

5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования

Научная статья

УДК 159.94

<https://doi.org/10.37493/2307-907X.2024.6.22>



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В СФЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Эльвира Рафиковна Антонова^{1*}, Марьям Маратовна Степанова²,
Константин Сергеевич Степанов³, Александр Николаевич Титов⁴

^{1, 2, 3, 4} Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет (д. 69, ул. Ленина, Челябинск, 454080, Российская Федерация)

¹ antonovaer@cspu.ru; <https://orcid.org/0000-0003-0601-8263>

² stepanovamm@cspu.ru; <https://orcid.org/0000-0001-5169-7723>

³ stepanovks@cspu.ru; <https://orcid.org/0000-0003-2256-6657>

⁴ titovan@cspu.ru; <https://orcid.org/0009-0004-8588-6951>

* Автор, ответственный за переписку

Аннотация. Введение. Проблема эмоционального выгорания у педагогов и тренеров-преподавателей актуальна в современном обществе. Это обусловлено сложностью профессии и множеством факторов, которые способствуют его проявлению. Оно может возникать по разным причинам, но одними из самых распространенных являются стрессовые ситуации на рабочем месте, которые требуют от человека значительных эмоциональных ресурсов. **Цель.** Изучение теоретических и практических вопросов эмоционального выгорания тренера-преподавателя по фитнес-аэробике в сфере дополнительного образования. **Материалы и методы.** Исследование построено на наблюдении, анализе полученных результатов и изучении педагогического опыта. Был проведен опрос респондентов. Во время теоретического анализа исследовалась учебная и методическая литература, проводился понятийно-терминологический анализ и создана педагогическая модель. Для сбора эмпирических данных применялись наблюдение, анализ полученных результатов и изучение педагогического опыта. **Результаты и обсуждение.** Профессиональная эффективность влияет на самооценку. Только 3 из 20 участников опроса считают себя успешными в профессии. У половины тренеров и педагогов фитнес-аэробики низкая эффективность, что может быть связано с эмоциональным выгоранием. Тренеры и преподаватели фитнес-аэробики, участвовавшие в опросе, испытывают эмоциональное выгорание в разной степени. Таким образом, результаты исследования показывают, что профессиональная эффективность напрямую связана с самооценкой. Это обуславливает необходимость разработки для таких специалистов программ поддержки и развития. **Заключение.** Как показывают наше исследование, исследования зарубежных и отечественных педагогов, со стрессом и эмоциональным истощением может столкнуться любой специалист, особенно если он работает в области, связанной с постоянным взаимодействием с людьми и высокими требованиями к эмоциональному состоянию.

Ключевые слова: педагог, тренер-преподаватель, эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания

Для цитирования: Антонова Э. Р., Степанова М. М., Степанов К. С., Титов А. Н. Эмоциональное выгорание тренера-преподавателя по фитнес-аэробике в сфере дополнительного образования // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2024. № 6 (105). С. 211–221. <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2024.6.22>

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 20.09.2024;

одобрена после рецензирования 23.10.2024;

принята к публикации 28.10.2024

Research article

EMOTIONAL BURNOUT OF A FITNESS-AEROBICS TRAINER-TEACHER WORKING IN THE FIELD OF ADDITIONAL EDUCATION

Elvira R. Antonova¹, Maryam M. Stepanova², Konstantin S. Stepanov³,
Alexander N. Titov⁴

^{1,2,3,4} South Ural State Humanitarian and Pedagogical University (69, Lenin str., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation)

¹ antonovaer@cspu.ru; <https://orcid.org/0000-0003-0601-8263>

² stepanovamm@cspu.ru; <https://orcid.org/0000-0001-5169-7723>

³ stepanovks@cspu.ru; <https://orcid.org/0000-0003-2256-6657>

⁴ titovan@cspu.ru; <https://orcid.org/0009-0004-8588-6951>

* Corresponding author

Abstract. Introduction. The problem of emotional burnout among teachers and trainers is relevant in modern society. This is due to the complexity of the profession and many factors that contribute to its manifestation. It can arise for various reasons, but the most common ones are stressful situations in the workplace, which require significant emotional resources from a person. **Goal.** The study aims to give an account of theoretical and practical issues of emotional burnout of a fitness-aerobics trainer-teacher working in the field of additional education. **Materials and methods.** The study is based on observation, analysis of the results obtained and the study of pedagogical experience. A survey was conducted among respondents. During the theoretical analysis, the authors examined the educational and methodological literature, conducted a conceptual and terminological analysis, and developed a pedagogical model. To collect empirical data, the authors applied observation, analyzed the results obtained, and studied pedagogical experience. **Results and discussion.** Professional effectiveness affects the self-esteem. Only 3 of 20 survey participants consider themselves successful in the profession. Half of fitness-aerobics trainers and teachers have low performance, which may be due to emotional burnout. Trainers and fitness-aerobics teachers who participated in the survey experience varying degrees of emotional burnout. Thus, the results of the study show that professional effectiveness is directly related to the self-assessment of specialists. This indicates the need to develop support and development programs for such specialists. **Conclusion.** Based on the results of the study, the authors conclude that any specialist can face stress and emotional exhaustion. Stress and emotional exhaustion can occur in any specialist, especially if they work in a field that involves constant interaction with people and high demands on the emotional state.

Keywords: teacher, trainer-teacher, emotional burnout, burnout syndrome

For citation: Antonova ER, Stepanova MM, Stepanov KS, Titov AN. Emotional burnout of a fitness-aerobics trainer-teacher working in the field of additional education. Newsletter of North-Caucasus Federal University. 2024;6(105):211-221. (In Russ.). <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2024.6.22>

Conflict of interest: authors declare no conflicts of interests.

The article was submitted 20.09.2024;

approved after reviewing 23.10.2024;

accepted for publication 28.10.2024.

Введение / Introduction. Профессия педагога накопила богатый опыт исторического развития на протяжении тысячелетий. На всех уровнях государства поднимается проблема повышения значимости данной профессии, отсюда вытекает вопрос улучшения и создания приемлемых условий труда, снижения уровня стресса в рабочей обстановке.

В настоящее время обучение профессии тренера-преподавателя по-прежнему является востребованным, несмотря на огромное разнообразие других профессий. Однако ее содержание и условия труда постоянно эволюционируют, а также меняется и качественный, и количественный состав тренеров. Сегодня тренеры-преподаватели сталкиваются с новыми вызовами.

Психическое истощение стало проблемой, с которой может столкнуться каждый специалист. В практике встречаются люди с различными видами недугов, которые связаны с профессиональной деятельностью. Из них можно выделить переутомление, характеризующееся повышением уровня тревожности, а также слабым проявлением тревожного состояния, прогрессированием психосоматических заболеваний: болезни кишечника, сердца; неврозы и др.

Материалы и методы исследований / Materials and methods of research. Эмоциональное выгорание как психологическая проблема была введена в конце XX века американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом. Он определял данное состояние у людей, которые находились в постоянном эмоциональном напряжении в процессе трудовой деятельности, причем именно в сферах, где требовалось постоянное общение и взаимодействие с людьми [15].

Под данным термином мы понимаем психологический защитный механизм, при котором индивид отключает эмоции, реагируя на психотравмы. Симптомами могут являться утрата ментальной и физиологической энергий, а также появление чувства неудовлетворенности работой. Он также может вызывать различные физические и психические заболевания, социальные проблемы и другое. Появление этого синдрома связано с неэффективным управлением стрессом на рабочем месте.

Возникающее истощение обусловлено различными факторами, влияющими на наше психологическое состояние. Эти факторы можно разделить на три категории: личностные, ролевые и организационные. Ролевой фактор связан с конфликтами и неопределенностью ролей. Когда мы ощущаем несовпадающие требования и ожидания в отношении нашей роли, это может вызвать эмоциональное напряжение. Личностные факторы включают в себя ряд характеристик, которые могут повлиять на предрасположенность к эмоциональному выгоранию. К ним относятся склонность к состраданию, идеализации труда, склонность к мечтам и упорным идеям, также имеется эмпатия, гуманность, увлеченность, идеализм, интровертизм, фанатизм. Организационные факторы также могут влиять на наше эмоциональное состояние. Например, несогласие с нашими обязанностями, чувство дегуманизма, чувство собственной профессиональной несостоятельности и недовольство работой [1; 2].

Профессии, при которых феномен «эмоциональное выгорание» как специфическое состояние характерно для людей, работающих в системе «человек – человек», например: педагоги, инструкторы, психологи, священнослужители, врачи и др. Для сложных ситуаций взаимодействия с людьми требуется высокий коммуникативный уровень – результаты взаимодействия и перспективы будущих контактов определяются в значительной степени данными факторами [3]. Тренерам-преподавателям часто приходится сталкиваться с различными эмоциональными и интеллектуальными проблемами в общении, за что они несут ответственность, а когда достигают результатов, иногда не получают положительного ответа. Коммуникация является общим стрессором для вышеперечисленных профессий.

В ходе теоретического анализа мы изучили учебно-методическую литературу, осуществили понятийно-терминологический анализ и провели педагогическое моделирование. Для сбора эмпирических данных мы использовали наблюдение, анализ полученных результатов и изучение педагогического опыта. В нашем исследовании приняли участие 15 тренеров-преподавателей по фитнес-аэробике из города Челябинска.

Для выявления синдрома эмоционального выгорания у тренеров-преподавателей, занимающихся фитнес-аэробикой в сфере дополнительного образования в городе Челябинске, мы провели опрос респондентов и проанализировали результаты с использованием различных методик:

- 1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко [4];
- 2) опросник на установление уровня психического выгорания (MBI) К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой [5].

Чтобы определить, на какой стадии находится стресс, необходимо обозначить основные признаки эмоционального стресса: «напряжение», «выносливость» или «усталость». Количественные и качественные данные, полученные на разных стадиях проявления психологической проблемы, позволяют всесторонне понять её этимологию, оценить эмоциональную готовность к конфликтным ситуациям, улучшить личностные способности. Методика включает 84 утверждения, которые позволяют диагностировать три признака переутомления. Каждая ступень напряжения определяется четырьмя характеристиками.

В. В. Бойко предложил методику, благодаря которой можно детально исследовать, как проявляется эмоциональное напряжение тренеров, занимающихся фитнес-аэробикой. Для вычисления того, насколько оно выражено, каждый симптом оценивается от 0 до 30 баллов (табл. 1).

Таблица 1 / Table 1

**Показатель выраженности симптомов «выгорания» по методике
В. В. Бойко / The indicator of the severity of burnout symptoms according
to V. V. Boyko's method**

Респон- дент	Неудовлет- воренность собой	«Загнанность в клетку»	Редукция про- фессиональных обязанностей	Эмоциональная отстраненность	Личностная отстранен- ность	Итоговый показатель
1.	5	10	21	30	30	96
2.	9	9	18	5	3	44
3.	10	2	11	13	18	54
4.	14	18	12	10	15	69
5.	9	10	30	26	25	100
6.	0	5	18	32	18	73
7.	0	3	15	9	8	35
8.	8	6	30	30	31	105
9.	7	1	3	6	25	42
10.	20	18	26	31	30	125
11.	11	3	29	6	15	64
12.	2	1	5	11	4	23
13.	4	1	8	6	3	22
14.	9	3	20	15	13	30
15.	7	6	11	7	10	41

*Источник: составлено авторами / *Source: compiled by the authors

При результате, сумма которого 45 или меньше, можно судить о том, что человек не страдает эмоциональным выгоранием. Если результат варьируется от 46 до 79, то человек находится на стадии возникновения выгорания. Также если получилось 80 и более, то тестируемый истощен, то есть имеет место ярко выраженное эмоциональное выгорание.

Проанализировав полученные результаты, мы пришли к следующим выводам. Исходя из суммы баллов, семь человек считают, что эмоциональное выгорание это не про них. Четыре респондента начинают испытывать первые признаки эмоционального выгорания. Оставшиеся четыре страдают от этого состояния.

Из всех имеющихся фаз, представим, что фаза стресса является наиболее тяжелой. Она представляет собой напряжение, сопротивление и истощение. На основании этого мы имеем возможность представить отдельно сопротивление и истощение как две фазы. Было выявлено 9 и 8 человек соответственно. Такая фаза, как «напряжение», не проявилась у 8 человек, но была замечена у 5 респондентов (рис. 1).

По сути, фаза сопротивления после использования ресурсов или перенесения повышенного стресса вызывает снижение энергетического тонуса и ослабление нервной системы, что объясняет корреляцию между двумя наиболее значимыми фазами. В фазе истощения тренер и педагог начинают испытывать эмоциональное истощение, которое стало неисчерпаемой фазой личности.

Каждая фаза стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение» – также характеризуется ярко выраженными симптомами. Рассмотрим каждую из них.

Фаза напряжения. В данной фазе лидируют психотравмирующие последствия у 7 человек, а у 6 признаки того, что они недовольны собой. Такие показатели симптомов, как «загнанность в клетку» и «тревога и депрессия» проявляются в редких случаях (рис. 2).

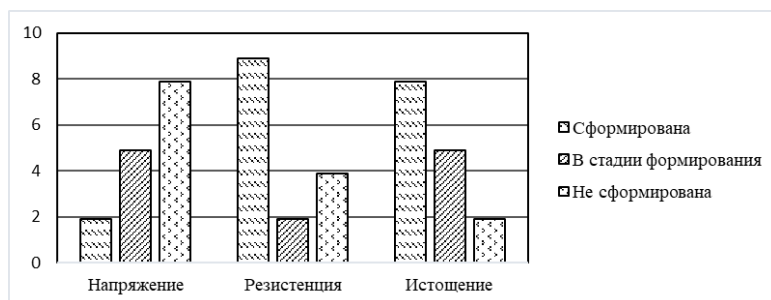


Рис. 1. Выраженность стресса / Fig. 1. Severity of stress

*Источник: составлено авторами по данным [1] / *Source: compiled by the authors according to data [1]

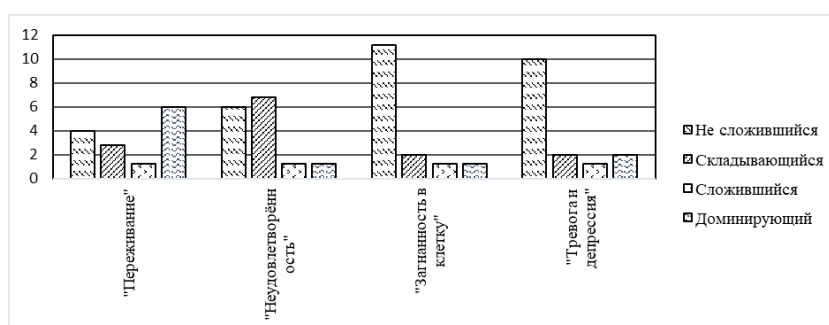


Рис. 2. Фаза напряжения / Fig. 2. Voltage phase

*Источник: составлено авторами по данным [2] / *Source: compiled by the authors according to data [2]

Фаза резистенции. Изучая данную фазу, выделяют такие основные симптомы, как «неадекватная эмоциональная реакция». Этот симптом проявился у 7 респондентов. Следующий симптом – «снижение энергии», был обнаружен у 7 респондентов. Последний основной симптом в данной фазе – это «сокращение профессиональных функций». Его же наблюдали у 8 респондентов (рис. 3).

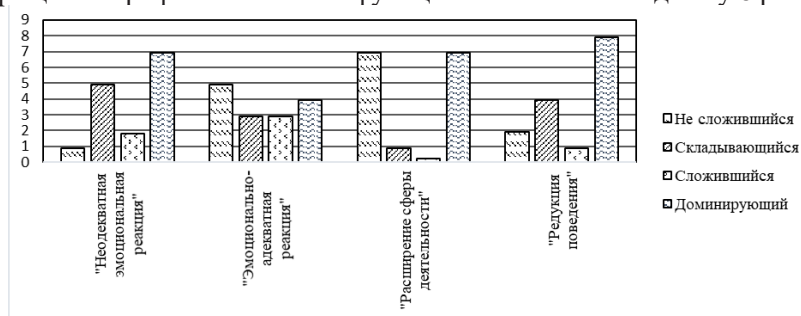


Рис. 3. Фаза резистенции / Fig. 3. The resistance phase

*Источник: составлено авторами по данным [3] / *Source: compiled by the authors according to data [3]

Фаза истощения: рассматривая эту фазу, не было выявлено каких-либо ярко выраженных признаков. Каждый симптом проявляет себя в одинаковой степени (рис. 4).

С помощью методики В. В. Бойко мы изучили распространение эмоционального выгорания у педагогов, выявили наиболее яркие симптомы выгорания, требующие от руководства устранения и оперативной помощи в решении задач.

Опросник для определения уровня психического выгорания (МВИ) был создан на основе трехфакторной модели психологов-американцев К. Маслача и С. Джексона, адаптированной русскими педагогами Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой.

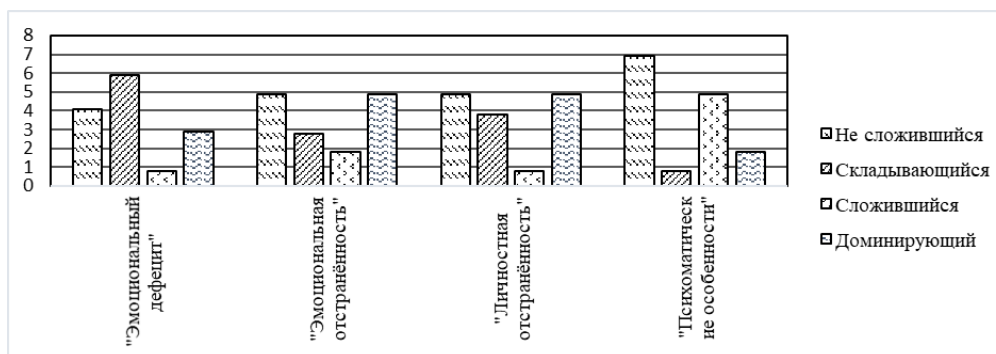


Рис. 4. Фаза истощения / Fig. 4. The exhaustion phase

*Источник: составлено авторами по данным [4] / *Source: compiled by the authors according to data [4]

Эта методика предназначена для изучения эмоционального истощения, депрессии и профессиональных достижений. Сам опрос основывается на чувствах и переживаниях, которые напрямую связаны с тем, как выполняется профессиональная деятельность, и содержит в себе 22 утверждения. Высокие показатели субшкал эмоциональных истощений и деперсонализации свидетельствуют о высоком уровне выгорания, а низкие показатели закрепляются по шкале профессионализма и продуктивности личных достижений. Если самовосприятие человека коррелирует со сниженным уровнем самоуверенности на рабочем месте, то это предполагает более высокую вероятность выгорания, особенно у тех, кто еще не достиг успеха по самооценке и только желает подтвердить свой карьерный путь (табл. 2).

Таблица 2 / Table 2

Показатели опросника MBI/Indicators of the MBI questionnaire

Респондент	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Профессиональные достижения	Интегральный показатель	Стаж работы
1.	9	14	30	8	1–3 года
2.	32	12	31	10	3 и более
3.	29	29	19	13	3 и более
4.	20	15	30	7	1–3 года
5.	19	11	19	10	1–3 года
6.	19	20	39	9	3 и более
7.	29	23	16	16	3 и более
8.	18	19	17	10	3 и более
9.	23	12	40	15	1–3 года
10.	19	11	12	10	3 и более
11.	30	19	12	10	3 и более
12.	39	14	9	12	1–3 года
13.	38	21	31	11	3 и более
14.	40	9	36	11	1–3 года
15.	34	21	12	15	3 и более

* Источник: составлено авторами / *Source: compiled by the authors

Анализ свидетельствует о том, что у 4 человек из 15 наблюдается высокая степень эмоционального выгорания по общим показателям, а у 11 – очень высокая степень эмоционального выгорания.

В зависимости от длительности профессиональной деятельности исследование дополнительных образовательных мероприятий показало, что 11 педагогов, которые проработали 3 года или более, имеют очень высокие эмоциональные показатели, у 10 наблюдается очень высокий уровень эмоционального выгорания, и только у одного человека наблюдается чрезмерно высокий уровень. Среди людей, которые только начинают свою карьеру, один человек чувствует крайнюю эмоциональную истощенность, а двое – заметное выгорание. Важно отметить, что даже первые несколько тренеров на ранних этапах профессиональной деятельности не испытывают эмоционального напряжения, а могут и не ощущать его вообще. В первые годы своего профессионального пути тренер-преподаватель неизбежно испытывает осознание степени недостаточности своих знаний и практического опыта, что вызывает определенное психологическое давление в условиях работы.

Изучив психолого-педагогическую литературу по исследуемой нами теме, выявили, что наиболее подвержены риску выгорания молодые работники. Как указывает Е. П. Ильин в своих трудах, у молодых специалистов происходит выгорание из-за неопытности в работе. Ведь в молодом возрасте каждый имеет такие ожидания и мечты, касающиеся профессии, которые идут в разрез с реальностью [6].

К.Ю. Жеглова, В.Е. Орел установили, что пик выгорания приходится на рабочий период 6–7 лет, при осознании профессиональных возможностей и ограничений [7].

Педагоги в возрасте от 30 лет могут почувствовать выгорание в 30–40 лет. В этот период у них может наблюдаться уменьшение интереса к труду, негативная самооценка достижений, а также снижение собственной самооценки, непростые отношения с учениками. На этой стадии у человека появляется желание уйти с работы либо же сменить ее на другую.

Возрастной показатель вряд ли окажет явное влияние на эффект выгорания, о чем можно спорить. Деперсонализация, эмоциональное истощение и процесс деперсонализации особенно актуальны в этом контексте. В этом отношении профессиональные достижения минимально влияют на профессиональный успех.

Если к факторам, способствующим эмоциональному выгоранию, добавить образование специалиста, то среди специалистов с более высоким уровнем образования и тех, кто борется с повышенным уровнем эмоциональности, насчитывается 5 респондентов. Значительному выгоранию подверглись 9 специалистов со средним специальным образованием. Профессиональная подготовка расширяет возможности приобретения более широкого спектра навыков и методов решения проблем в профессиональной среде, что может снизить риск выгорания. Следовательно, снижается уровень беспокойства и застенчивости по поводу недостатка знаний и навыков.

Целесообразно рассмотреть каждую шкалу отдельно от других на этом этапе. Наше внимание направлено на «эмоциональное истощение», «деперсонализацию» и «профессиональные достижения».

Те, кто занимаются профессиональной деятельностью по фитнесу и аэробике, эмоционально напряжены или уже испытали это чувство. А оно, в свою очередь, может оказать не совсем положительное влияние на профессионализм (рис. 5).

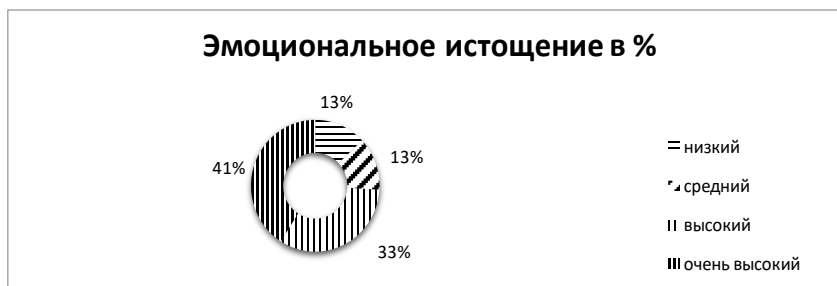


Рис. 5. Уровень эмоционального истощения / Fig. 5. The level of emotional exhaustion

*Источник: составлено авторами по данным [5] / *Source: compiled by the authors according to data [5]

По шкале «деперсонализация» мы видим в соответствии с рисунком 6.



Рис. 6. Уровень деперсонализации / Fig. 6. The level of dipersonalization

*Источник: составлено авторами по данным [6] / *Source: compiled by the authors according to data [6]

Тренеры и педагоги дополнительного образования по фитнес-аэробике имеют высокий уровень деперсонализации.

Теперь можно рассмотреть оставшуюся шкалу «профессиональная эффективность» (рис. 7).



Рис. 7. Уровень профессиональной эффективности / Fig. 7. The level of professional effectiveness

*Источник: составлено авторами по данным [7] / *Source: compiled by the authors according to data [7]

Здесь мы наблюдаем обратный итог: уровень профессиональной эффективности напрямую зависит от того, сколько ее у человека.

Результаты «профессиональной эффективности» в данном сценарии обратные: чем больше профессиональной эффективности у человека, тем выше ее уровень. В отличие от прошлого случая, где пятеро не оценили себя как профессионально успешные личности, в данном положении лишь трое определили себя таковыми. Сюда входят 20 % – средний показатель. Половина тренеров и педагогов дополнительного профессионального образования по фитнес-аэробике имеют низкую эффективность, которая может указывать на низкую самооценку, связанную с определенными условиями. Поэтому тренеры и преподаватели дополнительного образования по фитнес-аэробике, принимавшие участие в опросе, страдают в той или иной степени эмоциональным выгоранием.

Результаты исследований и их обсуждение / Research results and their discussion. У значительной части преподавателей и инструкторов фитнес-аэробики наблюдаются симптомы синдрома эмоционального выгорания, которым страдает каждый третий их ученик при улучшении состояния: почти половина опрошенных – тренирующиеся с синдромом эмоционального выгорания, находящиеся на стадии «эмоционального выгорания», тогда как более 70 % полностью сформированы.

Педагоги с опытом дополнительного образования, как правило, демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности работой, особенно по таким аспектам, как стиль руководства и социально-психологический контекст, окружающий коллектив [8].

Уровень субъективной удовлетворенности тренеров и учителей уровнем заработной платы имеет меньшую вероятность развития синдрома выгорания, если рассматривать и остальные организационные признаки их деятельности. Например, такие как социально-психологический

климат, стиль руководства, учебная нагрузка, условия их труда и «восприятие» преподавателя [9]. Неудовлетворенность в отношении уровня вознаграждения обусловлена развитием таких эмоциональных симптомов выгорания, как «неудовлетворенность собой» и «зажатость в клетку», «отстраненность от личности», а также фазы напряженности и усталости. Неудовлетворенность работой, в частности стилем руководства, социально-психологическим климатом в коллективе способствует формированию синдрома выгорания, наиболее выраженного у тренеров.

Показатель квалификации двукратно связан с эмоциональным выгоранием. На начальных этапах формирования повышение квалификации позволяет тренеру сохранить определенную оценку себя как профессионала. На стадии сопротивления тренеры высшей квалификации нередко проявляют симптомы увеличения спектра исцеляющих эмоций, которые могут возникать из-за недостатка коммуникаций с коллегами, учащимися и их родителями в процессе их профессионального развития.

На прогрессирование синдрома эмоционального выгорания у учеников, которые обучаются с тренерами-преподавателями влияет их возраст: если он ближе к подростковому, чем к детскому, то риск возникновения данного синдрома возрастает у тренеров [10].

Заключение / Conclusion. Такая сложная и многозадачная профессия, как тренер-преподаватель, требует грамотного подхода. Риск столкнуться с эмоциональным выгоранием крайне велик. Как показало наше исследование и результаты исследований зарубежных и отечественных педагогов, со стрессом и эмоциональным истощением может столкнуться любой специалист: молодой или опытный, с большим стажем или новичок, с низкой или высокой зарплатой. Важно предупреждать и определять симптомы эмоционального выгорания посредством своевременного информирования и применения различных диагностик и психологических технологий в работе педагога.

Система профессиональных знаний и мотивация педагогов подвергается изменениям со стороны рабочих программ в рамках предупреждения и выявления эмоционального выгорания у тренеров-педагогов. В них отражаются разные точки зрения о профессиональных изменениях, которые могут возникать у преподавателей, а также доказывающих, что происходит профессиональная стагнация. По мнению Р. С. Галиевой, И. М. Солощенко, такие программы влияют на прогрессирование необходимости самосовершенствования преподавателей для сохранения профессионального здоровья. Именно эти программы дают возможность преподавателям активно заниматься индивидуальным, личностным развитием. Помимо этого, они положительно влияют на педагогическую рефлексию [12; 13].

Эмоциональное истощение является характерным проявлением состояния педагога, подвергающегося длительному стрессу. Ученые выделяют отличительные признаки профессии педагога, которые объясняют причины появления эмоционального выгорания: данная профессия относится к группе деятельности «человек – человек», для которой характерна яркая выраженность психоэмоциональной загруженности, постоянная и длительная коммуникация, также то, что приписывают в обязательном порядке к образу преподавателя, – человечность и ответственность, подразумеваемая нравственность, высокую восприимчивость [14].

Эмоциональное истощение – это своеобразная форма реакции на эмоциональное выпадение [11]. Современные представления о стрессе – изучение быстроты реакции на раздражители стресса, индивидуальных признаков педагога, который испытывает стресс, а также изучение важного места, которое занимают самооценка и мотивация преподавателя.

На основе теоретического анализа предложены такие теории, соответственно которым яркие проявления эмоционального выгорания в работе тренера-преподавателя имеют общее с эффективностью разных способов регулирования стресса и уровнем удовлетворенности работой.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: СПбГУ, 2010. 498 с.
2. Столяренко Л. Д. Основы психологии: практикум / под ред. Л. Д. Столяренко. Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. 704 с.
3. Какадий И. И., Вакуленко Е. А. Эмоциональное выгорание как фактор конфликтности личности педагога // Научно-аналитический журнал и практика РЭУ им. Г. В. Плеханова. 2019. Т. 11. № 1(33). С. 73–77.
4. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2011. 105 с.
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А. А. Крылова и Л. А. Коростылевой. СПб.: Питер, 2010. 316 с.
6. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2009. 604 с.
7. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Ярославль, 2009. С. 76–97.
8. Мищенко В. И. Особенности психоэмоционального выгорания педагогов дополнительного образования // Вестник ТИУЭ. 2020. № 2(32). С. 101–104.
9. Башкин М. В., Локшина В. И. Связь мотивации с эмоциональным выгоранием у педагогов // Ярославский психологический вестник. 2022. № 1(52). С. 87–90.
10. Гамезо М. В., Петрова Е. А., Орлова Л. М. Возрастная и педагогическая психология. М.: Педагогическое общество России, 2009. 512 с.
11. Рогов Е. И. Выбор профессии: становление профессионала. М.: Владос, 2011. 336 с.
12. Галиева Р. С. Профилактика эмоционального выгорания педагогов как условие сохранения психического здоровья // Технологии образования. 2022. № 1(15). С. 141–143.
13. Солощенко И. М. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 5-4 (80). С. 178-181. <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2023-5-4-178-181>.
14. Пряжников Н. С., Пряжников Е. Ю. Психология труда и человеческого достоинства. М.: Владос, 2010. 334 с.
15. Ларина Ю. А. Эмоциональное выгорание: историко-теоретический аспект // Вестник магистратуры. 2018. № 12-4(87). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-istoriko-teoreticheskiy-aspekt> (дата обращения: 15.09.2024).

REFERENCES

1. Vodopyanova NE. The syndrome of mental burnout in communicative professions. Psychology of Health, St. Petersburg: SPBU; 2010. 498 p. (In Russ.).
2. Stolyarenko LD. Fundamentals of psychology. Edited by LD Stolyarenko. Rostov-on-Don: Feniks; 2010. 704 p. (In Russ.).
3. Kakadiy II, Vakulenko EA. Emotional burnout as a factor of conflict in the teacher's personality. Scientific and Analytical Journal and Practice of Plekhanov Russian University of Economics. 2019;11(1(33)):73-77. (In Russ.).
4. Boyko VV. Emotional burnout syndrome in professional communication. Saint-Petersburg: Piter; 2011. 105 p. (In Russ.).
5. Vodopyanova NE., Starchenkova ES. Psychological burnout and quality of life. Ed. By AA Krylova and LA Korostyleva. Saint-Petersburg: Piter; 2010. 316 p. (In Russ.).
6. Ilyin EP. Differential psychology of professional activity. Saint-Petersburg: Piter; 2009. 604 p. (In Russ.).
7. Orel VE. Research of the phenomenon of mental burnout in domestic and foreign psychology. Yaroslavl; 2009. P. 76-97. (In Russ.).
8. Mishchenko VI. Features of psychoemotional burnout of teachers of additional education. Bulletin of TIUE. 2020;2(32):101-104. (In Russ.).
9. Lokshina VI. The connection of among teachers. 2022;1(52):87-90. (In Russ.).
10. Gamezo MV, Petrova EA, Orlova LM. Age and pedagogical psychology, Moscow: Pedagogicheskoe obshchestvo Rossii; 2009. 512 p. (In Russ.).

11. Rogov EI. Choice of profession: Becoming a professional. Moscow: Vldos; 2011. 336 p. (In Russ.).
12. Galieva RS. Prevention of emotional burnout of teachers as a condition for maintaining mental health. Technology of education. 2022;1(15):141-143. (In Russ.).
13. Soloshchenko IM. Prevention of burnout syndrome in teachers. 2023;5-4(80):178-181. <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2023-5-4-178-181> (In Russ.).
14. Pryazhnikov NS, Pryazhnikov EYu. Psychology of labor and human dignity. Moscow: Vldos; 2010. 334 p. (In Russ.).
15. Larina YuA. Emotional burnout: historical and theoretical aspect. Bulletin of the Magistracy. 2018;12-4(87). Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-istoriko-teoreticheskiy-aspekt> [Accessed 15 September 2024].

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Эльвира Рафиковна Антонова – старший преподаватель кафедры физического воспитания Южно-уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Researcher ID: LNR-4599-2024.

Марьям Маратовна Степанова – старший преподаватель кафедры физического воспитания Южно-уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Researcher ID: LNR-4925-2024.

Константин Сергеевич Степанов – доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Южно-уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Researcher ID: LNR-7101-2024.

Александр Николаевич Титов – старший преподаватель кафедры физического воспитания Южно-уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Researcher ID: LNR-4844-2024.

ВКЛАД АВТОРОВ

Эльвира Рафиковна Антонова. Проведение исследования – сбор, интерпретация и анализ полученных данных. Утверждение окончательного варианта – принятие ответственности за все аспекты работы, целостность всех частей статьи и ее окончательный вариант.

Марьям Маратовна Степанова. Подготовка и редактирование текста – составление черновика рукописи и формирование его окончательного варианта, участие в научном дизайне.

Константин Сергеевич Степанов. Подготовка и редактирование текста – составление черновика рукописи и формирование его окончательного варианта, участие в научном дизайне.

Александр Николаевич Титов. Подготовка и редактирование текста – составление черновика рукописи и формирование его окончательного варианта, участие в научном дизайне.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Elvira R. Antonova – Senior Lecturer of the Department of Physical Education, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Researcher ID: LNR-4599-2024.

Maryam M. Stepanova – Senior Lecturer of the Department of Physical Education, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Researcher ID: LNR-4925-2024.

Konstantin S. Stepanov – Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Researcher ID: LNR-7101-2024.

Alexander N. Titov – Senior Lecturer of the Department of Physical Education, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Researcher ID: LNR-4844-2024.

CONTRIBUTION OF THE AUTHORS

Elvira R. Antonova. Conducting research – collecting, interpreting and analyzing the data obtained. Approval of the final version – acceptance of responsibility for all aspects of the work, the integrity of all parts of the article and its final version.

Maryam M. Stepanova. Preparation and editing of the text – drafting the manuscript and forming its final version, participation in scientific design.

Konstantin S. Stepanov. Preparation and editing of the text – drafting the manuscript and forming its final version, participation in scientific design.

Alexander N. Titov. Preparation and editing of the text – drafting the manuscript and forming its final version, participation in scientific design.