

Дата публикации: 01.06.2021

DOI: 10.51871/2588-0500_2021_05_02_16

УДК 378.035+378.147

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

И.Н. Киселева¹, А.М. Садовникова^{1,2}

¹Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Иркутск, Россия

²Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия

Ключевые слова: методика занятий лечебной физической культурой, профилактика синдрома эмоционального выгорания, специалисты по адаптивной физической культуре.

Аннотация. В данной статье проведен анализ современных исследований «эмоционального выгорания», разработана и апробирована методика занятий лечебной физической культурой с использованием элементов психологического тренинга, направленная на профилактику синдрома эмоционального выгорания у специалистов, работающих в сфере адаптивной физической культуры. Результаты проведенного исследования доказывают эффективность предложенной методики.

THE METHOD OF PHYSICAL THERAPY CLASSES FOR THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AMONG SPECIALISTS IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

I.N. Kiselyova¹, A.M. Sadovnikova^{1,2}

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism», Irkutsk, Russia

²Irkutsk State University, Irkutsk, Russia

Key words: methods of therapeutic exercises classes, prevention of emotional burnout syndrome, specialists in adaptive physical culture.

Annotation. This article analyzes modern studies of "emotional burnout", developed and tested a set of therapeutic exercises with the use of psychological training aimed at preventing emotional burnout syndrome in specialists in adaptive

physical culture. The obtained results were analyzed and proven for efficiency of suggested methods.

Введение. Изучение феномена «синдрома эмоционального выгорания» (СЭВ) в профессиональной деятельности специалиста адаптивной физической культуры явление новое и недостаточно изученное, это связано с тем, что адаптивная физическая культура, как направление деятельности, появилась сравнительно недавно. Хотя в целом, следует отметить, что проблема эмоционального выгорания достаточно активно изучалась исследователями [1, 2]. Имеются работы, подтверждающие эффективность двигательной активности в качестве профилактики СЭВ [3, 4]. Мы предположили, что одним из эффективных и доступных направлений профилактики эмоционального выгорания специалистов по адаптивной физической культуре является комплексный подход к решению данной проблемы, основанный на коррегирующих физкультурных и психологических занятиях.

Цель исследования – разработка методики занятий лечебной физической культурой с использованием элементов психологического тренинга, направленной на профилактику синдрома эмоционального выгорания у специалистов, работающих в сфере адаптивной физической культуры, и проверка ее эффективности.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Фонда Тихомировых (с. Грановщина), медицинского центра «Академия движения» и «Центра доктора Бубновского» г. Иркутск. В исследовании принимали участие 15 специалистов по адаптивной физической культуре в возрасте от 22 до 55 лет. Стаж работы исследуемых в данной организации от 1 года до 22 лет. Отбор испытуемых осуществлялся с добровольного согласия. Групповые занятия проводились по 10-30 минут 1 раз в неделю. Длительность занятия определялась сложностью предлагаемых упражнений. За период эксперимента было проведено 12 групповых занятий. Наряду с групповыми занятиями, занимающимся предлагалось ежедневно вести дневник самонаблюдений и рефлексии своего самочувствия и самостоятельно выполнять упражнения в течение дня. До начала и после окончания педагогического эксперимента исследуемая группа тестировалась для определения симптомов эмоционального выгорания. В нашем исследовании для определения уровня эмоционального выгорания была использована методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) [1]. Используются первичные (расчет основных числовых показателей) и вторичные (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ) статистические методы обработки результатов эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Была разработана методика профилактики СЭВ специалистов по адаптивной физической культуре, в которую входят элементы психологического тренинга и комплекс дыхательных упражнений, направленных на снятие эмоционального и мышечного напряжения (Рис).



Рис. Методика профилактики синдрома эмоционального выгорания у специалистов по адаптивной физической культуре

Оценка эффективности разработанной методики проводилась по результатам тестирования в начале и в конце педагогического эксперимента по следующим показателям: нервное (тревожное) напряжение, резистенция, то есть сопротивление, истощение. На начало педагогического эксперимента в исследуемой группе были определены следующие доминирующие симптомы: у 50% испытуемых был выявлен симптом «Редукции профессиональных обязанностей», 43% специалистов имеют высокий уровень по симптому «Неадекватное эмоциональное реагирование», симптом «Эмоционального дефицита» выражен у 21% исследуемых специалистов по адаптивной физической культуре. Остальные симптомы были менее выражены у исследуемой группы. Повторное тестирование респондентов в

конце эксперимента показало, что ни один из симптомов не является сложившимся (средний показатель составляет от 3,5 до 14 баллов). Только у 14% исследуемых отмечается сформированность фазы «Резистенция». В стадии формирования фаз эмоционального выгорания находятся от 21% до 57% респондентов. Не сформировавшиеся фазы «Напряжение» и «Истощение» отмечаются более, чем у 50% респондентов.

При обработке полученных данных мы учли такие параметры, как возраст, стаж работы в организации и регулярность занятий адаптивной физической культурой. Результаты корреляционного анализа показали, что регулярность занятий физической культурой положительно влияет на большинство симптомов эмоционального выгорания (Таблица 1).

Таблица 1

Факторы, влияющие на синдром эмоционального выгорания

Факторы	Возраст	Стаж работы	Регулярность занятий физической культурой
Симптомы			
Неудовлетворенность собой	0,41	0,40	-0,38
Тревога и депрессия	-	-	-0,37
Неадекватное эмоциональное реагирование	-	-	-0,40
Эмоционально-нравственная дезориентация	-0,38	-0,41	-
Расширение сферы экономики эмоций	-	-	-0,61
Редукция профессиональных обязанностей	-	-	-0,47
Эмоциональный дефицит	-0,66	-0,52	-0,40
Личностная отстраненность	-	-	-0,68
Психосоматические и психовегетативные нарушения	0,60	0,55	-

Положительная средняя корреляционная связь свидетельствует о том, что чем выше возраст сотрудников и стаж работы, тем выше показатели симптома «Психосоматические и психовегетативные нарушения». Отрицательная средняя корреляционная связь свидетельствует о том, что: чем выше возраст сотрудников и стаж работы, тем ниже показатели симптома «Эмоционального дефицита»; чем больше сотрудник занимается

физической культурой, тем ниже показатели симптомов «Расширение сферы экономии эмоций» и «Личностная отстраненность».

Проверка показателей эмоционального выгорания до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента подтверждает эффективность разработанной нами методики профилактики эмоционального выгорания у специалистов по адаптивной физической культуре. По всем симптомам и фазам выгорания, кроме симптома «Переживание психотравмирующих обстоятельств», отмечается достоверная положительная динамика (Таблица 2).

Таблица 2

Динамика показателей симптомов и фаз эмоционального выгорания за период эксперимента

Симптомы и фазы	Начало эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)	Конец эксперимента ($\bar{Y} \pm \delta$)	$t_{\text{стат}}$	p
Переживание психотравмирующих обстоятельств	10,2±7,7	8,3±5,1	1,84	p>0,05
Неудовлетворенность собой	8,2±4,7	6,3±3,6	4,41	p<0,05
«Загнанность в клетку»	7,5±6,1	5,7±5,1	4,59	p<0,05
Тревога и депрессия	6,6±5,2	5,6±4,3	3,61	p<0,05
Фаза «Напряжение»	32,2±17,7	25,8±13,3	4,42	p<0,05
Неадекватное эмоциональное реагирование	16,8±6,8	13,4±5,2	6,45	p<0,05
Эмоционально-нравственная дезориентация	11,4±5,2	9,7±4,3	2,22	p<0,05
Расширение сферы экономии эмоций	8,2±7,7	6,4±6,1	3,08	p<0,05
Редукция профессиональных обязанностей	17,8±6,5	13,8±4,3	6,03	p<0,05
Фаза «Резистенция»	54,3±17,0	43,5±12,5	8,02	p<0,05
Эмоциональный дефицит	11,5±7,8	8,2±5,0	3,97	p<0,05
Эмоциональная отстраненность	12,2±4,8	9,8±4,2	8,34	p<0,05
Личностная отстраненность (деперсонализация)	9,8±7,4	7,4±5,4	3,99	p<0,05
Психосоматические и психовегетативные нарушения	4,9±4,1	3,5±2,9	4,16	p<0,05
Фаза «Истощение»	38,4±6,2	29,5±9,6	10,44	p<0,05

Заключение. Результаты корреляционного анализа показали, что регулярность занятий физической культурой положительно влияет на большинство симптомов эмоционального выгорания (по семи симптомам была установлена отрицательная корреляционная связь). Наибольшее влияние физическая активность оказывает на такие симптомы, как «Расширение сферы экономии эмоций» и «Личностная отстраненность». За период педагогического эксперимента по одиннадцати симптомам из двенадцати и трем фазам выгорания, отмечается достоверная положительная динамика ($t_{\text{стат}} > 2,16$).

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают выдвинутую гипотезу и доказывают эффективность предложенной методики для профилактики синдрома эмоционального выгорания у специалистов по адаптивной физической культуре.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко // СПб.: Питер. – 2009. – С. 105.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика : практ. пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // М. : Издательство Юрайт. – 2017. – 3-е изд., испр. и доп. – 343 с.
3. Сорокоумова Г.В. Эмоциональное выгорание: определение, факторы, симптомы, профилактика / Г.В. Сорокоумова // Работник социальной службы. – 2012. – №. 6. – С. 94-99..
4. Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С. Чутко // М.: МЕДпресс-информ. – 2014. – 2-ое изд-ие. – 256 с.

References

1. Wojko V.V. Syndrome of "emotional burnout" in professional communication / V.V. Wojko // St. Petersburg: Peter. – 2009. – P. 105.
2. Vodop'yanova N.E. Burnout syndrome: diagnosis and prevention: practical. Allowance / N.E. Vodop'yanova // M.: Yurayt Publishing House. – 2017. – 3-rd ed., red. and add. – 343 p.
3. Sorokoumova G.V. Emotional burnout: definition, factors, symptoms, prevention / G.V. Sorokoumova // Social worker. – 2012. – №. 6. – P. 94-99.
4. Chutko L.S. Syndrome of emotional burnout. Clinical and psychological aspects / L.S. Chutko // M. : MEDpress-inform. – 2014. – 2nd edition. – 256 p.

Spisok literary

1. Bojko V.V. Sindrom «emotsional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii / V.V. Bojko // SPb.: Piter. – 2009. – S. 105.

2. Vodop'yanova N.E. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika : prakt. posobie / N.E. Vodop'yanova, E.S. Starchenkova // M. : Izdatel'stvo YUrajt. – 2017. – 3-e izd., ispr. i dop. – 343 s.

3. Sorokoumova G.V. Emotsional'noe vygoranie: opredelenie, faktory, simptomy, profilaktika / G.V. Sorokoumova // Rabotnik sotsial'noj sluzhby. – 2012. – №. 6. – S. 94-99.

4. Chutko L.S. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya. Klinicheskie i psikhologicheskie aspekty / L.S. Chutko // M.: MEDpress-inform. – 2014. – 2-oe izd-ie. – 256 s.

Сведения об авторах: **Ирина Николаевна Киселева** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, Иркутск, e-mail: kiseleva_irk@mail.ru; **Алевтина Михайловна Садовникова** – кандидат биологических наук, доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ, доцент кафедры физиологии и психофизиологии Иркутского государственного университета, Иркутск, e-mail: sam-am@mail.ru

Information about the authors: **Irina Nikolaevna Kiselyova** – Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher, Associate Professor of the Department of General Professional and Special Disciplines of the Branch in the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Irkutsk, e-mail: kiseleva_irk@mail.ru; **Alevtina Mikhailovna Sadovnikova** – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of General Professional and Special Disciplines of the Branch in Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Associate Professor of the Department of Physiology and Psychophysiology of the Irkutsk State University, Irkutsk, e-mail: sam-am@mail.ru