

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ: ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЕГО РАЗВИТИЮ, СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Иркутск, Россия

Branch of Russian state university of physical education, sport, youth and tourism (SCOLIPE), Irkutsk, Russia



**РАССОХАТСКАЯ  
Лилия Викторовна**

Магистрант, МСМК, sokolova.liliya@inbox.ru

**RASSOKHATSKAYA Lilia**  
Master student, master of sports of international class, sokolova.liliya@inbox.ru

**БОГДАНОВИЧ  
Наталья Генриховна**

Профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта, кандидат психологических наук, доцент, bogdanovich@inbox.ru

## **BOGDANOVICH Natalia**

Professor of the Department of Theoretical and Methodical Foundations of Physical Culture and Sports, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, bogdanovich@inbox.ru

## **ВОРОБЬЕВА Елена Владимировна**

Профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта доктор педагогических наук, доцент, 959536\_vorobeva@mail.ru

## **VOROBYEVA Elena**

Professor of the Department of Theoretical and Methodical Foundations of Physical Culture and Sports, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, 959536\_vorobeva@mail.ru

*Ключевые слова:* синдром выгорания, эмоциональное выгорание, симптомы выгорания, личностные факторы возникновения выгорания, способы профилактики выгорания, программа самовоспитания.

**Аннотация.** В статье представлены результаты проведенного исследования проявлений синдрома эмоционального выгорания у спортсменов-стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства. Показано наличие связи симптомов выгорания с личностными характеристиками и стабильностью результатов соревновательной деятельности. Для профилактики риска выгорания у спортсменов предложен алгоритм программы самовоспитания.

## **EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME OF SPORTSMEN-SHOOTERS: PERSONAL FACTORS OF PROPENSITY, WAYS OF PREVENTION**

*Keywords:* burnout syndrome, emotional burnout, burnout symptoms, personal burnout factors, prevention of burnout, self-upbringing program.

**Abstract.** The results of study of symptoms of emotional burnout syndrome of sportsmen-shooters at the stage of improving of sports skills are presented. The presence of a connection between burnout symptoms and personality characteristics and the stability of results of competitive activity is shown. The algorithm of self-upbringing program for the prevention of burnout risk of athletes is offered.

**Актуальность исследования.** В современном спорте, особенно спорте высших достижений, спортсмен испытывает сильнейшее физическое

и эмоциональное напряжение, что может являться причиной негативных переживаний, ухудшения психологического самочувствия, снижения

мотивации и даже приводить к возникновению у спортсмена синдрома «эмоционального выгорания». Напряженность, сложность и ответственность деятельности спортсмена в стрелковых видах спорта, ее экстремальность и стрессогенность, представляет собой своеобразный фактор риска возникновения симптомов выгорания, снижая тем самым работоспособность спортсмена и качество его соревновательной деятельности. В связи с этим при разработке программ психологического сопровождения деятельности спортсменов-стрелков оказывается необходимым знание как признаков (симптомов) выгорания и факторов, провоцирующих его возникновение, так и тех способов и средств, которые позволяют предупредить возникновение выгорания и тем самым обеспечить сохранение психического потенциала спортсмена и повышение результативности тренировочного и соревновательного процессов.

Теоретический анализ проблемы подтвердил значимость изучения проблемы возникновения и профилактики эмоционального выгорания у спортсменов в разных видах спорта и, в том числе у спортсменов-стрелков. В тоже время, анализ научной литературы, посвященной изучению проблемы эмоционального выгорания спортсменов, показал, что все еще крайне недостаточно данных, как о специфике возникновения феномена эмоционального выгорания в спортивной

деятельности, так и о причинах его возникновения. Малоизученным остается целый ряд актуальных вопросов по данной теме. Так, остается открытым вопрос о возникновении и проявлении выгорания у спортсменов разного уровня подготовки, и наблюдаются ли в этом случае какие-либо закономерности. Актуален вопрос и о влиянии личных характеристик спортсмена на возникновение синдрома эмоционального выгорания [1, 6].

В процессе обоснования значимости данной проблемы нами было проведено изучение частоты встречаемости симптомов эмоционального выгорания у спортсменов-стрелков высшей квалификации и наличия корреляционных связей между личностными характеристиками и выгоранием. Выявленные в данном исследовании факты подтвердили не только наличие у стрелков высшей квалификации признаков выгорания и ряда личностных качеств, способствующих его возникновению, но и негативное влияние симптомов выгорания на стабильность результатов соревновательной деятельности данной категории спортсменов [4].

Выявление данного синдрома и ряда симптомов, которые ему присущи, у стрелков высшей квалификации, а так же обнаружение негативного влияния выгорания на деятельность спортсменов, позволили нам утвердиться в значимости данной проблемы и важности ее изучения на



Таблица 1 – Влияние последствий ошибочных действий на структуру деятельности экипажа

Симптомы эмоционального выгорания	Юноши, (n=4), %			Девушки, (n=4), %		
	Уровни выраженности симптомов			Уровни выраженности симптомов		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Эмоциональное напряжение	50	50	0	75	0	25
Деперсонализация	75	25	0	100	0	0
Редукция личностных достижений	0	25	75	0	50	50

примере различных уровней спортивной подготовки, что послужило основой для выбора темы и цели дальнейшего исследования.

**Цель исследования** – определение характеристик личности, способствующих возникновению симптомов эмоционального выгорания у спортсменов-стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства и разработка программы самовоспитания для профилактики эмоционального выгорания.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе сборной команды Иркутской области по пулевой стрельбе. В исследовании приняло участие 8 стрелков этапа совершенствования спортивного мастерства от 16 до 20 лет с опытом участия на всероссийских соревнованиях различного уровня. Квалификация спортсменов КМС, МС.

**Методы исследования.** Для проведения исследования мы использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ документов, методы психологической диагностики (Методика диагностики наличия и выраженности иррациональных установок Альберта Эллиса; тест Г. Айзенка по определению ведущего типа темперамента; тест К. Маслач, С. Джексона для диагностики эмоционального выгорания личности, адаптированный Н. Водопьяновой; тест, предложенный Н.П. Фетискиным, для определения стрессоустойчивости личности; тест С. Нормана, Д. Эндлера «Доминирующие копинг-стратегии поведения», адаптированный Т. Крюковой; тест Т. Элерса «Мотивация личности на успех и самоутверждение в социуме»).

**Результаты исследования.** Изучение признаков проявления эмоционального выгорания у стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства показало, что стрелки, даже имеющие небольшой опыт участия в соревнованиях

и еще почти не столкнувшись с высоким уровнем конкуренции и не находившиеся под постоянным воздействием эмоционального давления, что наблюдается у спортсменов более высокого уровня, уже имеют характерные признаки эмоционального «выгорания» (Таблица 1).

В таблице 1 показано, что большая часть спортсменов юношей испытывают высокий уровень выраженности эмоционального напряжения (50%) и деперсонализации (75%), которая приводит к возникновению негативных установок по отношению к окружению, проявляющихся в раздражительности или конфликтности. В то же время из данной таблицы можно заметить, что у изучаемых нами спортсменов более часто встречается низкий уровень еще одного симптома выгорания – «редукция личностных достижений». Данный факт позволяет полагать, что у изучаемой группы спортсменов сохраняется ощущение ценности своей деятельности и чувство компетентности в своей деятельности.

У девушек мы выявили аналогичные результаты – высокий уровень эмоционального напряжения – у 75%, деперсонализации личности – у 100%, а так же низкий уровень редукции личных достижений – у 50%.

Таким образом, находясь еще в начале своей профессиональной спортивной карьеры, стрелок уже рискует испытать симптомы эмоционального «выгорания» и эмоциональное истощение, что напрямую скажется не только на результативности спортсмена, но и вовсе может послужить причиной ухода из спорта.

Нам также было важно выявить какие личностные факторы могут способствовать возникновению эмоционального «выгорания» у стрелков, для этого нами был изучен ряд характеристик спортсменов. Мы выявили, что стрессоустойчивость у девушек и юношей оказалась на среднем уровне 50 %, так же, как и уровень

мотивации на успех и самоутверждение в социуме (50 %).

Одним из важнейших факторов, способствующих возникновению эмоционального выгорания, на наш взгляд, является наличие иррациональных установок или убеждений, не соответствующих реальной ситуации и приводящих к неадекватным по отношению к ситуации эмоциям, что затрудняет деятельность такого спортсмена и может негативно сказываться на результатах соревновательной деятельности.

В ходе нашего исследования было выявлено, что 100% спортсменам-стрелкам, принявшим участие в исследовании, оказались свойственны: излишне негативное отношение к любому неблагоприятному событию (установка кастрофизации), а также склонность распространять негативную или позитивную оценку поступков или поведения на личность человека в целом, как других людей, так и свою собственную (оценочная установка), что является помехой для реального восприятия ситуаций и людей и служит источником для возникновения эмоционального напряжения и эмоциональной усталости. Иррациональные установки долженствования в отношении себя имеют 50% юношей и 100% девушек и долженствование в отношении других имеют 50 % юношей и 75 % девушек.

Еще одним важным личностным фактором риска возникновения выгорания являются стратегии преодолевающего поведения человека

(копинг-стратегии) в ситуации напряженной деятельности и стресса. При исследовании доминирующих копинг-стратегий поведения у изучаемой группы спортсменов, мы обнаружили, что стратегии решения проблемы встречаются только 25% юношей-спортсменов, а у девушек-спортсменов их вообще не было отмечено. Напротив, наиболее часто были отмечены такие негативные для преодоления стресса копинг-стратегии, как избегание решения проблемы (50% у юношей и 50% у девушек) и эмоциональное реагирование в проблемных ситуациях (50% и 25% среди юношей-спортсменов и ориентированы на избегание решения проблемы, а девушки – на решение проблемы 50% и на эмоциональное реагирование 50%.

Проведенный нами корреляционный анализ данных позволил выявить личностные характеристики, наиболее тесно связанные с симптомами эмоционального выгорания, и, тем самым, опосредующие его возникновение.

Также были установлены личностные характеристики, которые, напротив, способствуют достижению стабильности результатов спортивной деятельности и снижению уровня симптомов эмоционального выгорания. Так, копинг-стратегия, направленная на решение проблемы, напрямую оказалась взаимосвязанной со стабильностью результатов ( $r=0,795$ ; при  $p<0,001$ ), отсутствием иррациональной оценочной установки спортсмена ( $r=0,618$ ; при  $p<0,05$ )

**Таблица 2 – Алгоритм составления программы самовоспитания для спортсменов-стрелков на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Этапы самовоспитания	Содержание работы по самовоспитанию
1-й шаг – «Принципы моей жизни»	самоанализ собственных принципов
2-й шаг – «Мои желания»	самоанализ собственных желаний, прояснение собственных потребностей
3-й шаг – «Постановка цели»	самоанализ целей
4-й шаг – «Мотивация»	прояснение собственной мотивации при помощи метода баланса решений
5-й шаг – «Мои прошлые успехи»	анализ прошлых успехов общего характера и успехов, связанных со спортивной деятельностью при помощи метода баланса личных успехов
6-й шаг – «Мои прошлые поражения»	анализ прошлых неудач и поражений при помощи метода личного отрицательного баланса
7-й шаг – «Ресурсы для достижения»	самоанализ позитивных источников
8-й шаг – «Лестница прогресса»	самоанализ признаков достижения успеха
9-й шаг – «Мои правила»	активизация процесса самоуправления
10-й шаг – «Шаги к цели»	самоанализ и активизация самоконтроля

и ощущением собственной профессиональной эффективности ( $r=0,731$ ; при  $p<0,02$ ).

Данные показатели говорят о том, насколько важно спортсмену, в стрессовой ситуации, выбрать верный путь решения проблемы, ведь от этого будет зависеть как профессиональная эффективность со стабильностью, так и оценивание себя и своих возможностей.

Наши предположения подтвердились и в том, что эмоциональное напряжение, в свою очередь, отрицательно воздействует на целый ряд личностных характеристик. Ухудшается стабильность результатов, спортсмен уже не прибегает к решению проблемы, а избирает путь эмоционального реагирования; усугубляется иррациональная оценочная установка ( $r=-0,752$ ; при  $p<0,02$ ), в свою очередь, повышая эмоциональное напряжение; значительно снижается уровень профессиональной эффективности ( $r=-0,787$ ; при  $p<0,001$ ).

Кроме того, было обнаружено, что в изучаемой группе спортсменов нет достоверной связи стабильности результатов соревновательной деятельности с мотивацией на успех, что может свидетельствовать о том, что у данных спортсменов мотивация на успех не является действенным фактором в повышении эффективности их деятельности.

После изучения наличия симптомов эмоционального выгорания у спортсменов-стрелков и учитывая выявленные качества личности, опосредующие его возникновение, нами была разработана программа, направленная на профилактику данного явления.

При разработке программы мы решили использовать тот ресурс личностного развития, который зачастую большинством тренеров не принимается во внимание в процессе спортивной подготовки, особенно в настоящее время. Под таким ресурсом личностного развития мы понимаем самовоспитание спортсмена, как особый вид деятельности человека, направленной на изменение своей личности. Кроме того, анализ содержания профессионального стандарта «Спортсмен», утвержденного Приказом Минтруда России от 07.04.2014 г. №186н, показал, что от спортсмена при росте его спортивной квалификации все больше требуется выполнение трудовых функций, связанных с умением контролировать собственное физическое и психическое состояние.

Правильно поставить цели самовоспитания возможно только за счет адекватной самооценки,

разумного сопоставления себя с другими людьми и создания собственного мнения о себе не только за счет чужого мнения, но и за счет глубокого самоанализа, выявления качеств, которые необходимо развивать, определения своих сильных и слабых сторон.

Чтобы «запустить» механизм самовоспитания, созидания себя необходимо предложить каждому спортсмену разработать собственную программу самовоспитания по определенному алгоритму. В качестве основы алгоритма для разработки программы самовоспитания мы воспользовались психологическими методиками, предложенными И.Л. Добротворским (1994) и В.А. Ананьевым (2000).

Для самоконтроля и выработки навыков самодисциплины при реализации программы самовоспитания, на наш взгляд, необходимо, чтобы каждый участник данной программы вел дневник самонаблюдения, содержание которого может помочь достижению поставленных целей.

Выводы и рекомендации. Результаты проведенного исследования доказывают важность для тренеров и спортсменов знаний о явлении выгорания и о тех особенностях личности, которые могут провоцировать его возникновение.

Профилактическую работу по предупреждению возникновения эмоционального выгорания следует начинать как можно раньше. В группах начальной подготовки следует отдавать предпочтение психотехническим играм и упражнениям для снятия психического напряжения, а также применять стратегию управления поведением и деятельностью юного спортсмена, обучая самоанализу и внутреннему диалогу; в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования целесообразно активно применять стратегию соуправления и самоуправления поведением и деятельностью спортсменов-стрелков.

Спортсмен, независимо от этапа подготовки, должен четко осознавать свою цель, ставить перед собой задачи, анализировать свои возможности и дисциплинировано подходить ко всем составляющим спортивной подготовки. Психологическое просвещение и саморазвитие, так же поможет спортсмену эффективнее справляться с возникающими трудностями, а умение управлять своим психоэмоциональным состоянием позволит предупреждать и преодолевать негативное влияние стресса и напряжения соревновательной деятельности, его последствий.

Данное исследование предполагает постановку новых актуальных задач, которые заключаются в дальнейшем совершенствовании предложенной нами программы и методов самовоспитания, а так же разработке эффективных психолого-педагогических рекомендаций, ориентированных на профилактику эмоционального выгорания спортсменов-стрелков и высокие спортивные достижения учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

### Литература

1. Грицаенко, М.В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков-спортсменов / М.В. Грицаенко, Е.В. Романова // В сб.: «Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе». – Воронеж, 2000. – С. 14-16.
2. Котова, Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учеб. пособ. / Е.В. Котова. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2013. – 78 с.
3. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, №1. – С. 90-101.
4. Соколова, Л.В. Влияние эмоционального выгорания на стабильность соревновательной деятельности спортсменов-стрелков высшей квалификации / Л.В. Соколова, Н.Г. Богданович // Сборник материалов итоговых научных конференций студентов, магистрантов и аспирантов РГУФКСМиТ (20-22 апреля 2016 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – С.266-269.
5. Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Е.С. Старченкова, Н.Е. Водопьянова. – СПб: Питер, 2008. – 258 с.

6. Смоленцева, В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 196 с.

7. Morgan W. J. Amateurism and professionalism as moral languages: in search of amoral image for sport. // Quest-(Champaign, -Ill.); 45(4), Nov1993, 470-493.

### Literature

1. Gritsaenko, M.V. Psychological features of the competitive activity of athletes-shooters/ M.V. Gritsaenko, E.V. Romanina // «Modern trends and problems of the development of physical culture, sport and tourism in society». – Voronezh, 2000. – P. 14-16. (in Russian).
2. Kotova, E.V. Prevention of the syndrome of emotional burnout: tutorial. / E.V. Kotova. – Krasnoyarsk: KSPU of V.P. Astaf'eva, 2013. – 78 p. (in Russian).
3. Orel, V.E. The phenomenon of «burnout» in foreign psychology: empirical research / V.E. Orel // Psychological journal. – 2001. – Vol. 22, №1. – P. 90-101. (in Russian).
4. Sokolova, L.V. Influence of emotional burnout on the stability of competitive activity of high-ranking shooters / L.V. Sokolova, N.G. Bogdanovich // Proceedings of final scientific conferences of students, undergraduates and post-graduates of the RSUPESYT (April 20-22, 2016). – Moscow: RSUPESYT, 2016. – P. 266-269. (in Russian).
5. Starchenkova, E.S. Burnout syndrome: diagnosis and prevention / E.S. Starchenkova, N.E. Vodopyanova. – St. Petersburg: Piter, 2008. – 258 p. (in Russian)
6. Smolentseva, V.N. Mental self-regulation in the process of training athletes. – Omsk: SibGUFK, 2003. – 196 p. (in Russian)
7. Morgan W.J. Amateurism and professionalism in moral languages: in search of amoral image for sport. // Quest-(Champaign, -Ill.); 45 (4), Nov1993, 470-493.

