

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ: СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ

*Табеева Е. И.*

*Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет», г. Москва*

*Научный руководитель: старший преподаватель Котов-Смоленский А. М.*

**Аннотация.** Профессиональное выгорание работников сферы образования – очень актуальная проблема на сегодняшний день. В статье рассмотрены способы профилактики профессионального выгорания у преподавателей высшей школы.

**Ключевые слова:** гиподинамия, профессиональное выгорание, ЭЭГ-БОС-тренинг, электроэнцефалография, биологическая обратная связь, альфа-ритм.

**1. Введение.** Современный мир предполагает очень быстрый ритм жизни, справиться с которым по силам не каждому. Человек постоянно испытывает физические, эмоциональные и психологические перегрузки. Организм способен справляться со стрессом, если нагрузки не высоки, но в противном случае стресс копится, а ресурсы организма постепенно истощаются, ввиду чего человек постоянно находится в состоянии эмоционального напряжения, что со временем может приводить к профессиональному выгоранию [5].

Профессиональное выгорание – проблема с которой часто сталкиваются работники сферы образования. Это связано с большим количеством стрессовых ситуаций на работе и высокими нагрузками в плане взаимодействия с другими людьми [1].

По результатам исследований, после 20 лет работы в сфере образования большинство учителей получают эмоциональное выгорание, а когда стаж 40 лет, это состояние наблюдается у всех преподавателей [2].

## **Профессиональное выгорание**

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и характеризующийся истощением психических и эмоциональных ресурсов, в результате чего снижается мотивация к работе, повышается

раздражительность, снижается способность к состраданию, появляются проблемы со здоровьем, депрессия и т.д. [8]. Из-за быстрой утомляемости человек вынужден тратить много ресурсов на восстановление, в связи с чем ни времени, ни сил, ни желания заниматься различными видами двигательной активности у преподавателя не остается, а такое явление как гиподинамия лишь усугубляет ситуацию.

### **Способы профилактики профессионального выгорания**

#### **1. Внедрение регулярной физической активности.**

При возникновении стрессовых ситуаций, в организме человека вырабатываются такие гормоны, как кортизол, адреналин и норадреналин. Физическая активность снижает уровень гормонов стресса, дает выход эмоциям и накопившемуся стрессу [6]. Также физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов, которые действуют как болеутоляющее и улучшают сон, что в свою очередь помогает снизить уровень стресса [6].

Помимо этого, регулярные физические нагрузки оздоровительного характера позволяют оптимизировать работу всех физиологических систем организма, что в свою очередь влияет на улучшение показателей работоспособности и снижает количество времени, затрачиваемого на восстановление сил после тяжелых рабочих будней.

#### **2. ЭЭГ-БОС-тренинг**

ЭЭГ-БОС-тренинг – это система нейротренировок, которая осуществляется при помощи электроэнцефалографии.

Во время электроэнцефалографического обследования, на волосистой части головы исследуемого располагают регистрирующие электроды, которые считывают биоэлектрическую активность мозга, чтобы определить его функциональное состояние [9].

Определенным состояниям сознания и различным степеням бодрствования соответствует определенный спектр электрической активности головного мозга [4].

В зависимости от амплитуды, формы волн, местоположения, частоты, и т.д. различают ритмы электроэнцефалографии [4]. Одним из таких ритмов является альфа-ритм, который также называется ритмом покоя. Он регистрируется в состоянии спокойного бодрствования при психическом расслаблении и максимально возможном расслаблении мышц [4]. На физиологическом уровне профессиональное выгорание находит отражение на электроэнцефалограмме в виде угасания, изменения или отсутствия альфа-ритма.

Исходя из вышесказанного следует вывод, что возможно эффективно профилировать эмоциональное выгорание, воздействуя на альфа-ритм головного мозга.

Обучение контролю ритмов электроэнцефалографии происходит посредством метода биологической обратной связи. Данные об электрической активности мозга в режиме реального времени выводятся на монитор в виде игрового сюжета. Используя визуальную информацию о своем состоянии, человек может сознательно контролировать физиологические процессы, происходящие в его организме, в данном случае - ритмы электроэнцефалографии [3].

Таким образом, человек учится в любой момент сознательно вводить себя в альфа-состояние, что позволяет снизить уровень стресса и тревожности, улучшить качество сна и психоэмоциональное состояние [3].

На базе МГПУ ИЕСТ и лаборатории возможностей человека нами была разработана система ЭЭГ-БОС-тренинга. Для записи альфа-ритма в нашем проекте используется первый прототип нейроинтерфейса NeuroPlay-4C. Он представляет собой систему беспроводной регистрации электроэнцефалографических данных человека. В качестве визуального отображения нами была разработана 3D модель ночного леса и костра, такая визуальная обратная связь способствует расслаблению. Таким образом, при повышении альфа-ритма костер будет загораться, а если альфа-ритм регистрироваться не будет, костер будет гаснуть.

Нами был разработан протокол курса ЭЭГ-БОС-тренинга, который будет состоять из 8 занятий, каждое из которых будет продолжительностью в 30 минут. Перед прохождением курса и после него, преподаватели будут проходить психофизиологическое обследование, которое будет включать в себя госпитальную шкалу тревоги и депрессии (HADS), тест на простую зрительно-моторную реакцию, тест на помехоустойчивость и теппинг-тест.

Предполагается, что прохождение курса ЭЭГ-БОС-тренинга позволит снизить уровень стресса и тревожности и профилировать синдром профессионального выгорания у преподавателей высшей школы.

#### **Список литературы:**

1. Балыкина О.С., Ерохина Н.М., Петухова Л.П. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности у представителей сферы образования. Ученые записки

университета имени П.Ф. Лесгафта, № 11 (105) - 2013 год. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.11.105.p17-23

2. Букатова А.С. Синдром эмоционального выгорания, профессиональное выгорание, профилактика синдрома эмоционального выгорания. Сибирский федеральный университет. 2016.

3. Джос Ю.С., Меньшикова И.А. Возможности применения нейробиоуправления для повышения функциональных способностей головного мозга (обзор) // Журн. мед.-биол. исследований. 2019. Т. 7, № 3. С. 338-348. DOI: 10.17238/issn2542-1298.2019.7.3.338

4. Мельникова Т.С., Краснов В.Н., Мартынова Н.В. Характеристики альфаритма электроэнцефалограммы у больных бронхиальной астмой. Доктор.Ру. 2019. № 1 (156). С. 41–45. DOI: 10.31550/1727-2378-2019-156-1-41-45

5. Миллер А.А. Профессиональное выгорание педагогов. Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения, 2021.

6. Паточкина Н.А., Комелькова М.В., Цейликман О.Б., Лапшин М.С. Стресс: психологические, биохимические и психофизиологические аспекты: учебное пособие – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2017. – 82 с.

7. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : Учебник / А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий, И. А. Родионова [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство ЮРАЙТ", 2020. – 251 с.

8. Савинская Е. С., Харьковская О.А. Проблема эмоционального выгорания у врачей. Иновационная наука №12 / 2020.

9. Электроэнцефалография [Электронный ресурс] URL: [https://krascpk.ru/images/files/Лекция%201\\_%20Электроэнцефалография.pdf](https://krascpk.ru/images/files/Лекция%201_%20Электроэнцефалография.pdf)

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ У ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Ушакова М. П.***

*Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы*