

## Психологические науки

УДК 159.954

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНЕРА КАК ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНА

*Людмила Ивановна Бездверная, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Николаевна Маслова, доктор педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж*

#### Аннотация

Эмоциональные состояния в период соревновательной деятельности характеризуются насыщенностью чувств, переживаний, запредельными эмоциями, усилием воли, сопровождаясь эйфорией, чувствами повышенной активности. Состояние повышенной работоспособности организма и множество других причин вызывает упадок сил или эмоциональное выгорание. Нами изучалась связь эмоционального выгорания спортсмена с уровнем развития его ментальной зрелости, низкими показателями развития когнитивных процессов, что влияет на психологическую готовность: это снижение эмоциональной устойчивости, помехоустойчивости, стремлению бороться до конца, уверенности, произвольного управления чувствами.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, ментальная зрелость, рефлексия, конвергентное мышление когнитивные процессы, спортсмен.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p496-501

### PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF A COACH AS PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF AN ATHLETE

*Lyudmila Ivanovna Bezdvernaya, candidate of pedagogical sciences, docent, Irina Nikolaevna Maslova, doctor of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Academy of Sports*

#### Abstract

Emotional states during the period of competitive activity are characterized by saturation of feelings, experiences, exorbitant emotions, willpower, accompanied by euphoria, feelings of increased activity. The state of increased efficiency of the body and many other causes causes a decline in strength or emotional burnout. We studied the relationship of emotional burnout of an athlete with the level of development of his mental maturity, low indicators of the development of cognitive processes, which affects psychological readiness: this is a decrease in emotional stability, noise immunity, the desire to fight to the end, confidence, arbitrary control of feelings.

**Keywords:** emotional burnout, mental maturity, reflection, convergent thinking, cognitive processes, athlete of the highest achievements.

#### ВВЕДЕНИЕ

Тренеры и спортивные психологи в спорте высших достижений часто сталкиваются с эмоциональным выгоранием спортсмена. Изучение причин эмоционального выгорания спортсменов, значимо для спортивной деятельности. Спортивными психологами выявлено множество причин, это: продолжительность и интенсивность межличностных взаимодействий, конфликт, когнитивный диссонанс между требованием и возможностью в системе «спортсмен-спортсмен-тренер-команда». А также высокая эмоциональная насыщенность, запредельные эмоциональные ситуации спортивной борьбы, когнитивная сложность в тактических действиях в условиях дефицита времени соревновательной деятельности для решения интеллектуальных ситуаций.

Эмоциональное выгорание спортсмена, его физическое и психическое истощение, нарушение настроения, переоценка ценностей, эмоциональная изоляция, высокая тревожность, трудности в межличностных отношениях, отсутствие мотивации не позволяют соревноваться [2].

Исследования А.Г. Абрумова, В. Бойко психологического переживания у спортсмена при эмоциональном выгорании показывают нарушения равновесия нервных процессов, приводящих к хроническому стрессу. Выработанный личностью спортсмена механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия слабо выражены и приобретенный стереотип, эмоционального поведения не работает. Снижение когнитивных процессов, не позволяет спортсмену размышлять (рефлексировать) о происходящем в сознании, сосредоточенности на содержании своих мыслей, внутреннего состояния [1].

В нашем исследовании мы опираемся на теоретические положения системно-структурного подхода, разрабатываемого в рамках когнитивной психологии и конвергентного мышления. В отечественной науке данная проблема представлена работами Н.И. Чуприковой, Т.В. Черниговской и др. [6].

Согласно подходу, психологическое развитие подчиняется закону развития от общего к частному, от простых и целостных к формам сложным и внутренним процессам. Поскольку уровень интеллектуального развития определяется способностями спортсмена и взаимно связанными когнитивными структурами, и только тогда создаются условия формирования его ментальной зрелости. Умственные способности раскрываются функционированием многоуровневых когнитивных репрезентативно-операционных структур, под которыми понимаются относительно стабильные психологические системы хранения информации в обобщенном абстрактном виде, с возможностью извлечения и анализом информации [5].

Конвергентное мышление спортсмену позволяет фокусироваться на одной основной идее и прорабатывать ее, осуществлять поиск единственного правильного решения с помощью имеющихся знаний, логики, суждений и понятий. Такое мышление дает спортсмену принимать решения четко, конкретно, в сравнении при оценке достижения цели, стремлении к завершению и контролю своих действий.

Исходя из того, что эмоциональное выгорание спортсмена чаще всего возникает у тех, у кого недостаточно развитая степень ментальной зрелости, когнитивные оценки взаимосвязаны с конвергентным мышлением, поэтому последующая когнитивная переоценка определяет эмоциональную устойчивость и снижает мотивацию, волю спортсмена.

В нашей статье под понятием ментальной зрелости будем считать «ум, склад души, сознания, образ мышления» (толковый словарь Ожегова) конкретного спортсмена в возрасте с 11 лет, который социализирован, выполняет интеллектуальные функции, способен понимать свои эмоции, нести ответственность, умеет контролировать, владеет наивысшей скоростью оперативной памяти и переключения внимания, обладает вербальным интеллектом в решении логических задач, имеет высокое стремление к достижениям, позитивное стремление к тренировкам и образованию.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие гребцы высокой квалификации (девушки) в возрасте от 13 до 20 лет в количестве двадцати человек.

При обследовании использовались сбор эмпирических данных, методики, направленные на изучение степени эмоционального выгорания в спортивной тренировочной и соревновательной деятельности, «Опросник выгорания» В.В. Бойко [1], В.Л. Марищука, авторские опросники, разработанные на основе метода незаконченных предложений, отношение спортсменов к тренировке, соревнованиям, отношению тренера к спортсменам [5].

Для диагностики интеллектуальных способностей спортсменов использовались: тест интеллекта Д. Векслера [3]. Обработка данных, полученных в ходе исследований подвергались среднegrupповому и корреляционному анализу (коэффициент корреляции Пирсона) и интерпретировались с точки зрения системно-структурного подхода к

психическому развитию.

Для определения значимости различий использован критерий Стьюдента. Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием компьютерной программы SPSS Statistics.

Проводились экспресс-оценка психологического состояния для выявления реакции организма спортсмена на своевременную коррекцию и выбора оптимальных средств, интерпретация данных спортсменов и причин возникновения эмоционального выгорания в зависимости от интеллектуальных способностей.

Цель данного исследования: изучение эмоционального выгорания в спорте и уровень ментальной зрелости спортсмена.

Объект исследования: уровень когнитивных процессов спортсменов.

Предмет исследования: взаимосвязь ментальной зрелости с возможностями эмоционального выгорания в спортивной деятельности.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате диагностики уровня ментальной зрелости (МЗ) спортсменок по анализу интеллектуальных показателей выявлено, что 9 из 20 спортсменок (57,8%) с высоким уровнем ментальной зрелости и 41,2% с нормальным и сниженным уровнем ментальной зрелости.

Наличие проблем с состоянием эмоционального выгорания у спортсменок с нормальным и сниженным уровнем МЗ имеют следующие показатели по сравнению с высокими показателями МЗ:

- сниженный интерес к обучению, анализу своих ошибок и неудач у 9,83% спортсменок в сравнении с высокими показателями МЗ (1,2%) спортсменок;
- нарушение дисциплинированности, нерешительность (8,98%), в сравнении с высокими показателями МЗ (0,3%);
- не желание понять других, принять, конфликт с тренером (25,04%) в сравнении с высокими показателями МЗ (0,8%);
- вербальный интеллект (30%), в сравнении с высокими показателями МЗ составил 62%;
- невербальный интеллект (26,15%), в сравнении с высокими показателями МЗ (36,6%).

Согласно полученным данным, у спортсменок с наличием ментальной зрелости выявилось больше связей между когнитивными процессами, и интеллектуальными способностями, чем еще на стадии формирования ментальной сферы у спортсменки. Кроме того, в группе с более развитой ментальностью показатель эмоциональной устойчивости коррелирует с большим количеством показателей когнитивного развития, в частности, оперативной памятью и конвергентным мышлением.

У менее развитой ментальности показатели в эмоциональной устойчивости имеют сниженные результаты в когнитивном развитии, оперативной памяти и конвергентном мышлении.

Анализ корреляции показателей по методике Векслера позволил выявить у спортсменок с ментальной зрелостью большее количество значимых корреляционных связей по вербальным и невербальным субтекстам, чем у с недостаточной зрелостью в ментальной сфере.

У спортсменок с низкой эмоциональной устойчивостью показатели невербальных субтекстов в большей степени взаимосвязаны между собой, чем вербальные. Тогда как у эмоционально устойчивых спортсменок разница в количестве связей невербальных и вербальных субтекстов не столь велика. Это определяет то, что у эмоционально устойчивых спортсменок невербальные подструктуры когнитивных процессов характеризуются большей связью, чем вербальные подструктуры по тесту Векслера.

В обеих группах спортсменов выявлено преобладание невербальных подструктур когнитивной сферы и интеллектуальных способностей над вербальным, примерно в одинаковой степени.

Для определения причин, мешающих и способствующих эмоциональному выгоранию, была попытка дать характеристику показателей эмоционального выгорания спортсменов обеих групп.

С помощью «Опросника выгорания» Маслач К. эмоциональное выгорание спортсмена измеряли в три фазы по следующим симптомам:

1 фаза – «Напряжение» – служит «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Механизм имеет динамический характер, изматывающий психотравмирующими факторами.

2 фаза – «Резистенция» – связана с нарастающим стрессом с момента возникновения тревожного напряжения.

3 фаза – «Истощение» – происходит снижение энергетического тонуса и ослабление нервной системы.

Отсюда возникает вопрос, на какой фазе и какие причины влияют на формирование ментальной зрелости спортсменов, и как это отражается на их стрессоустойчивости.

В результате мы получили данные о степени сформированности фаз и отдельных симптомов выгорания испытуемых.

Сравнительный анализ двух групп спортсменов по фазам выгорания показал, что первая группа статистически значимых различий среди спортсменов с развитой ментальной сферой и недостаточностью ментальной зрелости спортсменов второй группы выявлено не было.

У испытуемых 1 группы эмоциональное выгорание соответствует фазе «резистенции» (69,9%). Симптомы этой фазы: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, и начало формирования симптомов фазы «истощения». Эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, деперсонализация, психосоматические нарушения (это проявление симптомов «истощения»), эмоциональный дефицит с последней фазой выгорания симптомом эмоциональной отстраненности составил 21,2%.

У испытуемых 2 группы наблюдалось формирование симптомов последней фазы «истощение»: эмоциональный дефицит (63,2%), деперсонализация (48,9%), психосоматические нарушения (70,5%), неадекватное эмоциональное реагирование (67,3%).

Для каждой группы обследованных было характерно начальное формирование симптомов последующих фаз, что повышает возможность развития выгорания. Проведенный анализ корреляционной связи между симптомами эмоционального выгорания спортсменов по всей выборке позволил выявить зависимость ментальной зрелости спортсменов и условиями взаимодействия в системе отношений «тренер-спортсмен». Неадекватное эмоциональное реагирование и деперсонализация в отношениях ведут к конфликту «тренер-спортсмен», а переживания спортсменов порождают неудовлетворенность собой и результатом являются психотравмирующие нарушения психики. Такое состояние характеризует поведение, в котором частые обиды, проявление грубости, резкие суждения, раздражительность и т.п.

Можно утверждать, что тренировочные условия, содержание их, требования к волевым действиям спортсменов не являются главными причинами формирования эмоционального выгорания. Скорее всего важной и значимой причиной будет играть роль отношений с тренером.

Для подтверждения значения особенностей отношений тренера к спортсмену был использован факторный анализ, полученный с помощью опросника «Отношение тренера к спортсменам» по 5 факторам:

1 фактор – Позитивное отношение к спортсменкам составила 42%;

2 фактор – Знание индивидуальных особенностей, способностей составило 55%;

3 фактор – Реакция тренера на проявление активности со стороны спортсменки в ходе тренировочного процесса составила 21%;

4 фактор – Эмоциональный, защита интересов спортсменки составила 13%;

5 фактор – Поведенческие поступки и действия тренера по отношению к спортсмену составила 35%.

Итак, 40,2% тренеров проявляют в педагогической деятельности категоричное и авторитарное отношение к спортсменам, и в меньшей степени – личностное, что свидетельствует о наличии определенной деформации отношения к спортсменкам, тип отношений «Категоричный» (Авторитарный). Мы отметили положительные отношения к спортсменкам, но при этом в общении допускают резкость, категоричность при нарушении правил поведения делают много замечаний, открыто выражают свои требования, не всегда оправданная строгость.

Тренер, прежде всего, ориентирован на выполнение поставленных задач. Целенаправленный процесс взаимодействия со спортсменами обусловлена формированием личности спортсмена с учетом его физических и психических потенциалов, способностей и их реализации в условиях спорта, достижением результата.

Личностная заинтересованность, участливость тренера, сопереживание, понимание трудных психологических состояний, сотрудничество, рефлексия тренера будет способствовать самовыражению и самоутверждению спортсмена и профилактикой эмоционального выгорания спортсмена. Теоретически нравственный опыт тренера является условием профессионализма. Гуманистическая направленность личности тренера позволяет реализовать психологические принципы: принятие спортсмена таким, какой он есть; уважение и требовательность к личности; не стоять напротив, а рядом; пробуждать интерес, а не заставлять; творческое стремление передать спортсмену то, что открыто самому тренеру; умение создавать нравственный климат и потребность в психогигиене.

Только квинтэссенция души и тела ведет тренера к мастерству, обеспечивая профессиональную адаптацию и эмоциональную устойчивость в процессе подготовки спортсмена. Здоровая психика тренера и спортсмена защищает их от негативных ментально-эмоциональных воздействий.

## ВЫВОДЫ

1. Направленные, личностно-ориентированные, гуманистические, с императивным стилем в вербальном и невербальном общении действия ведут к построению созидательных и уважительных отношений в системе «тренер-спортсмен». Переживание педагогической деформации может быть причиной торможения формированию ментальной зрелости спортсмена.

2. Наиболее благоприятные отношения будут, когда тренер как профессионал, как субъект коммуникативной деятельности, эмоционально устойчивый, с оптимистической перцепцией, креативными и конструктивными способностями у его спортсменов менее всего подвержены эмоциональному выгоранию.

3. Эмоциональное выгорание у спортсменов взаимосвязана с их когнитивной зрелостью. Спортсмены на стадии формирования эмоциональной зрелости имеют более низкие показатели в уровне когнитивных процессов и интеллекта, в меньшей степени им свойственно развитие оперативной памяти и мышления, рефлексия. Часто наблюдаются конфликты в системе «тренер-спортсмен, спортсмен-спортсмен», в отличие от спортсменов с ментальной зрелостью.

4. Стрессустойчивые спортсмены с вербальными и невербальными коммуникациями характеризуются связанностью суждений, собственным мнением, умением слушать, сложностью размышления на основе знаний, чем у спортсменов с низкой эмоциональной устойчивостью.

Интерпретация полученных данных в рамках системно-структурного и когнитивного подхода позволяет отметить, что спортсмены с развитой ментальностью находятся редко в состоянии эмоционального выгорания. Об этом свидетельствуют более высокие показатели в спорте, интеллекта, когнитивных процессов, конвергентного мышления, проявление рефлексии в спортивных и бытовых ситуациях.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 473 с.
2. Панасюк А.Ю. Адаптированный вариант методики Д. Векслера / Панасюк А.Ю. – Москва : Ин-т гигиены детей и подростков, 1973. – 79 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов физкультур. профиля / А.В. Родионов. – Москва : Фонд Мир : Акад. проект, 2004. – 570 с.
4. Романова Е. Личность и эмоциональное выгорание / Е. Романова, М. Горохова // Вестник психологии образования. – 2004. – № 1. – С. 17–23.
5. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.
6. Черниговская Т.В. Мозг, язык и сознание / Т.В. Черниговская. – Москва, 2021. – 496 с.
7. Юнг К.Г. Психологические типы : учебное пособие / К.Г. Юнг. – Москва : Прогресс, 1995. – 715 с.

#### REFERENCES

1. Boyko, V.V. (2004), *Energy of emotions*, Peter, St. Petersburg.
2. Panasyuk, A.Yu. (1973), *Adapted version of D. Wexler's methodology*, Institute of Hygiene of Children and Adolescents, Moscow.
3. Rodionov, A.V. (2004), *Psychology of physical education and sports*, Mir Foundation, Akad. Project, Moscow.
4. Romanova, E. (2004), "Personality and emotional burnout", *Bulletin of Psychology of Education*, No. 1, pp. 17–23.
5. Spielberger, Ch.D. (1983), "Conceptual and methodological problems of anxiety research", *Stress and anxiety in sports*, Physical Culture and Sport, Moscow, pp. 12–24.
6. Chernihivskay T.V. (2021), *Brain, language and consciousness*, Moscow.
7. Yung K.G. (1995), *Psychological types*, Progress, Moscow.

**Контактная информация:** irina.grin.97@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 23.11.2023*

**УДК 159.9.072:799.313**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ**

*Амил Намигович Будаков, преподаватель, Самарский юридический институт ФСИН России, Самара; Андрей Владимирович Зверев, кандидат юридических наук, начальник кафедры, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань; Константин Владимирович Родионов, старший преподаватель, Владимирский юридический институт ФСИН России, Владимир*

#### **Аннотация**

В статье рассматриваются психологические особенности подготовки спортсменов по служебно-прикладному виду спорта «стрельба из боевого ручного стрелкового оружия». Цель исследования заключается в выявлении психологических факторов, препятствующих достижению максимального результата на соревнованиях. К основным результатам исследования можно отнести