

Сырымбетова Л. С.¹ *Матвеева А.², Смолянинова О. Г.³

^{1,2} Карагандинский университет Казпотребсоюза

³ Сибирский федеральный университет

^{1,2} Караганда, Казахстан

³ Красноярск, Россия

¹ ORCID [0000-0002-5063-3231](https://orcid.org/0000-0002-5063-3231)

*E-mail: a.matveeva1505@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация

Данная статья посвящена одной из весьма актуальных проблем педагогической профессии. Речь идет о профессиональном выгорании педагогов. Несмотря на большое количество проводимых в этой области исследований, на сегодня нет общепринятого определения понятия «профессиональное выгорание», которое зачастую рассматривается как синоним эмоционального выгорания. Кроме того, в повседневной практике мы наблюдаем, что в силу сложности профессии практически все педагоги независимо от возраста испытывают трудности совладания с психологическими кризисами в работе. При этом мы также отмечаем, что нет постоянной системной работы по диагностике и профилактике профессионального выгорания педагогов. В связи с этим, основная проблема данной статьи определяется поиском ответов на вопросы, связанные с признанием необходимости диагностики профессионального выгорания на примере учителей физической культуры для успешной и эффективной его профилактики.

Целью данной статьи является поиск ответов на вопросы возможности и необходимости диагностики искомого феномена, ее значимости для профилактики профессионального выгорания педагогов с учетом специфики преподаваемого в школе учебного предмета «Физическая культура». В качестве диагностического инструментария выбран широко применяемый опросник определение уровня психического выгорания (МВІ) американских психологов К. Маслач и С. Джексон, адаптированный Н.Е. Водопьяновой.

Основные результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии серьезных проблем, с которыми сталкиваются учителя физической культуры при встрече с профессиональным выгоранием. Общий вывод исследования на данном этапе связан с признанием настоящей необходимости профилактики профессионального выгорания педагогов с предварительной диагностикой

Данная статья подготовлена в рамках дипломного проекта № 2 - «Формы и методы профилактики профессионального выгорания учителей физической культуры», утвержденного приказом ректора Карагандинского университета Казпотребсоюза № 814 от 07.12.2023 года, и отражает результаты начальной диагностики профессионального выгорания учителей физической культуры, т.е. практической части выпускной работы.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, диагностика профессионального выгорания, профилактика профессионального выгорания, педагоги, учителя физической культуры.

Введение. Актуальность исследования определяется тем, что в Концепции развития дошкольного, среднего, технического и профессионального образования Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы [1] впервые обращается внимание на проблемы профессионального выгорания педагогов. Несмотря на то, что в данном документе эта проблема актуализируется в контексте ротации первых руководителей, проводимой с целью повышения эффективности менеджмента, вопросы профессионального выгорания педагогов в целом представляют собой значимый аспект развития их профессиональных и личностных компетенций. Это, во-первых. Во-вторых, несмотря на большое количество проводимых в этой области исследований, на сегодня нет общепринятого определения понятия «профессиональное выгорание», которое зачастую рассматривается как синоним эмоционального выгорания [2]. Связано это с разными подходами к изучению данной проблемы. Так, одни ученые главную причину возникновения выгорания связывают с психологическим и душевным переутомлением, другие считают, что это есть «... профессиональный кризис, который связан не только с межличностными отношениями, но и с профессиональной деятельностью в целом» [3]. В-третьих, по результатам ряда исследований «... через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает

эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя...» [4]. При этом ученые утверждают, что к внешним ресурсам относятся сферы профессиональной деятельности, семейной жизни и «свободного времени». Иными словами, трудно не согласиться с мнением о том, что при поддержке извне (семья, друзья, коллеги) человеку легче побороть своё выгорание. В противном случае ему приходится получать все это из себя, находить ресурсы в самом себе. А это достаточно непросто делать в одиночку [5].

Цель данного исследования заключается в выявлении проблем диагностики профессионального выгорания учителей физической культуры и поиске путей их решения. Для достижения указанной цели решались следующие задачи: 1) раскрытие сущности и особенностей профессионального выгорания учителей физической культуры; 2) разработка критериев оценки уровня профессионального выгорания учителей физической культуры; 3) подбор методик и проведение диагностики изучаемого явления; 4) анализ и интерпретация полученных результатов диагностики.

Основная проблема определяется поиском ответов на вопросы, связанные с признанием необходимости диагностики профессионального выгорания учителей физической культуры для успешной и эффективной его профилактики.

Методы и материалы. Из доступных источников становится известно, что термин «профессиональное выгорание» был введен в научный оборот американским психотерапевтом Г. Фреденбергом в 1974 году. Тогда он данное понятие объяснил как негативное состояние, «... которое появляется у человека, испытывающего хронический стресс на работе. Его результатом становится истощение психических и эмоциональных ресурсов личности» [6]. И тогда же было установлено, что синдрому профессионального выгорания в наибольшей степени подвержены: 1) трудоголики, 2) интроверты, 3) люди, у которых есть внутренние конфликты, 4) те, кто уже многого достиг и не знает, куда двигаться дальше, 5) жители больших городов, 6) люди, недавно сменившие работу или переживающие из-за грядущей аттестации; 7) те, кто старше 45 лет. Такая классификация причин уже претендует на проблему диагностики профессионального выгорания. Подтверждением тому является утверждение Е.С. Старченковой и Н.Е. Водопьяновой [7], которые выделили 6 типов личности, которые по-разному реагируют на стресс: 1) честолюбивый тип (люди с сильной потребностью достижения и успеха); 2) спокойный тип (люди, которые соблюдают баланс между работой и домом, и причинами стресса, как правило, являются изменения требований к их профессиональной деятельности; 3) совестливый тип (люди мелочные, дотошные, консервативные и обязательные, очень чувствительные к переменам в жизни); 4) неотстаивающий тип (люди, которые не могут постоять за себя и отстоять свои права; 5) жизнелюбивый тип (люди, сильные, живущие полноценной жизнью, жаждущие, здесь причинами стресса выступает рутинная скучная работа); 6) тревожный тип (люди, которые испытывают беспокойство по поводу возможных неудач, имеющие низкую самооценку. Как видно из предложенной типологии личностей, причины, вызывающие стресс у одних, одновременно могут выступать стимулом для выхода из стресса [8].

Изучение научной литературы позволило нам также выявить стадии профессионального выгорания, знание которых, на наш взгляд, имеет большую значимость для диагностики исследуемого явления. Так, А.В. Кузьмичев [9] выделяет пять таких стадий: *первая стадия* («медовый месяц») – удовлетворенность работой постепенно начинает приносить все меньше удовольствия; *вторая стадия* («недостаток топлива») – у работника теряется интерес к своему труду без дополнительных стимулов; *третья стадия* (хронические симптомы) – измождение, подверженность заболеваниям и психологическим переживаниям; *четвертая стадия* (кризис) – развиваются хронические заболевания, теряется работоспособность; *пятая стадия* («пробивание стены») – эмоциональное напряжение переходит в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний.

Особо значимо для нас, посвященные профессиональному выгоранию учителей физической культуры. Так, согласно Л.Е. Мокиной [10], абсолютное большинство (90%)

педагогов подвержены синдрому профессионального выгорания, а у 72% наблюдается 1 стадия данного явления.

В связи с этим мы обратились к исследованиям, посвященным диагностике искомого нами феномена. Наиболее распространенной методикой является опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ) американских психологов К. Маслач и С. Джексон. Мы решили в своем исследовании применить вариант данного опросника, адаптированный Н.Е. Водопьяновой.

Нами была создана Google форма, в опросе приняли участие 8 учителей физической культуры из четырех школ (ссылка на опросник: <https://forms.gle/azbwvgRUQt1SjLtq6>). Опросник имеет 3 шкалы:

- «психоэмоциональное истощение» (9 утверждений; ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20; max сумма баллов – 42);
- «деперсонализация» (5 утверждений; ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22; max сумма баллов – 20);
- «редукция личных достижений» (8 утверждений; ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21; max сумма баллов – 41).

Ответы испытуемого оцениваются следующим образом: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

Результаты и обсуждение. Обработка и анализ результатов опроса свидетельствуют о следующем:

Результаты по шкале «Психоэмоциональное истощение». Наибольшая доля респондентов в этой шкале выбрали ответ «Очень редко» (0,32%), что свидетельствует о наличии психоэмоционального истощения несколько в позитивном ключе, так как с этой проблемой можно бороться и даже нужно. Эксперты в этом случае рекомендуют усилить соответствующую профилактику. Вариант ответа «Иногда» (0,28%) говорит о том, что респонденты зачастую ощущают состояние, условно обозначаемое как «выжат как лимон», понимают снижение эмоциональной и физической энергии. 0,21% доли ответов «Часто» свидетельствует, что респонденты столкнулись с проблемой и им тяжело справиться с истощением, начинают сомневаться в своем выборе профессии. Самый низкий показатель связан с ответом «Каждый день», он несёт в себе позитив и оптимизм (рисунок 1).

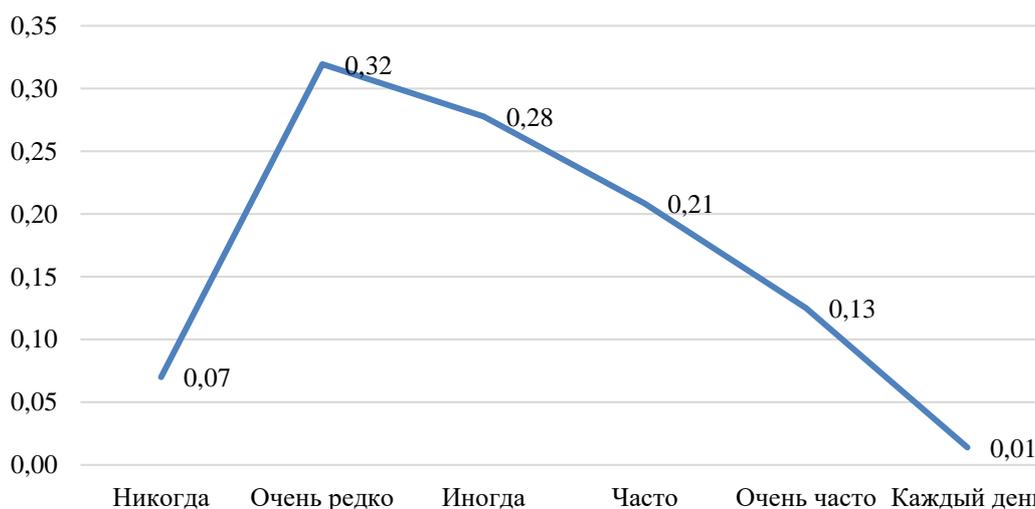


Рисунок 1 – Результаты диагностики по шкале «Психоэмоциональное истощение» (в %)

Источник: разработано авторами.

Шкала «Деперсонализация» отражает специфическую форму социальной дезадаптации людей, работающего в системе «человек – человек», которая проявляется в постепенном

уменьшении контактов с окружающими, повышении раздражительности, нетерпимости и негативизме по отношению к другим людям. Самый высокий показатель связан с вариантом ответа «Очень редко» (0,30%). Это говорит о потенциальных рисках отдаления респондентов от людей. Об этом же свидетельствует показатель в 0,25% (ответ «Иногда»), который означает желание человека уединиться, отказаться от живого общения с людьми. И вариант ответа «Часто» (0,22%) говорит о проблеме, которую ещё можно перебороть, решить (рисунок 2).

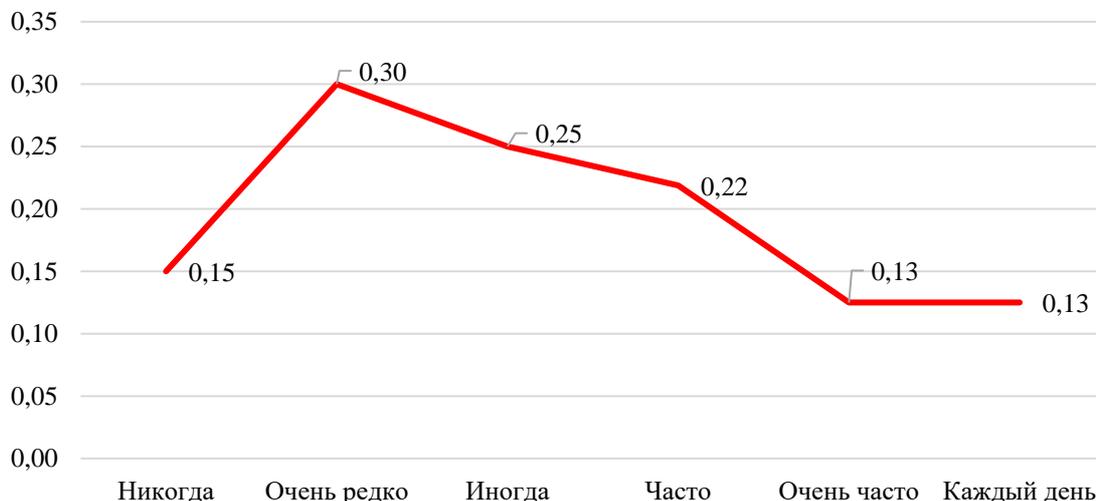


Рисунок 2 – Результаты диагностики по шкале «Деперсонализация» (в %)

Источник: разработано авторами.

Шкала «Редукция личных достижений», или ее еще называют «профессиональная мотивация». Данная шкала отражает недовольство собой, негативное самовосприятие в собственной профессиональной деятельности, снижение самооценки, мотивации. Диагностика профессионального выгорания по данной шкале показала, что наибольшая доля принадлежит выбору варианта «Иногда» (0,33%) и «Очень часто» (0,30%). Это означает, что респонденты сталкиваются в своей профессиональной деятельности с проблемами самооценки, занижают свои успехи в работе, их состояние может серьезно ухудшить самочувствие, но они имеют потенциал для преодоления этих проблем при условии прохождения тренингов (рисунок 3).

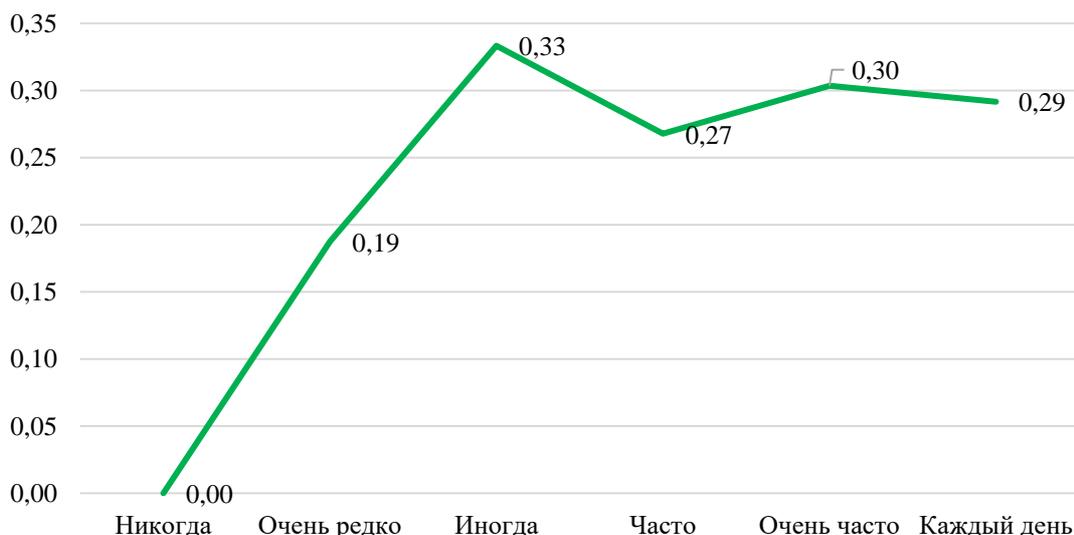
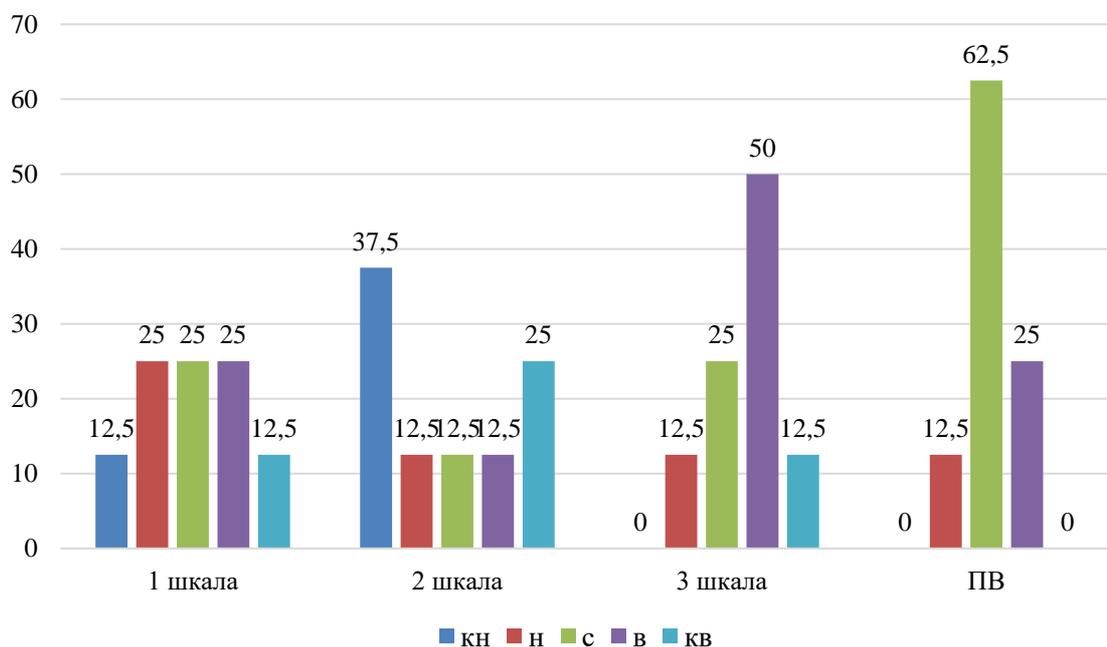


Рисунок 3 – Результаты диагностики по шкале «Редукция личных достижений» (в %)

Источник: разработано авторами.

В целом, подавляющее большинство респондентов (62,5%) среднюю степень профессионального выгорания, при этом наиболее уязвимой оказалась шкала профессиональной мотивации (шкала 3): 50% учителей показали высокую степень тревожности (рисунок 4).



Примечание к рисунку 4: кн – крайне низкая степень, н – низкая степень, с – средняя степень, в – высокая степень и кв – крайне высокая степень.

Рисунок 4 – Результаты диагностики по трем шкалам (в %)

Источник: разработано авторами

Отметим, чем выше баллы по данной шкале, тем сложнее и опаснее ситуация касательно профессионального выгорания. В беседе с учителями в ходе тестирования мы убедились в том, что учителя физической культуры в большей степени подвержены опасности профессионального выгорания именно по этой шкале еще и потому, что их учебный предмет стереотипно воспринимается не только коллегами, но и большинством учащихся как «второстепенный». В практике зачастую бытует ошибочное мнение о «несерьезности и несложности» данного учебного предмета. Это один из специфических факторов негативного восприятия личных и профессиональных достижений учителей физической культуры.

Заключение. Исследование на данном этапе показало настоятельную необходимость профилактики профессионального выгорания педагогов с предварительной диагностикой. Актуальность данной проблемы объясняется, в первую очередь, сложностями профессии, требующей постоянной коммуникации с очень широким кругом людей; немаловажным фактором профессионального выгорания учителей физической культуры являются инновационные процессы в образовании в условиях высокого динамизма изменений в социально-экономической сфере казахстанского сообщества; а также специфика учебного предмета. Кроме того, тестирование помимо диагностической функции способствует саморефлексии, вызывает потребность в успешной самореализации как в социальной, так и профессиональной среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 249. Об утверждении Концепции развития дошкольного, среднего, технического и профессионального образования Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://adilet.zan.kz>

2 Эмоциональное выгорание и индивидуальный стиль деятельности учителя: Выпускная квалификационная работа // Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина». Кафедра общей и социальной психологии. 2021 г. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/100836/1/m_th_l.d.patrakova_2021.pdf

3 Эмоции и чувства. Учебное пособие (Е. П. Ильин) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://uchebnik-online.net/book/459-yemocii-i-chuvstva-uchebnoe-posobie-e-p-ilin/48-74-fenomen-yemocionalnogo-vygoraniya.html>

4 Профилактика профессионального выгорания педагогов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://school4syzran.minobr63.ru/profilaktika-professional'nogo-vygo/>

5 Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.

6 Ковалюк Ю. Профессиональное выгорание // Медицинский психолог «Центра общественного здоровья и медицинской профилактики» Калининградской области [Medical psychologist at the Center for Public Health and Medical Prevention, Kaliningrad Region]. 25.05.2023 г. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://cmp.infomed39.ru/establishing/news/news-companies/?ELEMENT_ID=327111

7 Старченкова Е.С., Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. - 2-е издание. Серия «Практическая Психология». 2008 г. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://fictionbook.ru/static/trials/00/18/16/00181683.a4.pdf?ysclid=lozp7ycddu460473567>

8 Бодров В.А. Информационный стресс: [учебное пособие для вузов] / В.А. Бодров. – Москва: Пер Сэ, 2000. – 352 с.

9 Кузьмичев А.В. Особенности синдрома эмоционального выгорания педагога физической культуры // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Москва, 2017. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/635954>

10 Мокина Л.Е. Профессиональное выгорание педагогов по физической культуре // Педагогическое сообщество «Ped-library.ru». - Нижний Новгород, 2020. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://ped-library.ru/1600000139>

REFERENCES

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 28 marta 2023 goda № 249. Ob utverzhdenii Konceptii razvitiya doshkol'nogo, srednego, tekhnicheskogo i professional'nogo obrazovaniya Respubliki Kazahstan na 2023 – 2029 gody. [Decree of the Government of the Republic of Kazakhstan dated March 28, 2023 No 249. On approval of the Concept for the development of preschool, secondary, technical and vocational education of the Republic of Kazakhstan for 2023 - 2029] [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://adilet.zan.kz> [In Russian]

2 Emocional'noe vygoranie i individual'nyj stil' deyatel'nosti uchitelya: Vypusknaya kvalifikacionnaya rabota [Emotional Burnout and Individual Style of Teacher's Activity: Graduation Qualification Work.] (2021). // Ural'skij federal'nyj universitet imeni pervogo Prezidenta Rossii B.N. El'cina». Kafedra obshchej i social'noj psihologii [Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin. «Department of General and Social Psychology»]. [Elektronnyj resurs]. - URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/100836/1/m_th_l.d.patrakova_2021.pdf [In Russian]

3 Emocii i chuvstva. Uchebnoe posobie (E. P. Il'in) [Emotions and feelings. Tutorial (E. P. Ilyin)] [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://uchebnik-online.net/book/459-yemocii-i-chuvstva-uchebnoe-posobie-e-p-ilin/48-74-fenomen-yemocionalnogo-vygoraniya.html> [In Russian]

4 Profilaktika professional'nogo vygoraniya pedagogov [Prevention of professional burnout of teachers]. [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://school4syzran.minobr63.ru/profilaktika-professional'nogo-vygo/>

5 Profilaktika sindroma professional'nogo vygoraniya pedagogov: diagnostika, treningi, uprazhneniya [Prevention of Teacher Burnout Syndrome: Diagnosis, Trainings, Exercises] (2009). / Avt.-sost. O.I. Babich [Compiled by O.I. Babich]. – Volgograd: Uchitel', 122 s. [In Russian]

6 Kovalyuk, Yu. Professional'noe vygoranie [Professional burnout] // Medicinskij psiholog «Centra obshchestvennogo zdorov'ya i medicinskoj profilaktiki» Kaliningradskoj oblasti [Medical psychologist at the Center for Public Health and Medical Prevention, Kaliningrad Region]. 25.05.2023 g. [Elektronnyj resurs]. - URL: https://cmp.infomed39.ru/establishing/news/news-companies/?ELEMENT_ID=327111 [In Russian]

7 Starchenkova, E.S., Vodop'yanova, N.E. (2008). Sindrom vygoraniya [Syndrome of burningout]. - 2-e izdanie. Seriya «Prakticheskaya Psihologiya» [2nd edition. Series “Practical Psychology”]. [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://fictionbook.ru/static/trials/00/18/16/00181683.a4.pdf?ysclid=lozp7ycddu460473567> [In Russian]

8 Bodrov, V.A. (2000). Informacionnyj stress: [uchebnoe posobie dlya vuzov] [Informational stress [textbook for universities]]/ V.A. Bodrov. – Moskva: Per Se, 352 s. [In Russian]

9 Kuz'michev, A.V. (2017). Osobennosti sindroma emocional'nogo vygoraniya pedagoga fizicheskoy kul'tury [The peculiarities of pedagogical burningout of physical training teacher] // Festival' pedagogicheskikh idej «Otkrytyj urok» [Festival of Pedagogical Ideas “Open Lesson”]. [Elektronnyj resurs], Moskva. - Rezhim dostupa: <https://urok.1sept.ru/articles/635954> [In Russian]

10 Mokina, L.E. (2020). Professional'noe vygoranie pedagogov po fizicheskoy kul'ture [Pedagogical burningout of physical training teacher]// Pedagogicheskoe soobshchestvo «Ped-library.ru» [Pedagogical community «Ped-library.ru»], Nizhnij Novgorod. [Elektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <https://ped-library.ru/1600000139> [In Russian]

Сырымбетова Л. С.¹, *Матвеева А.², Смолянинова О. Г.³

^{1,2}Қазтұтынуодағы Қарағанды университеті

³ Сібір федералды университеті

^{1,2}Қарағанды, Қазақстан

³ Красноярск, Ресей

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІБИ КҮЙЗЕЛІСІН ДИАГНОСТИКАЛАУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Андатпа

Бұл мақала педагогикалық мамандықтың өзекті мәселелерінің біріне арналған. Бұл мұғалімдердің кәсіби күйзелісі туралы. Осы салада жүргізілген зерттеулердің көптігіне қарамастан, бүгінде "кәсіби күйзеліс" ұғымының жалпы қабылданған анықтамасы жоқ, ол көбінесе эмоционалды күйзелістің синонимі ретінде қарастырылады. Сонымен қатар, күнделікті тәжірибеде біз мамандықтың күрделілігіне байланысты барлық мұғалімдер жасына қарамастан жұмыстағы психологиялық дағдарыстармен күресу қиынға соғатынын байқаймыз. Сонымен қатар, мұғалімдердің кәсіби күйзелісін диагностикалау және алдын алу бойынша тұрақты жүйелі жұмыс жоқ екенін атап өтеміз. Осыған байланысты, осы мақаланың негізгі проблемасы оның сәтті және тиімді алдын-алу үшін дене шынықтыру мұғалімдерінің мысалында кәсіби күйзелісті диагностикалау қажеттілігін мойындауға байланысты сұрақтарға жауап іздеумен анықталады.

Бұл мақаланың мақсаты - қажетті жағдайды диагностикалау мүмкіндігі мен қажеттілігі, оның мектепте оқытылатын "дене шынықтыру" пәнінің ерекшелігін ескере отырып, мұғалімдердің кәсіби күйзелісінің алдын алу үшін маңыздылығы туралы сұрақтарға жауап іздеу. Диагностикалық құрал ретінде кеңінен қолданылатын Н.Е.Вопьяновамен бейімделген американдық психологтар К.Маслач пен С. Джексонның психикалық күйзеліс деңгейін анықтау (МВІ) сауалнамасы таңдалды.

Зерттеудің негізгі нәтижелері дене шынықтыру мұғалімдері кәсіби күйзеліске ұшыраған кезде кездесетін күрделі мәселелердің бар екендігін көрсетеді. Зерттеудің осы кезеңдегі жалпы қорытындысы алдын ала диагнозы бар мұғалімдердің кәсіби күйзелісінің алдын алудың шұғыл қажеттілігін мойындаумен байланысты

Бұл мақала Қарағанды Қазтұтынуодағы университеті ректорының 07.12.2023 жылғы № 814 Бұйрығымен бекітілген № 2 "Дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби күйзелісінің алдын алу нысандары мен әдістері" атты

дипломдық жобасы аясында дайындалды. Сонымен қатар, дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби күйзелісінің алғашқы диагностикасының нәтижелерін көрсетеді.

Түйінді сөздер: кәсіби қызмет, кәсіби күйзеліс, эмоционалды күйзеліс, кәсіби күйзелісті диагностикалау, кәсіби күйзелістің алдын алу, мұғалімдер, дене шынықтыру мұғалімдері.

Syrymbetova L. S.¹, *Matveeva A.², Smolyaninova O. G.³

^{1,2}Karaganda University of Kazpotrebsoyuz,

³Siberian Federal University

^{1,2}Karaganda, Kazakhstan

³Krasnoyarsk, Russia

PROBLEMS OF DIAGNOSIS OF PROFESSIONAL BURNOUT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Annotation

This article is devoted to one of the most pressing problems of the teaching profession. We are talking about the professional burnout of teachers. Despite the large amount of research conducted in this area, there is currently no generally accepted definition of the concept of "professional burnout", which is often considered a synonym for emotional burnout. In addition, in everyday practice, we observe that due to the complexity of the profession, almost all teachers, regardless of age, have difficulty coping with psychological crises at work. At the same time, we also note that there is no constant systematic work on the diagnosis and prevention of professional burnout of teachers. In this regard, the main problem of this article is determined by the search for answers to questions related to the recognition of the need to diagnose professional burnout using the example of physical education teachers for successful and effective prevention.

The purpose of this article is to find answers to the questions of the possibility and necessity of diagnosing the desired phenomenon, its importance for the prevention of professional burnout of teachers, taking into account the specifics of the academic subject "Physical culture" taught at school. The widely used questionnaire determining the level of mental burnout (MBI) by American psychologists K. Maslach and S. Jackson, adapted by N.E. Vodopyanova, was chosen as a diagnostic tool.

The main results of the study indicate the presence of serious problems faced by physical education teachers when faced with professional burnout. The general conclusion of the study at this stage is related to the recognition of the urgent need to prevent professional burnout of teachers with preliminary diagnosis

This article was prepared as part of diploma project No. 2 - "Forms and methods of preventing professional burnout of physical education teachers", approved by order of the rector of the Karaganda University of Kazpotrebsoyuz No. 814 dated December 7, 2023, and reflects the results of the initial diagnosis of professional burnout of physical education teachers, i.e., practical part of the final work.

Keywords: professional activity, professional burnout, emotional burnout, diagnosis of professional burnout, prevention of professional burnout, teachers, physical education teachers.