

информация, может оказаться непрофессиональной и недостоверной, а ее применение на практике нанести серьезный вред здоровью.

*Библиографический список:*

1. Поздняк, В.В. Влияние цифровых технологий на развитие ребенка / В.В. Поздняк / Вестник ЛОИРО. 2019. № 2. С. 73–77.

2. Трусова, А.В. Психологические факторы риска интернет-зависимости: данные пилотного исследования здоровых молодых взрослых / А.В.Трусова, С.В. Гречаный, В.В. Поздняк, А.Б. Ильичев, Ю.В. Хуторянская, А.Ю. Егоров, А. О. Кибитов // Социальная и клиническая психиатрия, 2019. Т. 29. № 3. С. 23–29.

3. Уварова, Л.Н. Исследование влияние Интернета на людей / Л.Н. Уварова, Н. Р. Арсланова // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал, 2021. № 01 (54). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/issledovanie-vliyanie-interneta-na-lyudej.html> (Дата обращения: 31.01.2021).

4. Цифра дня: Сколько человек в мире пользуются интернетом? URL:[https://news.rambler.ru/internet/45705599/?utm\\_content=news\\_media&utm\\_medium=read\\_more&utm\\_source=copylink](https://news.rambler.ru/internet/45705599/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink) (Дата обращения: 29.01.2021).

Кузьмин В.О., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально -  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

*Аннотация.* Циклические виды спорта подразумевают постоянную круглогодичную спортивную подготовку, суть которой заключается в наработке больших тренировочных объёмов, выполнения высокоинтенсивных заданий и всё это для успешного выступления на

соревнованиях. Такая подготовка и сам процесс соревновательной деятельности оказывает большую психологическую нагрузку на спортсмена, что может привести к негативным последствиям, в виде эмоционального выгорания, которое значительно снизит эффективность тренировок и может повлиять на личную жизнь спортсмена.

*Ключевые слова:* Эмоциональное выгорание, спортсмены, циклические виды спорта, опросник эмоционального выгорания.

Успех в профессиональном спорте зависит не только от грамотной физической подготовки, но и от психологической. Огромное значение имеет уровень мотивации спортсмена, его отношения с занимающимися и тренерами, то с каким эмоциональным настроем он подходит к соревнованиям. Если не уделять должного внимания эмоциональному состоянию спортсмена, это может привести к падению результата, не только одного человека, но и тренировочной группы в целом. В зависимости от того, на какой стадии было обнаружено развитие эмоционального выгорания у спортсмена и как оно у него проявляется, зависит то, каким будет процесс преодоления данного синдрома.

На поздних стадиях остановить развитие синдрома практически невозможно и в большинстве случаев это приводит к потере мотивации спортсмена к занятиям и прекращению его спортивной карьеры, а также может повлечь за собой проблемы со здоровьем и личной жизнью, поэтому очень важно диагностировать развитие синдрома максимально быстро.

Ниже представлены результаты проведенного исследования уровня эмоционального выгорания, целью которого было определить наличие и уровень выгорания у спортсменов-студентов, занимающихся циклическими видами спорта.

**Выборка исследования:** В исследовании приняли участие 42 спортсмена из них 25 мужчин и 17 женщин, обучающихся в высших учебных заведениях на 1-5 курсе и занимающихся циклическими видами спорта (гребля, лыжный спорт, лёгкая атлетика - бег) различной квалификации, начиная от 1-3 взрослого разряда, до мастера спорта, и проживающих на территории Свердловской области.

**Предмет исследования:** Профессиональное выгорание спортсменов-студентов.

**Методика и организация исследования.** Для проведения исследования за основу был взят опросник эмоционального выгорания К.Маслач и С.Джексона, адаптированный Н.Е. Водопьяновой и доработанный для применения на спортсменах. Данный опросник позволяет выявить наличие трёх составляющих эмоционального выгорания, а также подсчитать его общий уровень.

Уровень выраженности составляющих оценивается по 5 шкалам, от «Крайне низких» показателей до «Крайне высоких». Опросник состоит из 22 утверждений, на каждое из которых респондент должен ответить, как часто он испытывал подобные чувства и предоставляется 6 вариантов ответов: Никогда; Очень редко; Иногда; Часто; Очень часто; Каждый день.

*Ключ.* Опросник имеет 3 составляющих «психоэмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются:

0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

*«Психоэмоциональное истощение»* – оценивается по следующим вопросам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания».

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем больше выражено профессиональное «выгорание».

Для подсчёта индекса общего эмоционального выгорания, необходимо сложить результаты всех трёх шкал, однако для третьей шкалы, необходимо использовать обратные значения, т.е. больше баллов – больше степень выгорания.

Данные по нормам баллов представлены в таблице ниже.

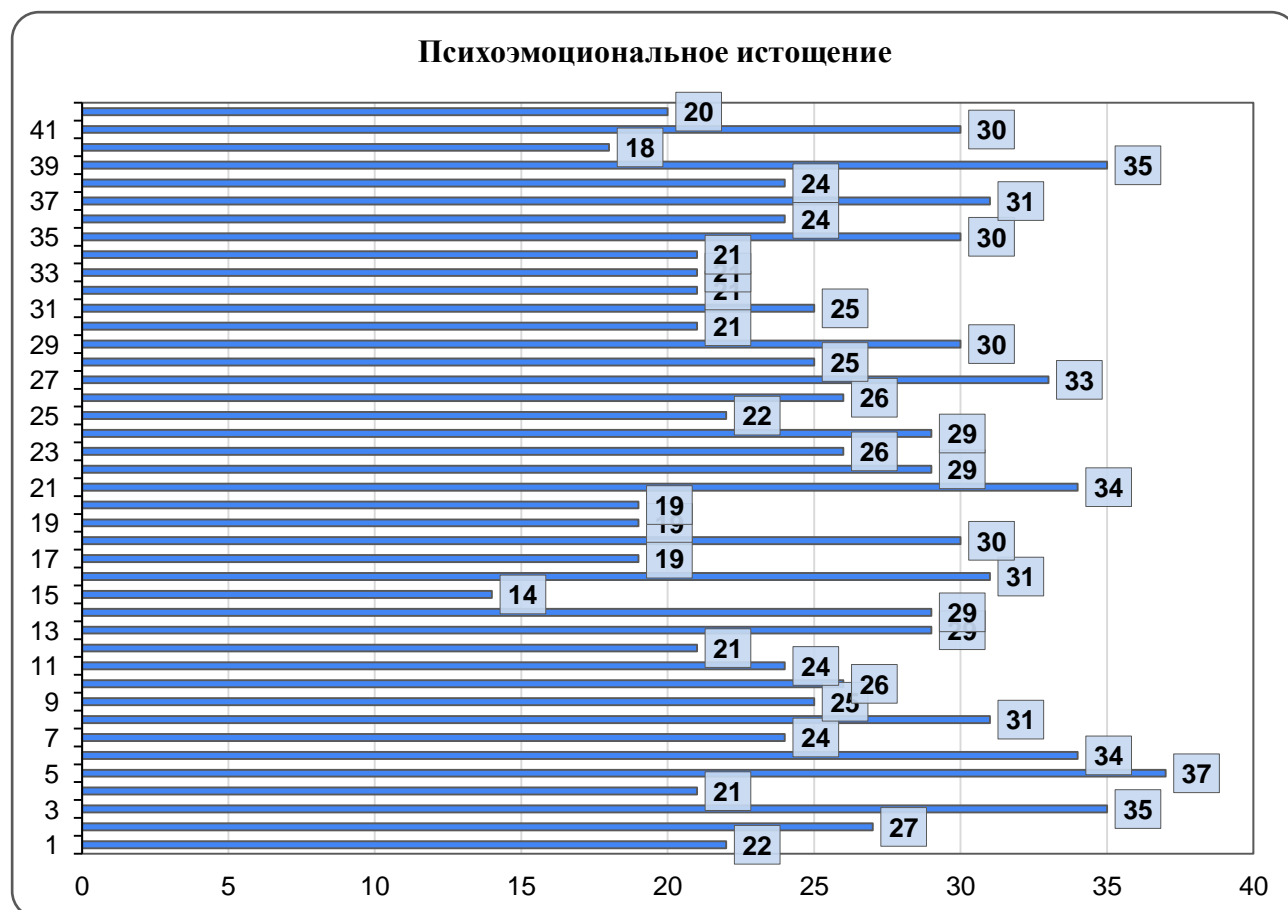
Таблица 1

**Таблица норм**

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
«Психоэмоциональное истощение»	<b>0 - 10</b>	<b>11 - 20</b>	<b>21 - 30</b>	<b>31 - 40</b>	<b>41 - 54</b>
«Деперсонализация» (личностное отдаление)	<b>0 - 5</b>	<b>6 - 11</b>	<b>12 - 17</b>	<b>18 - 23</b>	<b>24 - 30</b>
«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	39 - 48	29 - 38	19 - 28	9 - 18	0 - 8
Психическое выгорание	<b>0 - 23</b>	<b>24 - 49</b>	<b>50 - 75</b>	<b>76 - 101</b>	<b>102 - 132</b>

*Результаты.* По данным исследования у 9 респондентов уровень психоэмоционального истощения находится на высоком уровне, у 3 на низком уровне и у всех остальных значения средние. Исходя из полученных данных, получается, что психоэмоциональное истощение свойственно в той или иной мере 39 спортсменам и у 9 из них оно проявляется в высокой степени. Это говорит о том, что они подходят к

тому, чтобы исчерпать лимит своих эмоциональных, физических и энергетических ресурсов и в конечном итоге это может вылиться в хроническое утомление, как физическое, так и эмоциональное, в высокий уровень равнодушия к окружающим и в целом может привести к депрессии и раздражительности. Данные представлены на Рисунке 1.



**Рисунок 1** Уровень психоэмоционального истощения.

Следующим компонентом следует «деперсонализация» или личностное отдаление. По результатам исследования у 3 человек выраженность крайне низкая, у 19 низкая выраженность и у 20 средние значения. По данной шкале результаты значительно лучше, однако всё равно имеются 20 респондентов у которых деперсонализация выражена в средней степени и на это нельзя не обращать внимание. Так же, можно заметить, что у респондентов с высоким уровнем психоэмоционального истощения, деперсонализация выражена на среднем уровне, это может

свидетельствовать о развитии синдрома эмоционального выгорания.

Данные указаны на рисунке 2.

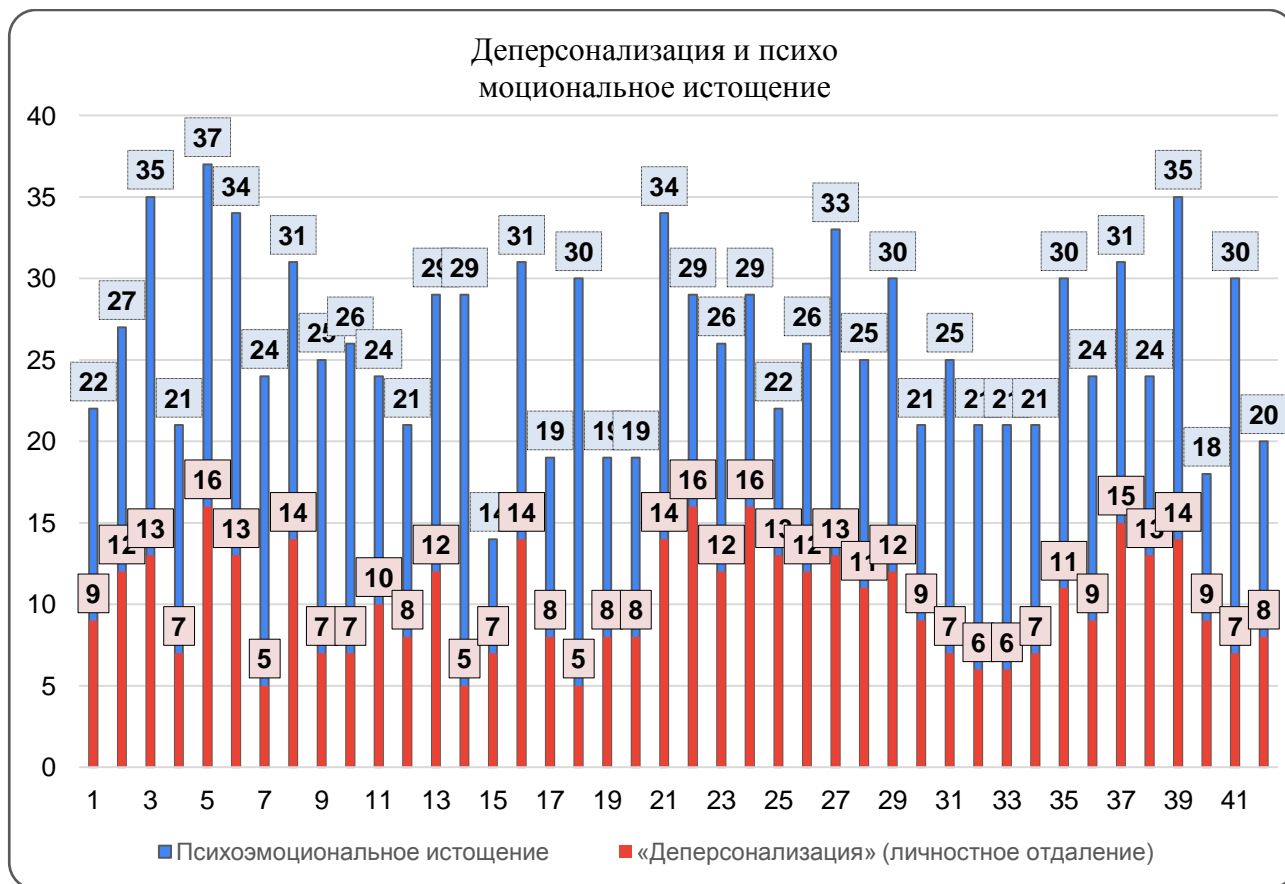


Рисунок 2 Сравнение данных двух компонентов.

Третьим компонентом является «Редукция личных достижений» или профессиональная мотивация, результаты получились следующими: у 24 спортсменов она имеет низкую выраженность, что говорит в первую очередь о адекватной самооценке среди данных спортсменов, они в меньшей мере испытывают стресс из-за своих ошибок и адекватно оценивают свою эффективность, у 18 респондентов отмечается средний уровень выраженности данного компонента, т.е они зачастую могут дать неверную оценку своим действиям, своим достижениям и своей деятельности в целом. Данные указаны на рисунке 3.

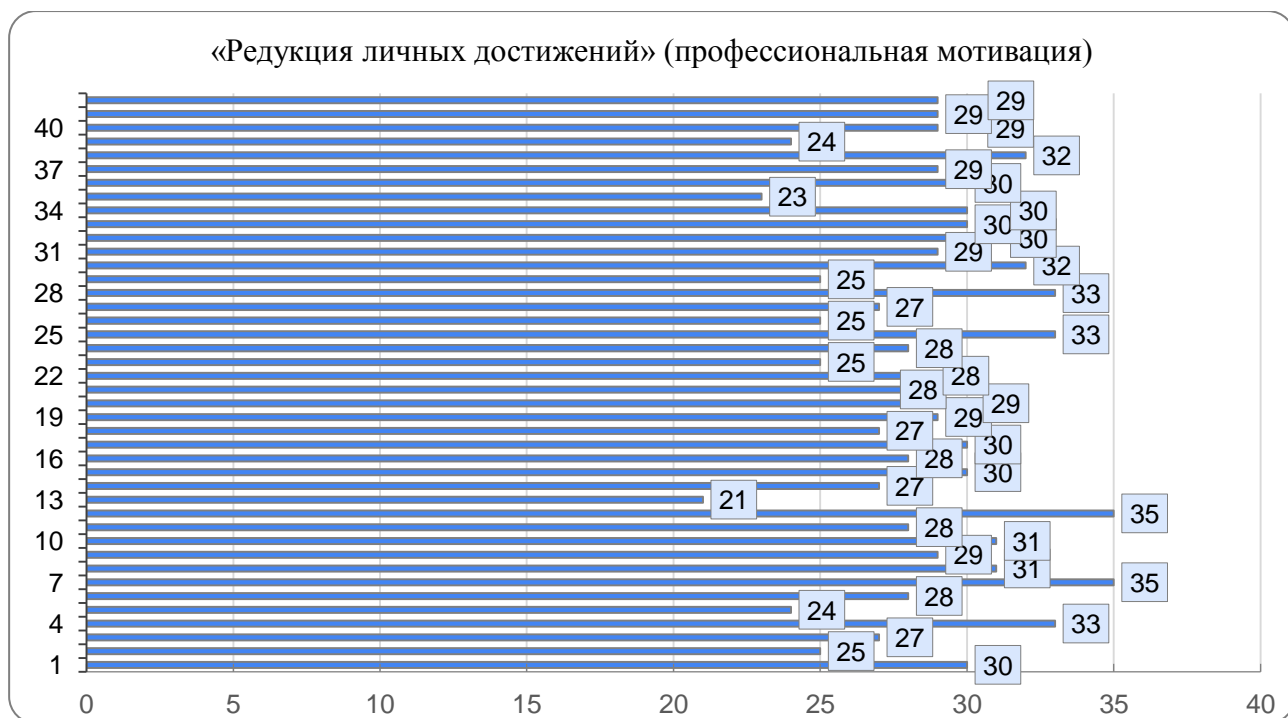


Рисунок 3 Степень выраженности «Редукции личных достижений».

По результатам определения общего уровня эмоционального выгорания, получилось следующее: высокий уровень наблюдается у 1 респондента, средний у 26 респондентов и низкий у 15 респондентов. Результаты на рисунке 4.

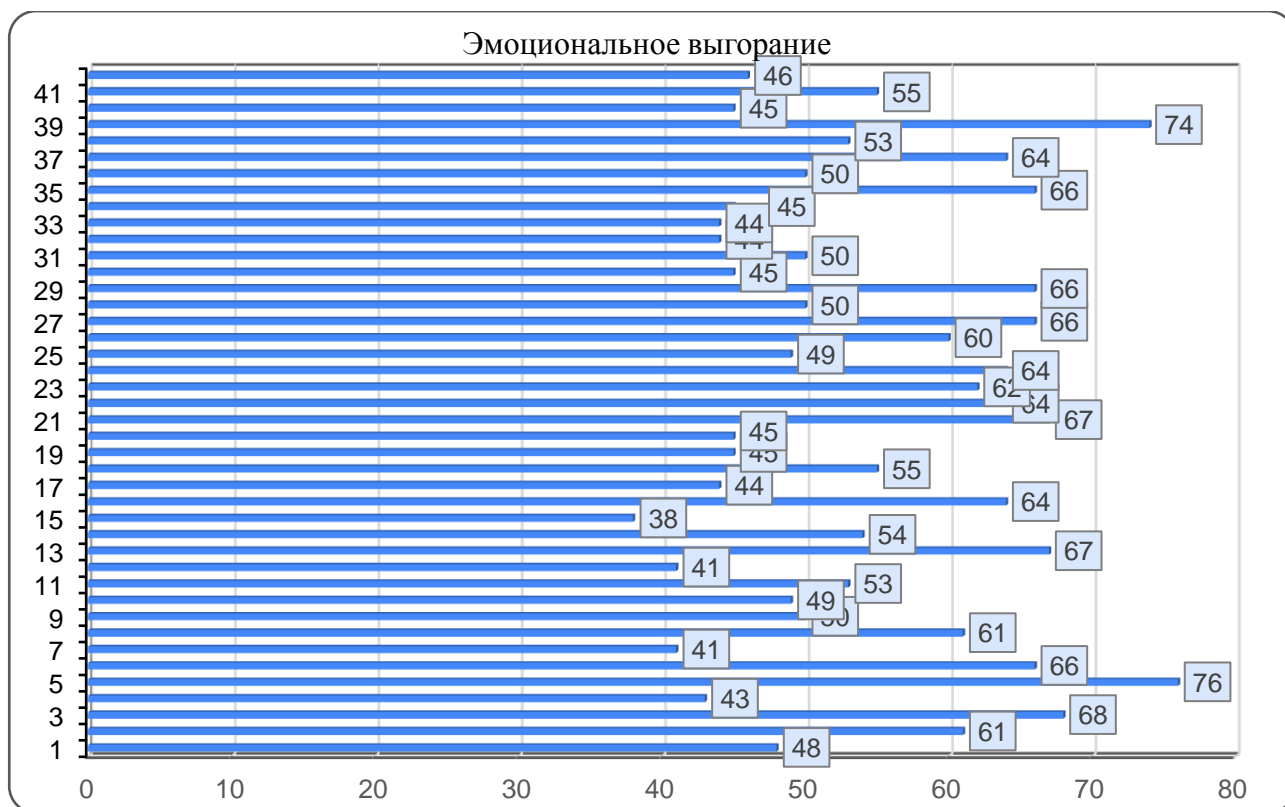


Рисунок 4 Уровень эмоционального выгорания

Подводя итоги можно отметить следующее – среди обследуемой группы, у большей части респондентов эмоциональное выгорание проявляется в той или иной мере, а общий уровень сформированности выгорания имеет средние показатели у более чем половины респондентов. Это говорит о том, что полностью сформированного выгорания, на данный момент, не наблюдается у подавляющего большинства спортсменов, однако имеются предпосылки к его развитию и тренерскому составу, а также близкому окружению спортсменов стоит обратить внимание на этот факт и уделить ему должное внимание.

*Библиографический список:*

1. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Водопьянова, Н.Е, Старченкова, Е.С. 3-е издание. Москва: Юрайт, 2017г. 343с. Текст: непосредственный.
2. *Тестирование эмоционального выгорания.* Текст: электронный.  
 URL:[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1G9FYcnVE0Co9lVeThKRa2d5H6cMee4cP\\_AKYXYP4uUE4/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1G9FYcnVE0Co9lVeThKRa2d5H6cMee4cP_AKYXYP4uUE4/edit?usp=sharing) (дата обращения: 08.11.2021)