

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ И УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ У СПОРТСМЕНОВ-ГАНДБОЛИСТОВ

Аспирантка И. И. Штефаненко,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Проблематика эмоционального выгорания в спорте активно разрабатывается в последние годы, но эмоциональные регуляции рассматриваются у отдельных спортсменов и не изучаются совокупно в спортивной команде. Научная работа направлена на выявление особенностей эмоционального выгорания спортсменов-гандболистов. Исследование выявило, что способность к управлению эмоциями, высокий интегративный уровень эмоционального интеллекта, низкий уровень мотивации на избегание неудач и личной тревожности снижают вероятность проявления эмоционального выгорания. Полученные данные свидетельствуют о том, что чем более активно спортсмен включен в решение групповых задач, тем более склонен к эмоциональному выгоранию.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; эмоциональный интеллект; личная тревожность; мотивация на достижения.

Одной из проблем, с которыми сталкиваются спортсмены на пути совершенствования, является эмоциональное выгорание, которое может привести к снижению результативности спортсменов, стать барьером для их самореализации в спорте.

Несмотря на то что в последние годы проблема эмоционального выгорания спортсменов активно разрабатывается, остаются недостаточно исследованными факторы, влияющие на его возникновение, необходимые для обоснования практической работы его профилактики. Анализ литературных данных показал, что есть ряд индивидуально-личностных свойств спортсменов, которые могут оказывать влияние на эмоциональное выгорание [2, 3, 6, 9]. К ним относятся: эмо-



циональный интеллект, мотивация на успех, избегание неудач, личная тревожность.

Долгое время эмоциональная регуляция деятельности, включая эмоциональное выгорание, рассматривалась у отдельных спортсменов и не изучалась в спортивной команде, несмотря на то что психическая регуляция деятельности спортсменов, выступающих в командных видах спорта, отличается от психической регуляции действий спортсменов в индивидуальных видах спорта. С одной стороны, спортсмены, специализирующиеся в командных видах спорта,

получают социальную поддержку от товарищей по команде. С другой стороны, негативный климат в команде, отсутствие в ней сплоченности, неумение ее членов конструктивно разрешать конфликтные ситуации могут быть серьезным стрессовым фактором и приводить к развитию эмоционального выгорания.

Цель нашего исследования – выявление особенностей эмоционального выгорания спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, на примере гандбола. В число задач исследования входило установление взаимосвязей между личностными свойствами спортсменов и эмоциональным выгоранием, а также изучение влияния уровня развития группы на проявления эмоционального выгорания. Для решения поставленной задачи использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы психодиагностики, методы математической статистики (коэффициент корреляции Спирмена, дисперсионный анализ).

Исследование проводилось на базе училища олимпийского резерва по гандболу в течение 1 года с мая 2010 по май 2011 года. Для проведения исследования было отобрано 3 команды: 2 женские и 1 мужская. В 1 женскую команду входили 23 девушки 1994-1995 г.г.

рождения. У 12 девушек первой команды на момент проведения исследования уже было звание кандидата в мастера спорта, у 11 – 1 взрослый разряд по гандболу, стаж в выбранном виде спорта у членов первой команды колебался от 5 до 9 лет. Во вторую женскую команду входили 12 девушек 1995-1996 г.г рождения. Две представительницы данной команды на момент начала исследования являлись претендентами на 1 взрослый разряд, к концу исследования разряд был им присвоен, остальные же 10 человек обладали на начало исследования 1 взрослым разрядом. Стаж в выбранном виде спорта у членов второй команды колебался от 4 до 7 лет. В исследовании принимала участие одна мужская команда. В её состав входили 14 юношей 1994-1995 г.г рождения. В период исследования 5 спортсменов имели звание кандидата в мастера спорта, 7 – 1 взрослый разряд, 2 – 2 взрослый разряд, стаж в выбранном виде спорта у членов мужской команды 5-8 лет.

В исследовании нами были использованы следующие методики: тест Н. Холла для диагностики эмоционального интеллекта [7], тест Томаса с целью установления стратегий поведения спортсменов в конфликтных ситуациях [4], методика Athlete Burnout Questionnaire в адаптации Е. И. Гринь для оценки эмоционального выгорания [1], шкала личной тревожности Ч. Д. Спилбергера, адаптированная Ю. Л. Ханиным [8], методика Т. Элерса «Диагностика мотивации к достижению успеха и избегание неудач» [5], методика диагностики уровня развития малой группы [7].

Стоит отметить, что исследование эмоционального выгорания проводилось в течение одного года пять раз. Это связано с необходимостью отследить изменения эмоционального выгорания в различные периоды тренировочного цикла. Вместе с тем многократные измерения эмоционального выгорания дали возмож-

ность установить устойчивые взаимосвязи его показателей с показателями личностных свойств и показателем уровня развития команд как социальных групп.

В данной статье приведены данные о взаимосвязях указанных выше показателей во всей исследованной выборке в целом. Выборка составила 49 человек. Для статистического анализа нами использовался коэффициент корреляции Спирмена. Приведенные в таблице 1 данные указывают на то, что развитие двух показателей эмоционального выгорания «уменьшение чувства достижения» и «эмоциональное / физическое истощение» связано с различными личностными свойствами. Показатель «уменьшение чувства достижения» положительно коррелирует с показателем личностной тревожности, в то время как показатель «эмоциональное / физическое истощение» связан положительными корреляционными связями с показателем мотивации избегания неудач. Эти связи проявились устойчиво во всех случаях регистрации эмоционального выгорания. Установленные факты важны для прогнозирования проявлений эмоционального выгорания у отдельных спортсменов в зависимости от их личностных особенностей.

Из полученных данных следует, что спортсмены с высоким уровнем личной тревожности более подвержены проявлению уменьшения чувства достижения, а повышение мотивации избегания неудач с высокой вероятностью приведет к усилению эмоционального / физического истощения.

Более многообразными оказались корреляционные связи показателя эмоционального выгорания «девальвация достижений» (таблица 2). Установлены отрицательные корреляционные связи этого показателя с показателем интегрального уровня эмоционального интеллекта и частным показателем эмоционального

Таблица 1

Интеркорреляция параметров эмоционального выгорания «уменьшение чувства достижения», «эмоциональное / физическое истощение» и личностных свойств спортсменов

<i>Показатели эмоционального выгорания</i>	<i>Мотивация избегания неудач</i>	<i>Личная тревожность</i>
Уменьшение чувства достижения 1	0,017	0,358*
Уменьшение чувства достижения 2	-0,006	0,636**
Уменьшение чувства достижения 3	-0,123	0,474**
Уменьшение чувства достижения 4	0,013	0,604**
Уменьшение чувства достижения 5	0,025	0,49**
Эмоциональное/физическое истощение 1	0,728**	0,167
Эмоциональное/физическое истощение 2	0,613**	0,035
Эмоциональное/физическое истощение 3	0,667**	0,086
Эмоциональное/физическое истощение 4	0,659**	0,214
Эмоциональное/физическое истощение 5	0,612**	0,23

Примечание: * P<0,05; ** P<0,01.

интеллекта «управление эмоциями». Эти связи установлены на всех этапах измерения эмоционального выгорания. Исходя из чего, можно говорить о том, что более высокий уровень эмоционального интеллекта снижает развитие такого параметра эмоционального выгорания, как девальвация достижений. В первом измерении обнаружена отрицательная корреляционная связь показателя девальвации достижений с показателем стратегии разрешения конфликтов «конфронтация».

Заслуживают внимания положительные корреляционные связи показателя эмоционального выгорания «девальвация достижений» с показателями уровня развития группы. Они говорят о том, что чем выше уровень развития группы, тем более вероятно развитие симптома эмоционального выгорания «девальвация достижений».

Из социальной психологии известно, что чем выше уровень развития группы, тем более ее члены вовлечены в групповые процессы, имеющие для них личностную значимость. Личностная вовлеченность спортсменов в жизнь команды может повысить эмоциональное переживание происходящих в ней событий, что может привести к накоплению эмоциональных нагрузок и, в конечном счете, к эмоциональному выгоранию. О справедливости такой интерпретации исследованных корреляционных связей говорит установленный в пятом измерении эмоционального выгорания положительный коэффициент корреляции между показателем «девальвация достижений» и показателем стратегии разрешения конфликтов «сотрудничество».

В трех из пяти исследований была выявлена статистически достоверная положительная связь параме-

Таблица 2

Интеркорреляция параметров эмоционального выгорания девальвации достижений, личностных свойств спортсменов и уровня развития групп

<i>Показатели</i>	<i>Девальвация достижений 1</i>	<i>Девальвация достижений 2</i>	<i>Девальвация достижений 3</i>	<i>Девальвация достижений 4</i>	<i>Девальвация достижений 5</i>
Управление эмоциями	-0,422**	-0,393**	-0,522**	-0,586**	-0,469**
Интегративный уровень	-0,328*	-0,416**	-0,417**	-0,349*	-0,502**
Конфронтация	-0,289*	-0,2	-0,18	-0,208	-0,235
Сотрудничество	0,2	0,18	0,13	0,12	0,327*
Уровень развития группы 1	0,378**	0,453**	0,351*	0,38**	0,402**
Уровень развития группы 2	0,321*	0,436**	0,331*	0,328*	0,338*
Мотивация на избегание неудач	0,327*	0,179	0,345	0,291*	0,336*

Примечание: * P<0,05; ** P<0,01.

Таблица 3

Влияние личностных свойств и уровня развития группы на девальвацию достижений

<i>Показатели</i>	<i>Управление эмоциям F ф</i>	<i>Интегративный уровень эмоционального интеллекта F ф</i>	<i>Уровень развития группы 1 F ф</i>	<i>Уровень развития группы 2 F ф</i>	<i>Мотивация на избегание неудач F ф</i>	<i>Личная тревожность F ф</i>
Девальвация достижений 1	0,8	2,64*	2,53*	0,78	1,39	2,42*
Девальвация достижений 2	1,13	2,73*	2,77*	1,64	2,08	1,72
Девальвация достижений 3	1,12	2,25*	1,21	0,6	1,14	0,98
Девальвация достижений 4	1,15	2,73*	1,29	0,65	1,11	0,6
Девальвация достижений 5	1,19	2,28*	1,81	0,81	1,71	1,3

Примечание: * P<0,05; ** P<0,01.

Таблица 4

Влияние личностных свойств и уровня развития группы на показатель эмоционального выгорания «эмоциональное / физическое истощение»

Показатели	Мотивация на избегание неудач F ф	Уровень развития группы 1 F ф	Уровень развития группы 2 F ф	Интегративный уровень эмоционального интеллекта F ф	Личная тревожность F ф
Эмоциональное/физическое истощение 1	5,34**	1,23	0,33	0,8	0,99
Эмоциональное/физическое истощение 2	4,22**	2,7*	0,46	1,43	1,98
Эмоциональное/физическое истощение 3	4,01**	0,69	0,43	0,5	1,34
Эмоциональное/физическое истощение 4	4,46**	0,94	0,45	0,89	1,25
Эмоциональное/физическое истощение 5	4,56**	1,32	0,6	1,2	1,65

Примечание: * P<0,05; ** P<0,01.

Таблица 5

Влияние личностных свойств и уровня развития группы на уменьшение чувства достижения

Показатели	Личная тревожность F ф	Интегративный уровень эмоционального интеллекта F ф	Уровень развития группы 1 F ф	Уровень развития группы 2 F ф	Мотивация на избегание неудач F ф
Уменьшение чувства достижения 1	2,91**	0,52	0,73	0,76	1,21
Уменьшение чувства достижения 2	3,04**	0,78	2,02*	1,02	0,64
Уменьшение чувства достижения 3	3,43**	1,4	2,04*	3,25**	0,74
Уменьшение чувства достижения 4	4,54**	0,82	1,8	1,03	1,27
Уменьшение чувства достижения 5	2,59**	0,7	1,45	1,76	0,89

Примечание: * P<0,05; ** P<0,01.

тра эмоционального выгорания с девальвацией достижений и мотивации избегания неудач. Она согласуется с литературными данными о том, что мотивация избегания неудач повышает вероятность эмоционального выгорания.

Для уточнения взаимосвязей уровня развития группы, индивидуально-личностных свойства спортсменов и эмоционального выгорания, достоверная корреляционная связь между которыми была статистически доказана, нами использовался однофакторный дисперсионный анализ.

Результаты дисперсионного анализа влияния показателей личностных свойств, уровня развития группы на показатель эмоционального выгорания «девальвация достижений» представлены в таблице 3. Они свидетельствуют о достоверном влиянии на рассматриваемый параметр эмоционального выгорания интегрального показателя эмоционального интеллекта. Значимость эмоционального интеллекта как регулято-

ра эмоционального выгорания в командном виде спорта представляется закономерной. Хорошее понимание как эмоций партнеров по команде, так и собственных не может не сказываться на успешности командных взаимодействий, на уровне эмоциональной напряженности совместной деятельности спортсменов. Полученные результаты соответствуют данным, описанным в трудах Д. Г. Трунова, о том, что, эмоциональный интеллект участвует в борьбе с синдромом эмоционального выгорания [6].

Установлено и достоверное влияние на показатель эмоционального выгорания «девальвация достижений» уровня развития команды как социальной группы. Стоит также отметить, что влияние уровня развития группы на эмоциональное выгорание более отчетливо проявилось в начале года, а в конце года не проявилось ($p > 0,05$). Возможно, это связано с тем, что в начале учебного года было большее количество сборов, чем в конце, когда внимание испытуемых было скон-

центрировано на сдаче экзаменов. Также можно сделать предположение о том, что в более сплоченных группах степень проявления девальвации достижений у одних её членов отражается на степени других. Личная тревожность оказала влияние на девальвацию достижений только в первом измерении ($p < 0,05$).

Мотивация избегания неудач не показала достоверного влияния на показатель девальвации достижений. В то же время дисперсионный анализ подтвердил достоверное влияние мотивации избегания неудач на показатель эмоционального выгорания «эмоциональное / физическое истощение» (таблица 4).

Полученные результаты согласуются с данными R. Smith [9] о влиянии мотивации на достижение успеха и избегание неудач, на развитие эмоционального выгорания и говорят о том, что преимущественно на усиление эмоционального / физического истощения оказывает влияние мотивация на избегание неудач ($p < 0,01$). Следовательно, спортсмены, мотивированные на избегание неудач, более выражено испытывают «эмоциональное / физическое истощение». Нами так же было выявлено влияние уровня развития группы на этот параметр эмоционального выгорания во втором измерении ($p < 0,05$).

Дисперсионный анализ подтвердил влияние личной тревожности на параметр эмоционального выгорания «уменьшение чувства достижения», показал влияние личной тревожности на уменьшение чувства достижения (таблица 5).

Данные находят свое подтверждение в трудах Е. А. Калинина, в которых говорится о влиянии личной тревожности на эмоциональное выгорание [3]. Также было установлено влияние уровня развития группы в третьем и пятом измерениях.

Исследование выявило, что способность к управлению эмоциями, высокий интегративный уровень эмоционального интеллекта, низкий уровень мотивации на избегание неудач и личной тревожности снижает вероятность проявления эмоционального выгорания. Эмоциональный интеллект является ресурсом противодействия эмоциональному выгоранию.

Исследование так же выявило обусловленность отдельных компонентов эмоционального выгорания отдельными личностными свойствами: уменьшение чувства достижения – личная тревожность во всех пяти измерениях, эмоциональное / физическое истощение

– мотивация на избегание неудач в пяти измерениях из пяти, девальвация достижений – интегративный уровень эмоционального интеллекта во всех пяти измерениях.

Уровень развития группы является фактором, усиливающим девальвацию достижений, о чем говорит положительная корреляция индекса развития группы и параметра эмоционального выгорания девальвации достижений. Высокий уровень развития группы характеризуется большей вовлеченностью в групповую деятельность, идентификацией себя с группой, большей значимостью группы.

Полученные данные свидетельствуют о том, что чем более активно спортсмен включен в решение групповых задач, тем более склонен к эмоциональному выгоранию. Это также подтверждается прямой связью девальвации достижений с сотрудничеством и обратной связью с конфронтацией, то есть, чем выше уровень конфронтации, тем более спортсмен склонен противостоять группе и тем меньше проявление такого симптома эмоционального выгорания, как девальвация достижений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гринь, Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: дис. ...канд. пед. наук. – Краснодар, 2009. – 24 с.
2. Гринь, Е. И. Личностные факторы, обуславливающие развитие профессионального выгорания у спортсменов разного пола //Физическая культура, спорт – наука и практика, 2009. С. 33-37.
2. Калинин, Е. А. Проявление реакций страха и тревоги у гимнастов высокой спортивной квалификации // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 10.
3. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тест: учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 247 с.
4. Розанова, В. А. Психология управления: учебное пособие. – М.: ЗАО «Бизнес-школа «Интел-Синтез», 1999. – 352 с.
5. Трунов, Д. Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998. – № 8.
6. Фетискин, Н. П., Козлов, В. В., Мануйлов, Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.
7. Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред. и сост. Дерманова И. Б. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с.
8. Smith, R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // Journal of Sport Psychological. 1986. V. 8. P 36-50.

INTERRELATION OF EMOTIONAL BURNING OUT, INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A PERSON AND THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF THE GROUP OF THE HANDBALL PLAYERS

I. Shtephanenko, Postgraduate student,
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.
Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

The issue of emotional burning out in sport is actively developing in recent years, but the emotional regulations are considered only in separate athletes but not in a sport team cumulatively. Scientific investigation is aimed at the identifying the features of emotional burning out of athletes-handball players. As a result it was revealed that the ability to control emotions, high integrative

level of emotional intelligence, low motivational level for avoiding failures and personal anxiety reduce the chances of burning out. The received data indicate that the more actively athlete is included in the decision of group tasks, the more he is inclined to emotional burning out.

Key words: emotional burning out; emotional intelligence; personal anxiety; motivation to achievement.

УДК 332.1

ПРИМЕР ГОРОДА СОЧИ В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОГО ИМИДЖА ТЕРРИТОРИИ

Преподаватель А. Б. Орлов,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В настоящей статье на основе анализа современных источников рассматривается актуальная проблема управления маркетингом территорий, а именно, вопрос формирования спортивного имиджа города. Автором проанализированы вопросы истории победы Заявочного комитета в предолимпийской борьбе, участия западных PR-агентств в реализации программы продвижения города Сочи, определены цели, задачи и целевые аудитории PR-кампании, показана роль эффективной PR-стратегии в победе города Сочи как столицы Олимпийских игр.

Ключевые слова: национальный капитал; маркетинг террито-



рий; Олимпийские игры; Заявочный комитет; глобальные коммуникации; целевые аудитории; стратегия и тактика коммуникаций; коммуникационный инструментарий; PR-тексты.

В условиях усиления конкуренции между территориями одним из приоритетов развития является эффективное решение проблем формирования привлекательного имиджа и позитивной репутации, которые сегодня становятся составляющими национального капитала. В этой связи все большую популярность приобретает концепция маркетинга территорий, направленная на интенсификацию экономических, социальных, науч-