай дысцыпліне “фізічная культура”.

Ключавыя словы: фізічнае самавыхаванне, студэнты, этапы.