

5. Желєзний О.Д. Фізיותרapia в фізичній реабілітації хворих із наслідками травм нижніх кінцівок в житомирських лікувально-відновних закладах / Желєзний О.Д., Засік Г.Б., Мухін В.М., Склярєва Н.О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 26-33.
6. Зубовський Д.К. Введение в спортивную физиотерапию: монография / Д.К. Зубовский, В.С. Улащик; Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры. – Минск: БГКФ, 2009. – 235 с.
7. Кенис В.М. Патология позы и деформации стоп у детей с церебральным параличом / Кенис В. М., Иванов С. В., Степанова Ю. А. // Травматология и ортопедия России. – М., 2011. – № 3. – С. 41 – 44.
8. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учеб. для студентов вузов / О.К. Марченко.– К. : Олимп. лит., 2012. – 528 с. – Библиогр. : С.519-527.
9. Марков Л.М. Фізична реабілітація спортсменів після оперативного лікування ахіллового сухожилля // Теорія і практика фіз. культури. - 1997. - № 9. Маркс В. О. Ортопедическая диагностика / Маркс В. О. – Т., 2001. – 512 с.
10. Основы реабилитации двигательных нарушений по методу Козьявкина / В. И. Козьякин, Н. Н. Сак, О. А. Качмар, М. А. Бабадаглы. – Трускавец, 2007. –191 с.11. Павлов С.Є. Відновлення в спорті. Теоретичні та практичні аспекти / С.Є.Павлов / Теорія і практика фіз. культури. - 2000. - № 1. - С. 23-26.
12. Патент України на винахід. Спосіб виготовлення ортопедичної устілки № 22481А від 30.06.98./ Ю. М., Вихляєв, В. Ю. Давиденко . Бюл. № 3, 1998.13. Пономаренко Г.Н. Спортивная физиотерпия: монография / Г.Н.Пономаренко, В.С.Улащик, Д.К.Зубовский. – СПб.,2009. – 318 с.
14. Руда І. Є. Характеристика травм та порушень системи опорно-рухового апарату у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. / І. Є. Руда, В. Ю. Сосіна // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 129-132.
15. Улащик В.С. Основы общей физиотерапии / В.С.Улащик, И.В.Лукомский. – Минск, 1997. – 364 с.
16. Улащик В.С. О новых направлениях использования лечебных физических факторов / В.С. Улащик // Физиотерапевт. - № 3. – 2010.- С. 12-22.
17. Brownson S. A. Occupational therapy in the promotion of health and the prevention of disease and disability statement / Brownson S. A. // American Journal of occupational therapy. – 2010. – P. 656 – 660.
18. Daneshmandi H. Corrective exercises / H. Daneshmandi, R. Gharakhanlou, H. Alizadeh. -2000. - 205 p.
19. Proske. U. What is the roul of muscle receptors in proprioception? Muscle Nerve 31 (6)? 780-787/
20. Rudenko R. Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists / Romanna Rudenko // Proceedings of the 4th EMUNI Higher Education & Research Conference : Brdo pri Kranju, Slovenia, 2013. S 47-52.
21. Shrier. I., Gossal, K., Myths and truths of stretching. Physician Sports Med. 28 (8), 57-63.

Вільчковський Є.С., Пасічник В.Р.

**Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки,
Університет Яна Кохановського в Кельцах, філія в м. Петрков Трибунальський (Польща)**

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті висвітлено аналіз публікацій зарубіжних авторів, а також особистого досвіду праці у школі з проблеми професійного вигоряння вчителя фізичного виховання. Розглядаючи синдром професійного вигоряння вчителя можна констатувати, що це комплекс певних ознак, які впливають на психо-фізичний стан організму особи.

Діагностика виникнення синдрому професійного вигоряння вчителя дозволяє визначити основні його причини і розробити стратегію профілактики цього негативного явища, яка передбачає: активний відпочинок, удосконалення методики організації і змісту уроків фізичного виховання, об'єктивна самооцінка особистої педагогічної діяльності, формування вмінь боротьби із стресами в праці, не переобтяжувати себе широким колом обов'язків, ставити перед собою реальні завдання у педагогічній праці.

Ключові слова: професійне вигоряння, вчитель, школа, учні, педагогічна праця, стрес.

Вильчковський Эдвард, Пасечник Владимир **Профессиональное выгорание учителя физического воспитания.** В статье рассмотрены анализ публикаций зарубежных авторов, а также наш опыт работы в школе по проблеме профессионального выгорания учителя физического воспитания. Рассматривая синдром данного явления можно констатировать, что это комплекс определенных признаков, влияющих на психо-физическое состояние организма личности:

- Эмоциональное и психическое утомление, которое определяется субъективным чувством утраты необходимой сопротивляемости в отношении проблем, с которыми педагог встречается в своей работе.
- Деперсонализация субъектов (детей и молодежи), с которыми учитель работает на уроках и внеклассных занятиях, которая характеризуется формализацией отношений с учащимися и их родителями.
- Снижение или потеря удовлетворения от педагогической работы, что связано, в основном, с влиянием факторов двух выше рассмотренных групп, которые характеризуют профессиональное выгорание учителя.

По мнению ученых разных стран профессиональное выгорание возникает в связи с неумением педагога преодолеть стрессовые ситуации, чувством отсутствия необходимых педагогических компетенций, слабыми результатами в учебно-воспитательном процессе учащихся. В данный период у учителя значительно снижаются позитивные эмоции и психо-физическое состояние организма, а также активность в педагогической деятельности. Все это вызывает чувство неудовлетворения работой в школе и появляется желание изменить свою профессию.

Диагностика появления синдрома профессионального выгорания учителя позволяет определить основные его причины и разработать стратегию профилактики данного негативного явления, которая предполагает: активный отдых, совершенствование методики организации и содержания уроков физического воспитания, объективная самооценка своей педагогической деятельности, формирование умений борьбы с профессиональными стрессами, постановка перед собою реальных для выполнения задач в педагогической работе.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, учитель, школа, учащиеся, педагогическая работа, стресс.

Edvard Vilchkovsky, Vladimir Pasichnik. Professional burnout of the teacher of physical education. The article analyzes the publications of foreign authors, as well as our experience in the school on the problem of professional burnout of the teacher of physical education. Considering the syndrome of this phenomenon, it can be stated that this is a complex of certain characteristics that affect the psycho-physical state of the body:

- Emotional and mental fatigue, with which is determined by the subjective sense of the loss of the necessary resistance to the problems with which the teacher meets in his work.

- Depersonalization of subjects (children and youth) with which the teacher works in classrooms and extracurricular activities, which is characterized by a formalization of relation with students and parents.

- Decrease or loss of satisfaction from the pedagogical work, which is mainly due to the influence of the factors of the two groups above that characterize the professional burnout of the teacher

According to the scientists of different countries, professional burnout arises in connection with the inability of the teacher of overcome stress situations, a sense of lack of necessary pedagogical competences and weak results in the educational process of students. In this period the teacher significantly reduces positive emotions and the psycho-physical state of the organism, as well as activity. All this causes a feeling of dissatisfaction with work in the school and there is a desire to change my profession.

Diagnosis of the emergence of the syndrome of professional burnout of the teacher allows you to determine the main reasons for in and to develop a strategy for preventing this negative phenomenon, which implies: activities, the formation of skills to combat professional stress, real for performing tasks in pedagogical work.

Key words: professional burnout, teacher, school, students, pedagogical work, stress.

Постановка наукової проблеми та її значення. Починаючи з 70-х років ХХ ст. у країнах Західної Європи та США стали публікувати статті у наукових та популярних журналах з питань професійного вигорання спеціалістів різного фаху. В основному, у цих публікаціях розглядалися професії, які існували у галузі освіти, охорони здоров'я та закладах суспільних послуг. У дослідженнях, які проводились переважно психологами та соціологами дану проблему відносили до категорії «професійного стресу». Однак ретельний аналіз психологів (Н.Ж.Фреуденбергер, С.Е.Джексона, С.Маслаха та ін.), щодо виникнення синдрому професійного вигорання дозволив визначити його конкретне поняття, яке було визнане вченими різних країн світу.

Дефініція «професійне вигорання» ввійшло до словників сучасної психології та педагогіки після публікації Н.Ж.Фреуденбергера – Staff burnout (1974 р.), в якій він розглянув це поняття, як психо-фізичний стан особи, спровокований надмірними завданнями з її праці. За думкою автора професійне вигорання супроводжується наступними симптомами: загальною втомою організму, головною біллю, погіршенням настрою, здатністю до різних захворювань (особливо нервових), депресією та ін. За концепцією автора основою професійного вигорання є стрес який виникає у наслідок протиріч між загальноновстановленими вимогами, що ставляться до фахівця і відносинами його до своїх обов'язків у виконуваній праці. У публікаціях Н.Ж.Фреуденбергера також застосовується термін «виснаження емоційне», воно визначається як стомлення, утрата енергії та ослаблення організму. Це є одним з елементів професійного вигорання, коли особа у наслідок негативних емоцій від своєї праці втрачає психічну стабільність і одпірність на стресові ситуації [4].

Американський психолог С. Маслах, одна з перших вчених, яка досліджувала цю проблематику дефінію професійне вигорання як «комплекс вичерпання емоційного, деперсоналізації і пониження почуття докнань особистих, який може виступати у працюючих осіб з іншими людьми у певний окреслений спосіб» [7, с.1].

Безумовно, що обмеження дефініції «професійне вигорання» лише його одним компонентом – «виснаження емоційне» буде означати, що вигорання є тільки складним стресом, який виникає у зв'язку з різними проблемами в праці. Однак лише стресового компоненту у цьому багатоплановому явищі не вистачає, існують ще два важливих компонента: самооцінка своєї діяльності та стосунок до інших осіб, з якими фахівець працює (деперсоналізація). Тому це поняття є складним психо-фізичним станом особи і повинно мати своє наукове обґрунтування [7].

На підставі досліджень американський психолог Д. Н. Гаррісон також вважає, що синдром професійного вигорання незалежно від фаху особи є наслідком довготривалого і сильного стресу, а також невміння фахівця порадити із дуже складними ситуаціями, що відбуваються в його праці. Повідус це почуття непридатності, безглуздя і значного зниження професійної активності. Така особа не може відновити свої сили після праці і втрачає до неї інтерес. Виконання своїх професійних обов'язків потребує від фахівця у такому стані значних психо-фізичних зусиль [6]. Синдром професійного вигорання, як наслідок регулярних стресів, призводить до «ерозії духа людини» не дає можливості повноцінно реалізувати свої професійні компетенції.

Професійне вигорання незважаючи на загальні психо-фізичні чинники, які впливають на організм особи у кожній спеціальності мають свою специфіку. Предметом нашого дослідження є педагогічна діяльність вчителя фізичного виховання, що працює у загальноосвітній школі.

Мета дослідження. Проаналізувати та узагальнити дослідження проблеми професійного вигорання серед вчителів фізичного виховання і розробити рекомендації щодо його профілактики.

Виклад основного матеріалу й огрунтування отриманих результатів. Незважаючи на те, що кожна професія має свою специфіку, щодо завдань, змісту та очікувань її наслідків однак мотивація до професійної діяльності для фахівців, які працюють з людьми, має багато спільного. Психолог D.H. Harrison пише: „Значна більшість осіб, які працюють у суспільних закладах, мають спільну мотивацію – зробити щось корисного для інших людей, а іноді з іншими людьми” [6, с.31]. Для осіб, які обрали педагогічну професію головним мотивом у праці є: спрямувати всі свої сили, здібності, знання та вміння на всебічне виховання молодих громадян – патріотів країни. Тому професія педагога вважається не лише певним фахом, а й покликанням цієї людини.

Польська концепція професійного вигорання вчителів науково обґрунтована Н. Сек. Вона спирається на теоретичних положеннях щодо цієї проблеми американських психологів С. Maslach і S.E. Jackson [7].

За її думкою професійне вигорання виникає у зв'язку з невмінням педагога долати стресові ситуації, почуттям відсутності певних компетенцій (особливо комунікативних та дидактично-методичних), слабкими результатами у навчально-виховному процесі учнів та ін. В цей період у вчителя значно знижуються позитивні емоції, погіршується стан психо-фізичних якостей, а також активність у педагогічній діяльності. Все це викликає почуття незадоволення обраною працею в школі і з'являється бажання змінити свою спеціальність [10].

Професія педагога має ідеологічний характер і залежить від державної та освітньої політики в кожній країні у конкретному історичному періоді. Особистість вчителя, його інтерперсональні вміння і вразливість на потреби учнів у навчально-виховному процесі є своєрідним знаряддям праці, що мають певний вплив на його професійні успіхи. Реформування освіти, зміна змісту навчальних предметів, вимог органів освіти до педагогічної діяльності, умов щодо підвищення кваліфікації вчителя, змін у заробітній платі, зміцнення спортивної бази та ін., все це безумовно впливає на відносини вчителя фізичного виховання до своєї досить складної, важкої та відповідальної праці. Слід зазначити, що цей вчитель також виконує великий обсяг спортивно-масової роботи у позаурочний період (проведення секцій, занять з учнями спеціальної медичної групи та коригуючої гімнастики, спортивні змагання в школі, підготовку команд до районних або міських спартакіад та ін.). Часто ця робота проводиться за малу оплату або виконується на суспільній засадах (взагалі без оплати).

За думкою відомих польських та українських вчених (J. Bielski, M. Demel, Z. Jaworski, O. Куц, А.Цьось, Б. Шиян та ін.) сучасний вчитель фізичного виховання повинен бути універсальним фахівцем, який не тільки формує всебічно фізично розвинену особистість, а також навчає своїх вихованців теоретично і практично, як жити у відповідності з вимогами особистої гігієни і долати негативні стреси, без цього неможливо створити для себе і своїх близьких здоровий стиль життя [3].

Розглядаючи синдром професійного вигорання вчителів фізичного виховання можна констатувати, що це комплекс симптомів або певних ознак, які характеризують зниження потенціалу загального здоров'я. Вони негативно впливають на їх психо-фізичний стан організму. Ознакою проявлення цього синдрому, за концепцією С.Maslach можна охарактеризувати трьома чинниками:

- Емоційне і психічне виснаження, яке визначається суб'єктивним почуттям втрати належної опірності до труднощів (проблем), з якими педагог зустрічається у своїй праці.

- Деперсоналізація суб'єктів (дітей і молоді), з якими вчитель працює на уроках та позакласних заняттях, характеризується формалізуванням стосунків з учнями та батьками (збільшення дистанції до них під час спілкування). Деперсоналізація стосується педагогів, які втратили позитивні почуття до учнів. Все це може мати своє вираження у різних аспектах: збільшення фрустрації між учителем та учнями, його грубістю до своїх вихованців, авторитарним стилем керівництва, щодо розв'язання конфліктів у різних ситуаціях навчально-виховного процесу.

- Зниження або втрата задоволення від своєї педагогічної праці. Це пов'язано, в основному, з впливом на особу чинників двох попередніх груп, що характеризують професійне виснаження вчителя. Ці педагоги значну вину на недоліки у шкільній системі освіти відводять на її загальну низьку ефективність, особливо у виховному аспекті, а також недолікам у вихованні дітей та молоді у родині [7, 10].

Вищерозглянуті чинники професійного вигорання не є рівнозначними. Головним з них науковці вважають емоційне виснаження, яке має значний зв'язок з різними складовими педагогічної діяльності що викликають стресові ситуації у вчителя: порушення дисципліни учнями на уроках, велике дидактичне навантаження (проведення уроків та позакласних спортивних занять), конфлікти у педагогічному колективі і з керівництвом школи та ін. [2, 8, 10].

У педагогічній професії синдром професійного вигорання за даними досліджень у різних країнах, виникає у вчителів незалежно від віку, статі та педагогічного стажу. Він може бути у молодих за віком педагогів, а також у тих, які мають значний (15-20 років) стаж праці у школі. Однак це, в основному, вчителі, які починали свою працю з великим ентузіазмом і бажанням досягти значних успіхів на педагогічній ниві. Але ці намагання з різних об'єктивних та суб'єктивних причин не здійснилися, що привело їх до втрати віри у досягненні мети у своїй педагогічній діяльності [1, 3, 7, 10].

За даними досліджень (W.Niegowska) 45% вчителів фізичного виховання вважають, що спортивна база їхньої школи не відповідає сучасним вимогам. 85% з них незадовільні своєю заробітною платою яка, на їхню думку, не відповідає їхнім складним обов'язкам щодо проведення уроків і значної затрати часу на позакласні заняття із спортивно-масової роботи та різні організаційні заходи з фізичної культури та спорту. 86% вчителів вважають, що у порівнянні з педагогами інших навчальних предметів, уроки фізичного виховання більш відповідальні в плані організації: дотримання належної дисципліни і забезпечення безпеки учнів під час виконання вправ, оптимальні фізичні навантаження та ін. [8, 11].

Польський педагог В. Strycharska – Гас подає дещо інші причини професійного вигорання вчителів фізичного виховання: багато завдань та обов'язків, які потрібно виконувати за обмежений час; занадто висока відповідальність за свою працю (можливість травматизму учнів); нечіткі та нереальні вимоги керівництва школи, щодо системи фізичного виховання; слабка спортивна база та недостатня кількість фізкультурного інвентаря; необ'єктивна самооцінка своїй педагогічній діяльності вчителем. Все це викликає почуття, що його праця не приносить належної користі учням і всі його зусилля є

марними [9].

Однак ця низька самооцінка не завжди буває об'єктивною, вона може бути пов'язана з труднощами в контролі за власними емоціями та ефективністю навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Вчитель може мати почуття наявності недоліків у своїй праці, а колеги у школі, навпаки, вважають, що він працює добре і відносять його до складу методичної грамотних педагогів.

Професійне вигорання починається у вчителя поступово і має укритий характер. Спочатку з'являються стомленість, напруження, дратливість, які змінюються ознаками психо-фізичного виснаження. До хронічного стану професійного вигорання додається поступова втрата енергії, небажання працювати, агресивність до учнів. Нарікаючи на їх невихованість, недисциплінованість та лінивість, невміння правильно виконувати фізичні вправи цей педагог не розуміє, що значна частина цих проблем залежить від особистого невміння радити собі в різних ситуаціях навчально-виховного процесу. Учні відразу починають негативно реагувати на такі відносини до них вчителя, вважаючи що він є необ'єктивним педагогом й взагалі недобррозичливою людиною.

Глибоке розчарування у своїй педагогічній діяльності, у наслідок професійного вигорання, може привести вчителя до зміну фаху. Таку тенденцію можна спостерігати у різних країнах Західної Європи. Наприклад, 35% вчителів у Великій Британії після п'яти років праці у школі мають бажання змінити свою професію. Подібна ситуація склалася також у Швеції. В США майже 50% вчителів, які розпочали працю в школі, відходять від педагогічної діяльності протягом перших п'яти років [11].

У дослідженнях польського вченого R.Cieslinskiego встановлено, що кожний третій вчитель має думку, щоб змінити свою спеціальність. Однак 65,7% з них бажає продовжувати працювати у школі [2]. Публікації авторів різних країн з питань педагогічної праці вчителів фізичного виховання наголошують, що за останні 15-20 років спостерігається тенденція до збільшення їх кількості, які б хотіли змінити свій фах, що має тісну кореляцію з професійним вигоранням педагогів.

Найбільшу турботу у вчителя фізичного виховання викликають наступні ситуації, які відносяться до навчального процесу та позакласної спортивно-масової роботи:

- 1.Непрогнозована поведінка учнів, яка пов'язана із загрозою для їх здоров'я.
- 2.Ризикове недотримання правил поведінки, зухвалість, грубість, ігнорування вимог вчителя та ін. під час уроків та позакласних занять.
- 3.Значний шум (розмови учнів, викрики) на уроках, організаційні труднощі у процесі навчальних та позакласних занять (особливо у фізкультурному залі).
- 4.Прояви агресивності учнів на уроках та спортивних секціях (переважно під час проведення рухливих та спортивних ігор).

Висновки досліджень (M. Grzegorzewska) підтверджують, що відсутність належної дисципліни на заняттях з фізичного виховання та агресивність учнів під час їх проведення у значній мірі впливають на виникнення стресового стану у вчителя [5].

Причин, щодо порушень учнями дисципліни досить багато й переважна більшість їхнього запобігання залежить від наявності відповідних педагогічних компетенцій та вольових якостей вчителя. До найбільш частих з них можна віднести наступні:

- 1.Учні спостерігають недоліки у знаннях або вміннях вчителя, щодо керівництва навчально-виховним процесом.
- 2.Вчитель застосовує з учнями не ефективні способи організації та дидактичні методи у навчальному процесі з фізичного виховання.
- 3.Уроки для учнів є нецікаві та монотонні, не враховуються їхні інтереси і фізичні можливості.
- 4.Вчитель застосовує, в основному, ліберальний стиль керівництва учнями, не є вимогливим щодо їх поведінки на уроках та позакласних заняттях.

Слід констатувати, що проблему порушень дисципліни на заняттях з фізичного виховання значна частина вчителів пов'язує з недостатньою вихованістю дітей та молоді. Цей підхід щодо поведінки учнів не зовсім об'єктивний. Наш особистий досвід праці в школі підтверджує, що оптимальна організація учнів на уроці (особливо в основній частині) коли застосовується фронтальний або станційний способи (колове тренування) для виконання вправ у них немає часу на зайві розмови та очікування своєї черзі. Відомо, що на уроках з високою руховою активністю учнів дуже рідко виникають проблеми з порушеннями дисципліни.

Безумовно, педагог повинен також пам'ятати про мотивацію школярів до занять з фізичного виховання, тому належить частіше застосовувати спортивно-ігровий метод навчання, брати до уваги інтерес учнів до певних фізичних вправ. Засоби фізичної культури для учнів всіх вікових груп мають дуже широку палітру, сучасні програми з фізичної культури рекомендують великий обсяг фізичних вправ, ігор та елементів спорту для будь-якого класу. Тому творчість вчителя, його новаторський підхід до своєї праці це головні чинники, які дозволяють домогтись успішного вирішення питань, пов'язаних з дисципліною учнів на уроках фізичного виховання і позакласних заняттях з фізкультури та спорту.

Суттєву роль у виникненні професійного вигорання відіграє стиль керівництва загальноосвітньою школою. Директор з низькими педагогічними компетенціями, а також у керівництві навчальним закладом не уявляє собі чітко проблем, що повстають у діяльності вчителя фізичного виховання та навчально-виховному процесі учнів, він часто безпідставно підвищує вимоги до педагогічного колективу. До цього також можна додати негативний психологічний клімат в колективі вчителів деяких шкіл. У багатьох публікаціях [1, 2, 3, 8] підкреслюється, що в наш час у зв'язку з реформуванням освіти, від вчителя вимагається все більше психо-фізичних затрат енергії при тих самих засадах і умовах його праці, які за останні 20 років у більшості шкіл не покращились. При цьому слід враховувати його малу заробітну плату і досить низький престиж педагогічної професії у суспільстві. Важка ситуація польських та українських вчителів поводить все більшу кількість підстав для їх емоційного виснаження і професійного вигорання.

Ризику професійного вигорання можна протиставити різні комбінації профілактичних стратегій. До них відносяться: краща підготовка випускників вищих педагогічних навчальних закладів в плані формування компетенцій (особливо комунікаційних) до успішної праці в школі, а також технології боротьби із стресами. Важливим є також звертання уваги на розвиток вмінь аналізу та об'єктивної оцінки різних професійних ситуацій, які щоденно виникають у педагогічній діяльності вчителя. Зміцнюючи механізми самосвідомості і контролю можна одночасно знизити загрозу, яка виникає у вчителя з наростаючого почуття залежності і безпорадності від стресових ситуацій.

Важливим чинником, який протидіє виникненню синдрому професійного вигорання у вчителя фізичного виховання є любов до учнів та педагогічної праці, постійне спілкування з дітьми і молоддю, розуміння високої відповідальності перед суспільством за виховання всебічно фізично розвиненого і здорового підростаючого покоління. Відомо, що та професійна діяльність, яку людина любить, навіть якщо вона важка й потребує значних психо-фізичних зусиль, надає фахівцю почуття задоволення.

Суттєвим засобом, щодо протидії психічного виснаження вчителя є позитивні стосунки із керівництвом та педагогічним колективом школи. Підтримка дирекції школи та колег у складний період праці вчителя, коли він знаходиться у стані тривалого стресу і невпевненості у реалізації своїх педагогічних компетенцій, мають вирішальне значення для подолання синдрому його професійного вигорання. Вчитель також повинен розуміти, що його діяльність не є „безтурботною прогулянкою по стежці де немає ніяких перешкод, а над головою світить тепле сонечко”. Складна педагогічна праця завжди супроводжується переживаннями, труднощами, іноді конфліктами, турботою за своїх вихованців та ін. Однак, на відміну від багатьох інших професій, вона має свої позитивні аспекти. Все те добро, яке вчитель фізичного виховання вкладає в розум і тіло своїх учнів, обов'язково повертається до нього їхньою повагою, шаную, вдячністю за самовіддану працю з ними.

В психолого-педагогічній літературі є рекомендації щодо профілактики стресів, пов'язаних з педагогічним фахом. Це активна фізична рекреація у різних формах: пішохідні, велосипедні, лижні прогулянки, катання на ковзанах; спортивні ігри (бадмінтон, теніс, городки, волейбол та ін.), плавання; музикотерапія (танці, ритмічна гімнастика) та ін. Відвідування кінотеатрів, філармонії, театру (по можливості), слухання народної, класичної та естрадної музики. Серед вчителів фізичного виховання існує думка, що їм не потрібен активний відпочинок тому що в їх професійній діяльності особиста рухова активність посідає досить високе місце.

Однак, це не зовсім об'єктивний висновок. Значну частину уроку, за даними наших спостережень, вчитель знаходиться у статичному положенні (страховка учнів, фіксація результатів тестових обстежень або оцінок у протоколах або зошиті, спостереження за виконанням вправ школярами та ін.). Значна частина вчителів фізичного виховання, починаючи із середнього віку (35-40 років) має зайву масу тіла (ожиріння), а також деякі з них різні хронічні хвороби, які можуть бути пов'язані з травмами та перетренованістю, коли вони у минулому були діючими спортсменами. Тому регулярний активний відпочинок є для них не тільки засобом профілактики професійного вигорання, а й гіподинамії, які сповідала наша цивілізація. У педагогічній діяльності вчителю бажано ставити перед собою реальні для виконання завдання, особливо коли це стосується спортивних досягнень учнів у завоюванні високих позицій у шкільних спартакіадах (на першість району або міста). Намагатись не переобтяжувати себе занадто широким колом обов'язків, які стосуються позакласної спортивно-масової роботи з учнями. Знаходити можливості для підготовки до проведення уроків фізичного виховання, опрацювання сучасної методичної літератури, підвищенням особистого фахового рівня, часу для нормального і цікавого відпочинку з метою регенерації сил до успішної праці у школі.

Висновки. Професійне вигорання вчителя негативно впливає на ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів. Цей його стан не дає можливості у повній мірі реалізувати поставлені суспільством перед шкільною освітою завдання у формуванні всебічно розвинутого молодого покоління. У цьому стані вчитель відноситься до своєї педагогічної діяльності формально, без ініціативи та творчості.

Діагностика виникнення синдрому професійного вигорання дозволяє визначити основні його причини і розробити стратегію профілактики цього негативного для вчителів явища, а також покращити психо-фізичний стан фахівців фізичного виховання.

Література

1. Brudnik M., Zachowanie uczniów podczas lekcji a wypalenie się nauczycieli wychowania fizycznego, „Kultura Fizyczna”, 2008, nr 7-8, s. 23-27.
2. Cieśliński R., Sytuacja społeczno-zawodowa nauczycieli wychowania fizycznego, Warszawa 2005.
3. Demel M., Czym jest a czym może być wychowanie fizyczne [w:] red. K. Zuchora, Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie, Warszawa 2000.
4. Freudenberger H. J. Staff burnout. Journal of Social Issues, 1974, 30, s. 159-165.
5. Grzegorzewska M., Stres w zawodzie nauczyciela – specyfika, uwarunkowania i następstwa, Kraków 2006.
6. Harrison D. H., A Social Competence model of burnout Stress and Burnout in the Human Service Professions. B. Ferber New York Pergamum Press, 1984, s. 29-30.
7. Jackson S. E., Maslach C., After-effects of job-related stress: Families as Victims, Journal of Occupational Behavior 1982, 3, s. 63-77.
8. Niegowska W., Przyczyny zniechęcające nauczyciela wychowania fizycznego do wykonywania zawodu, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2003, nr 1.
9. Strycharska-Gać B., Proces wypalenia zawodowego, „Nowe w Szkole”, 2005, nr 6.
10. Sęk H. (pod red.), Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie, Warszawa 2004, ss. 256.
11. Zalewska M., Szkoła jako miejsce pracy – oczekiwania nauczycieli z Warszawy, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2008, nr 2, s. 34-40.