

Роль физической культуры в профилактике профессионального выгорания

Байкина Анастасия Александровна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Данная статья посвящена изучению того, как регулярная физическая активность воздействует на уровень эмоционального и профессионального выгорания у специалистов в области медиа и связей с общественностью. В условиях современной российской практики создание рекламных и журналистских продуктов сопровождается колоссальными психоэмоциональными перегрузками. Необходимость непрерывно генерировать креативные идеи, работать в режиме жестких дедлайнов и быстро адаптироваться к новым технологиям (включая внедрение алгоритмов и искусственного интеллекта в рабочие процессы) делает представителей этих профессий крайне уязвимыми к хроническому стрессу. В связи с этим возникает острая научная и практическая необходимость в поиске эффективных способов профилактики истощения, среди которых важнейшую роль играет систематическая физическая рекреация.

Ключевые слова: физические нагрузки, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация.

The role of physical education in preventing professional burnout

Baykina Anastasia Alexandrovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article focuses on the impact of regular physical activity on the level of emotional and professional burnout among media and public relations professionals. In today's Russian context, the creation of advertising and journalistic products is accompanied by significant emotional and psychological stress. The need to continuously generate creative ideas, work under strict deadlines, and adapt to new technologies (including the integration of algorithms and artificial intelligence into work processes) makes these professionals highly vulnerable to chronic stress. In this regard, there is an urgent scientific and practical need to find effective ways to prevent exhaustion, among which systematic physical recreation plays a crucial role.

Keywords: physical exertion, professional burnout, emotional exhaustion, and depersonalization.

1 Введение

1.1 Актуальность

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных путей оптимизации учебного процесса в условиях растущей интенсификации высшего образования. В эпоху цифровизации и тотальной гиподинамии традиционные методы обучения сталкиваются с пределом когнитивных возможностей студентов. Использование аэробных нагрузок как инструмента стимуляции мозговой деятельности открывает новые перспективы для повышения академической успеваемости и сохранения психофизического здоровья обучающихся.

Обзор исследования

Е. Э. Нетребко в своей работе описал понятие профессионального выгорания [1]. Профилактику профессионального выгорания проанализировала Е. И. Суханова [2]. Н. Е. Водопьянова и Г. С. Никифоров изучили теоретические аспекты профилактики и коррекции профессионального выгорания [3]. В причинах и следствиях профессионального выгорания журналиста цифровой эпохи разобрался Е.В.Олешко [4]. Т. А. Любимкина, С. С. Тимофеева и С. В. Иванова провели оценку профессионального выгорания работников средств массовой информации [5].

1.3 Цель исследования

Цель исследования - выявить влияние систематических физических нагрузок на снижение уровня эмоционального и профессионального выгорания у специалистов в сфере медиа и связей с общественностью.

2 Материалы и методы

Материальную базу исследования составил опрос 20 практикующих респондентов, чья повседневная профессиональная деятельность напрямую связана с интенсивными коммуникациями, обработкой больших массивов информации и медиапроизводством. Респонденты были разделены на две группы: «активные» - люди, которые систематически занимаются спортом и «малоподвижные» - люди, в жизни которых мало физической активности. В ходе проведения анкетирования собирались данные о частоте, интенсивности и характере тренировочного процесса участников. Для объективной диагностики психоэмоционального состояния применялся опросник MBI (К. Масlach, С. Джексон) в стандартизированной русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой [6].

3 Результаты

На первом этапе исследования было собрано 20 респондентов, работающих в сфере СМИ и рекламы. Участники разделились на две группы по 10 человек - активные (которые занимались регулярными физическими нагрузками) и малоподвижные (в жизни которых физических нагрузок было

очень мало). Обеим фокус-группам предложено пройти опрос, который представляет собой применялся опросник MBI (К. Маслач, С. Джексон) в стандартизированной русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Ссылка на опрос: <https://forms.yandex.ru/u/699d4220d04688a5b0b7e460>

Ссылка на результаты опроса: https://disk.yandex.ru/d/Va_Xe_dIR4k-3w

Ключ к обработке результатов:

После сбора ответов, цифры (от 0 до 6) нужно суммировать по трем шкалам.

Эмоциональное истощение (вопросы: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20). Высокий балл покажет, насколько сильно у респондентов снижен эмоциональный фон. Так как в опросе участвовали респонденты, которые ежедневно создают рекламные или журналистские продукты, эта шкала ярко подсветит усталость от постоянной генерации идей, жестких дедлайнов и необходимости быть креативными по расписанию.

Деперсонализация (вопросы: 5, 10, 11, 15, 22). Эта шкала показывает цинизм и отстраненность. В сфере медиа и коммуникаций это часто проявляется как равнодушие к правкам редактора, потребностям аудитории или раздражение при общении с заказчиками.

Редукция личных достижений (вопросы: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). Баллы по этой шкале считаются в обратном порядке (чем выше балл, тем меньше выгорание). Это чувство собственной компетентности. Заниженные показатели часто встречаются, когда специалист чувствует, что рутина или новые технологии вытесняют его авторский вклад, и он теряет уверенность в своем профессионализме.

Второй шаг – обработка результатов опроса. Первым оценивалось эмоциональное истощение (ЭИ). Эта шкала говорит о том, насколько легко испытуемый может справляться с эмоциональной нагрузкой. Средний показатель «Активных» составил 17,6, «Малоподвижных» - 38,2 (рис. 1).

Эмоциональное истощение

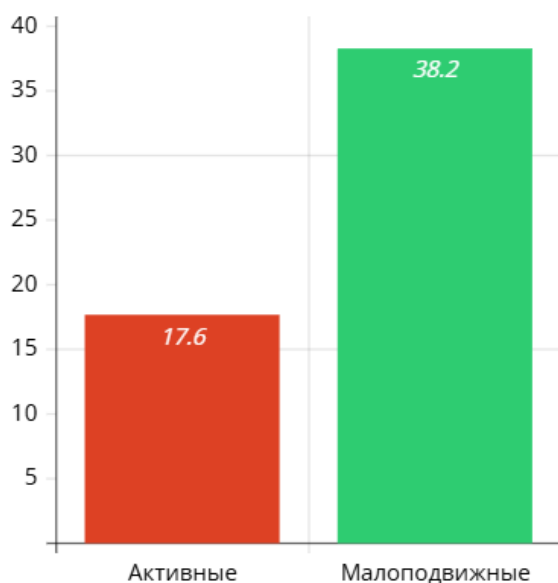


Рисунок 1. Эмоциональное истощение

Более чем двукратная разница сразу бросается в глаза. На основе данного сравнения можно сделать вывод о том, что малоподвижные сотрудники более чем в два раза сильнее подвержены эмоциональному истощению. Также важно отметить, что данная проблема среди активных сотрудников хоть и ниже, но уже находится на среднем уровне, согласно шкале оценки Н. Е. Водопьяновой (табл. 1).

Таблица 1. Критерии оценки уровня эмоционального истощения.

Уровень эмоционального истощения	Низкий	Средний	Высокий
Кол-во баллов	0-15	16-24	25+

Следующий критерий оценки – деперсонализация (ДП). Чем выше этот уровень, тем раздражительнее и равнодушнее респондент. Здесь показатель малоподвижных почти в три раза больше, чем у активных. Малоподвижные – 21,2, активные – 7,4 (рис. 2).

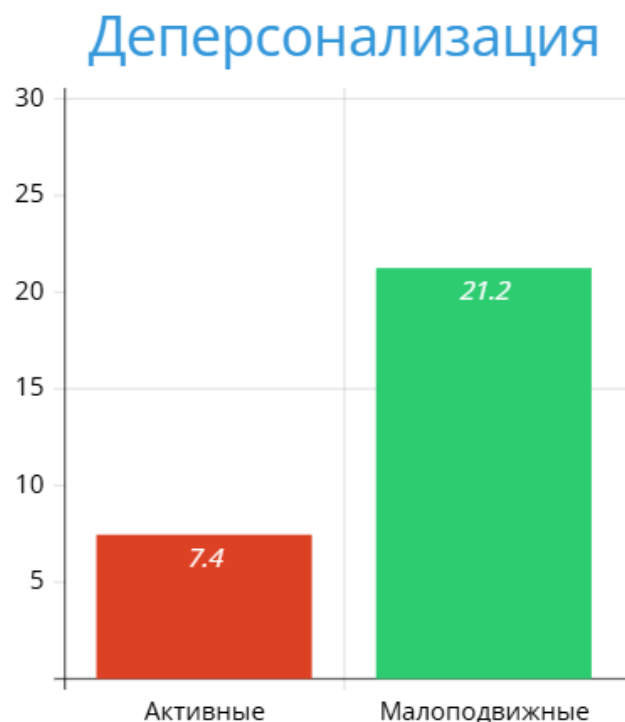


Рисунок 2. Уровень деперсонализации

Данный показатель говорит о том, что малоподвижные сотрудники более равнодушны, циничны и раздражительны. Несмотря на это, в среднем активные сотрудники находятся на среднем уровне деперсонализации, согласно критериям оценки (табл. 2), хотя и тут есть исключение – у двух из десяти сотрудников этот уровень является высоким.

Таблица 2. Критерии оценки уровня деперсонализации

Уровень деперсонализации	Низкий	Средний	Высокий
Кол-во баллов	0-5	6-10	11+

Последний показатель – редукция профессиональных достижений (РДП). Уровень РДП показывает, насколько сотрудник чувствует себя уверенным. Чем выше этот уровень, тем выше его ощущение собственной компетентности. Опрос показал следующие результаты: показатель активных (33) сотрудников почти в полтора раза выше, чем у малоподвижных (19) (рис. 3). Но даже при этом, согласно критериям оценки (табл. 3), большая часть активных сотрудников находится на среднем уровне выгорания по этому показателю.



Рисунок 3. Редукция профессиональных достижений

Таблица 3. Критерии оценки уровня редукции профессиональных достижений.

Уровень редукции профессиональных достижений	Низкий	Средний	Высокий
Кол-во баллов	0-30	31-36	37+

4 Вывод

В результате исследования получилось доказать, что сотрудники сферы СМИ и рекламы, которые на регулярной основе занимаются спортом, меньше подвержены профессиональному выгоранию. Малоподвижные же наоборот – намного более склонны к данному процессу, что негативно сказывается на их рабочем процессе. Однако стоит отметить, что активные сотрудники тоже подвержены риску, что доказывает проведённый опрос. Это может быть связано с тем, что работники данной сферы постоянно работают в стрессовом режиме. Тем не менее, регулярные физические нагрузки помогают им в борьбе со стрессом и профессиональным выгоранием.

Библиографический список

1. Нетребко Е. Э. Профессиональное выгорание //Глобус: психология и педагогика. 2019. №. 2 (30). С. 12-17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie>
2. Суханова Е. И. Профилактика профессионального выгорания

- //Неонатология: Новости. Мнения. Обучение. 2022. Т. 10. №. 3 (37). С. 68-72. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-professionalnogo-vygoraniya>
3. Водопьянова Н. Е., Никифоров Г. С. Теоретические аспекты профилактики и коррекции профессионального выгорания //Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2013. №. 2. С. 4-14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-profilaktiki-i-korreksii-professionalnogo-vygoraniya>
 4. Олешко Е. В. Профессиональное выгорание журналиста цифровой эпохи: причины и следствия //Цифровизация коммуникативно-культурной памяти: роль журналистики как социального института. Ч. 1. Екатеринбург. 2019. С. 60-64. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/71883>
 5. Любимкина Т. А., Тимофеева С. С., Иванова С. В. Оценка профессионального выгорания работников средств массовой информации //XXI век. Техносферная безопасность. 2021. Т. 6. №. 4 (24). С. 369-378. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-professionalnogo-vygoraniya-rabotnikov-sredstv-massovoy-informatsii>
 6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С., Наследов А. Д. Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социномических профессий //Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2013. №. 4. С. 17-27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/standartizirovannyy-oprosnik-professionalnoe-vygoranie-dlya-spetsialistov-sotsionomicheskikh-professiy>