

В перспективе планируется исследование, направленное на развитие эмоционального интеллекта у студентов. Данная работа может помочь университетам, готовящим клинических психологов, скорректировать учебный план и внести в него дисциплины или тренинги, помогающие развивать эмоциональный интеллект или его компоненты. Так, в дальнейшем студенты будут иметь более высокий показатель одного из важнейших профессионально-важных качеств, что однозначно положительно скажется на их будущей работе и взаимодействии с людьми в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Сунцова Я.С. Особенности психологического благополучия студентов-психологов с разным уровнем эмоционального интеллекта // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 8. – С. 156–160.
2. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional development and emotional intelligence: Educational Implications / Ed. by P. Salovey, D. Sluyter. New York: Perseus Books Group, 1997. – P. 3–31.
3. Люсин Д.В. Новая методика измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭИИ // Психол. диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
4. Соловьева О.В., Бондаренко О.С. Эмоциональный интеллект в структуре профессионально важных качеств психолога разной профессиональной направленности // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60–4. – С. 465–469.
5. Люсин Д.В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен. М.: Смысл, 2000. – С. 25–35.

Сведения об авторах

В.К. Смирнова – студент

И.С. Алферова – кандидат психологических наук, доцент

Е.А. Казаева – доктор педагогических наук, профессор

Information about the authors

V.K. Smirnova – student

I.S. Alferova – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor

E.A. Kazayeva – Doctor of Science (Pedagogy), Professor

УДК:796.015.6

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ИМЕЮЩИХ РАЗНЫЙ СТАЖ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Анастасия Игоревна Шевелева¹, Ирина Сергеевна Алферова², Евгения Анатольевна Казаева³

¹⁻³ ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ shevelevantxa@mail.ru

Аннотация

Введение. Деятельность спортсменов сосредоточена на множественных комплексных задачах, выполнение которых, сопровождается различными стрессовыми факторами. Накопленные, за долгие годы тренировок, такие факторы, приводят к формированию хронического стресса, а он в свою очередь к эмоциональному выгоранию спортсменов. **Цель исследования** – определение уровня эмоционального выгорания у спортсменов, имеющих разный стаж спортивной деятельности. **Материалы и методы.** В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся такими видами спорта, как волейбол и тяжелая атлетика. Возраст испытуемых составлял от 12 до 65 лет. В данном исследовании использовалась специально разработанная для спортсменов методика: «Методика для оценки эмоционального выгорания Athlete Burnout Questionnaire, в адаптации Е.И. Гринь». **Результаты.** На этапе психодиагностики, ответы каждой группы участников были охарактеризованы в соответствии шкалам методики. **Обсуждение.** Обработка результатов психодиагностики позволила подтвердить и с большей точностью охарактеризовать описанные результаты. **Выводы.** Наличие у значительного числа спортсменов повышенного уровня личностной тревожности, внешнего локуса контроля, высокого расхождения уровня притязаний и самооценки, является главным фактором риска развития психического выгорания.

Ключевые слова: Спортивная деятельность, выгорание спортсменов, перенапряжение, уменьшение достижений.

THE STUDY OF THE LEVEL OF EMOTIONAL BURNOUT OF ATHLETES WITH DIFFERENT EXPERIENCE OF SPORTS ACTIVITY

Anastasia I. Sheveleva¹, Irina S. Alferova², Evgenia A. Kazaeva³

¹⁻³ Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia

¹ shevelevantxa@mail.ru

Abstract

Introduction. The activity of athletes is focused on multiple complex tasks, the performance of which is accompanied by various stressful factors. Accumulated over many years of training, such factors lead to the formation of chronic stress, and it in turn leads to emotional burnout of athletes. **The aim of the study** – to determine the level of emotional burnout in athletes with different experience of sports activity. **Materials and methods.** The study involved athletes engaged in sports such as volleyball and weightlifting. The age of the subjects ranged from 12 to 65 years. In this study, a technique specially developed for athletes was used: "A technique for assessing emotional burnout Athlete Burnout Questionnaire, adapted by E.I. Grin." **Results.** At the stage of psychodiagnostics, the responses of each group of participants were characterized according to the scales of the methodology. **Discussion.** Processing of the results of psychodiagnostics made it possible to confirm and characterize the described results with greater accuracy. **Conclusions.** The presence of a significant number of athletes with an increased level of personal anxiety, an external locus of control, a high discrepancy in the level of claims and self-esteem is the main risk factor for the development of mental burnout.

Keywords: Sports activity, burnout of athletes, overexertion, reduction of achievements.

ВВЕДЕНИЕ

Деятельность спортсменов сосредоточена на множественных комплексных задачах, выполнение которых, сопровождается различными стрессовыми факторами. Накопленные, за долгие годы тренировок, такие факторы, приводят к формированию хронического стресса, а он в свою очередь к эмоциональному выгоранию спортсменов. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия [1]. Психическое выгорание в спорте активно исследуется на основе трехкомпонентной модели. Она включает в себя: уменьшение чувства достижения; обесценивание спортивных достижений; эмоциональное или физическое истощение. Таким образом, для спортсмена, у которого появились признаки психического выгорания, снижается значимость собственной деятельности, а также появляется состояние физической и психологической усталости [2].

В качестве основных внешних причин развития психического выгорания в спортивной деятельности можно выделить интенсивные физические нагрузки, неблагоприятные условия тренировочного процесса, сложности во взаимоотношениях с тренером, отсутствие социальной поддержки со стороны семьи. К основным внутренним причинам, способствующим появлению психического выгорания в спорте, относятся такие личностные характеристики спортсменов, как тревожность, самооценка, уровень притязаний, локус контроля, мотивация [3].

Цель исследования – определение уровня эмоционального выгорания у спортсменов, имеющих разный стаж спортивной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании принимали участие спортсмены города Миасса, занимающиеся такими видами спорта, как волейбол и тяжелая атлетика. Все респонденты были распределены на две группы. В первую группу входили молодые спортсмены, только начинающие свою карьеру, возраст которых составлял от 12 до 29 лет. Ко второй группе относились спортсмены, уже имеющие опыт и стаж в спортивной деятельности, их возраст составлял от 30 до 65 лет. Для определения уровня эмоционального выгорания использовалась методика для оценки эмоционального выгорания «Athlete Burnout Questionnaire» Т. Ридека и А. Смита, разработанная специально для спортсменов, адаптированная Е.И. Гринь [4]. При проведении математической обработки данных использовался непараметрический метод, критерий U-Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ

На первом этапе каждой группе респондентов был предоставлен опросник для оценки эмоционального выгорания «Athlete Burnout Questionnaire» Т. Ридека и А. Смита. Рассмотрение каждой шкалы данной методики, привело к следующим результатам:

Результаты первой группы, участниками которой были спортсмены, составляющие возрастную категорию от 12 до 29 лет, представлены ниже.

1. По шкале «Уменьшение чувства достижения» половина опрошенных имеет средний уровень, а другая половина низкий уровень по показателю. Высокий уровень по данной шкале не набрал ни один участник исследования. Это говорит о том, что в данной возрастной группе, во время проведения исследования присутствует дух победы и стремление к достижению высших результатов.

2. По шкале «Эмоциональное / физическое истощение» лишь 20% имеют низкий уровень физического или эмоционального истощения, большинство участников, а именно 80 % имеют средний уровень значения, однако высокого уровня не наблюдается ни у одного испытуемого. Вследствие чего, можно сделать вывод о том, что респонденты в возрасте от 12 до 29 лет, не испытывают серьезных проблем с ментальным или физическим здоровьем, вызванных их спортивной деятельностью.

3. По шкале «Обесценивание (девальвация) достижений» мы получили, что лишь 30 % респондентов имеют низкий уровень, остальные 70% – средний уровень. Это говорит о том, что несмотря на то, что высокий уровень не характерен ни для одного спортсмена, большинство все-таки склонны иногда обесценивать свои достижения и сомневаться в собственных силах.

По общему уровню психического выгорания можно сделать вывод о том, что для данной выборки, которую составили спортсмены возрастной группы с 12 до 29 лет, не характерно психическое / эмоциональное выгорание. Группа разделилась поровну на две подгруппы. К первой отнеслись участники с низким уровнем выгорания, что очень хорошо, для их личной и спортивной жизни, ведь они с успехом могут продолжать свою спортивную карьеру и дальше добиваться различных достижений. А во вторую подгруппу попали участники со средним уровнем эмоционального выгорания, они также вдохновлены своей спортивной деятельностью, но кто-то испытывает напряжение от усердных тренировок, кто-то начинает терять веру в собственный успех, из-за возможной случившейся неудачи.

Изучая ответы спортсменов второй группы (от 30 лет и старше), можно наблюдать отличающуюся картину от результатов первой группы респондентов.

1. По шкале «Уменьшение чувства достижения» 60 % участников набрали средний уровень, а также по 20 % спортсменов набрали высокий и низкий уровень по данному показателю. Это говорит о том, что в представленной возрастной категории, у некоторых из профессионалов, либо до сих пор присутствует вера в собственный успех и они чувствуют, что могут достигнуть еще многого, либо чувство достижения успеха резко уменьшается, что помогает выявить эмоциональное выгорание у этих людей.

2. По шкале «Эмоциональное / физическое истощение» все участники набрали средний уровень по показателю. Этот результат дает понять, что спортсмены в данной выборке не испытывают перенапряжения и истощения от своей спортивной деятельности.

3. По шкале «Обесценивание (девальвация) достижений» большая часть имеет средний уровень, 30% участников имеют высокий уровень, и лишь 10%, а именно 1 человек, имеет низкий уровень по данному показателю. Это говорит о том, что спортсмены данной возрастной группы начинают обесценивать свои результаты и теряют веру в собственный успех.

По общему уровню психического выгорания можно сделать вывод о том, что данная выборка (от 30 лет и старше), склонна к психическому выгоранию, так как уже 40 % респондентов имеют высокий уровень выгорания, однако большая часть все же находится на среднем уровне, а кто-то, а именно 10 % вообще имеет низкий уровень выгорания.

ОБСУЖДЕНИЕ

При проведении математической обработки данных был использован непараметрический метод, критерий U-Манна-Уитни.

По шкале «Уменьшение чувства достижения» эмпирическое значение $U = 23$ попадает в область $p < 0,05$. Соответственно, нулевая гипотеза отклоняется, принимается альтернативная гипотеза. Значит, спортсмены, входящие в первую группу, отличаются от спортсменов второй группы по уровню показателя «Уменьшение чувства достижения».

По шкале «Эмоциональное/физическое истощение» эмпирическое значение $U = 24$ попадает в область $p > 0,05$, соответственно, принимается нулевая гипотеза. Значит, спортсмены, входящие в первую группу, практически не отличаются от спортсменов второй группы по уровню показателя эмоционального истощения.

По шкале «Обесценивание (девальвация) достижений» эмпирическое значение $U = 20$ попадает в область $p < 0,05$. Принимается альтернативная гипотеза. Значит, спортсмены первой группы отличаются от спортсменов второй группы по уровню данного показателя.

По общему уровню эмоционального выгорания эмпирическое значение $U = 19,5$ попадает в область $p < 0,05$. Принимается альтернативная гипотеза. Значит, спортсмены, входящие в первую группу, отличаются от спортсменов второй группы по уровню эмоционального выгорания.

ВЫВОДЫ

В проведенном исследовании удалось увидеть, что профессионалы более старшего возраста отличаются от молодых и только начинающих свой карьерный рост спортсменов, уровнем симптомов психического выгорания, следовательно имеют разный уровень выгорания. Спортсмены возрастной категории от 12 до 29 лет практически не склонны к эмоциональному выгоранию. А спортсмены старшей возрастной группы, а именно от 30 до 65 лет, склонны к проявлению симптомов эмоционального выгорания. Позитивным является то, что ни одна из групп исследования не характеризуется высоким уровнем эмоционального / физического истощения, что говорит о правильно сформированном плане тренировок.

Наличие у значительного числа спортсменов повышенного уровня личностной тревожности, внешнего локуса контроля, высокого расхождения уровня притязаний и самооценки, ориентации на избегание неудач является

главным фактором риска развития психического выгорания, поэтому так важна периодическая работа психолога с каждым конкретным спортсменом, а также четкий план тренировок с временем на качественный отдых спортсменов, и разработка программы предотвращения эмоционального выгорания у профессионалов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бажан Т.М. Исследование индивидуально-типологических особенностей личности в связи с синдромом психического выгорания // Ученые записки СПбГИПСР. – 2020. – Выпуск 1. Том 33. – С. 39–49.
2. Гринь Е.И. Факторы развития эмоционального выгорания в спортивной деятельности // Материалы международной научной конференции «Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций». - Тамбов: изд. ГО им. Г.Р. Державина. – 2007. – С. 324–326.
3. Берилова Е.И. Личностные факторы преодоления синдрома выгорания у девушек-футболисток // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 109–113.
4. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2016. – 4-й выпуск. – С. 79–84.
5. Гринь Е.И. Влияние пола, квалификации, вида спорта на психическое выгорание спортсменов // Человек. Сообщество. Управление. - 2010. – №3 – С. 43–54.
6. Штефаненко И.И. Особенности индивидуально-личностных свойств и проявления эмоционального выгорания успешных спортсменов – гандболистов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. № 2. – Т. 19. – С. 89–92.

Сведения об авторах

А.И. Шевелева – студент

И.С. Алферова – кандидат психологических наук, доцент

Е.А. Казаева – доктор педагогических наук, профессор

Information about the authors

A.I.Sheveleva – student

I.S. Alferova – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor

E.A. Kazayeva – Doctor of Science (Pedagogy), Professor

УДК:159.9.072.43

РОЛЬ СПЛОЧЕННОСТИ ГРУППЫ В ФОРМИРОВАНИИ У СТУДЕНТА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дарья Александровна Шнайдер¹, Татьяна Владимировна Валиева²

¹⁻² ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ dashutash78@gmail.com