



Гринь Е.И.

Эмоциональный интеллект как ресурс преодоления эмоционального выгорания в спортивной деятельности

Исследование различных форм стресса и их влияния на здоровье и профессиональную деятельность человека является предметом многочисленных исследований прикладных отраслей психологии последних десятилетий. Особое внимание уделяется проблематике стресса на рабочем месте, он имеет многофакторную природу, и негативно влияет не только на соматическое и психическое здоровье человека, но и на всю внутреннюю среду организации в целом [2].

Профессиональный стресс имеет различные формы проявления, одной из них является синдром выгорания. Изначально данный феномен был обнаружен у специалистов «помогающих» профессий, но затем круг профессионалов, подверженных ему значительно расширился.

Одной из актуальных задач исследования синдрома эмоционального выгорания является изучение его природы, в частности тех внутренних факторов, которые могут способствовать его возникновению. Большинство исследователей предполагают, что существуют определенные личностные особенности человека, способствующие развитию симптомов выгорания. К ним относятся самооценка, тревожность, поведение типа А, самоуважение, чувство юмора, предпочитаемые человеком стратегии преодоления стресса, локус контроля, эмпатия, эмоциональный интеллект, мотивация работника [3].

Спорт – один из видов профессиональной деятельности человека, существенной особенностью которого является ориентация на высокий уровень достижений и демонстрация их в стрессовых условиях.

Для современного спорта высших достижений характерна высокая интенсивность соревновательной деятельности спортсменов. В большинстве видов спорта существуют многоэтапные кубковые соревнования, которые продолжаются практически в течение всего года. Это, безусловно, приводит к росту физических и психических нагрузок, вследствие этого, к выгоранию проявляют интерес не только спортивные психологи и тренеры, но и высококлассные спортсмены.

Основными симптомами эмоционального выгорания в спорте являются: отсутствие желания выступать, отсутствие интереса к спортивной деятельности, нарушение сна, физическое и психическое изнеможение, сниженный уровень самооценки, нарушение настроения, злоупотребление препаратами, переоценка ценностей, эмоциональная изоляция, повышенная тревожность, сниженный уровень физической активности, трудности в межличностных отношениях, ригидное поведение.

Последствия выгорания могут быть различны. По мнению А.Л. Смита, реакция на стресс в спорте зависит от личности и мотивации. Один спортсмен может



«выгореть» и уйти из спорта, тогда как другой может справиться с трудностями и остаться [5].

Благополучие спортсменов и их достижения в современных условиях во многом зависит от наличия ресурсов преодоления различных стрессовых ситуаций, данными ресурсами могут выступать личностные особенности спортсменов, в частности эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект представляет собой «совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких, как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самомотивации» [1]. Тесная взаимосвязь всех его структурных компонентов способствует эффективному межличностному взаимодействию.

Цель исследования – изучение взаимосвязи эмоционального выгорания с эмоциональным интеллектом спортсменов.

Методы. Для выявления проявлений эмоционального выгорания был использован адаптированный нами тест-опросник, разработанный К. Маслач и С. Джексоном (ABQ). Он позволяет установить 3 показателя эмоционального выгорания: уменьшение чувства достижения, эмоциональное/физическое истощение, обесценивание достижений [4].

Эмоциональный интеллект оценивался с помощью методики Н. Холла, предназначенной для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемых в эмоциях и управления эмоциональной сферой на основе принятия решений. Он содержит 5 шкал: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей.

В исследовании участвовали 115 спортсменов, интенсивно занимающихся спортом, из них 70 мужчин и 45 женщин, возраст от 14 до 29 лет, стаж занятий спортом от 1 до 15 лет.

Результаты. Результаты корреляционного исследования позволяют говорить о значимой обратной взаимосвязи между показателем эмоционального выгорания «уменьшение чувства достижения» и распознаванием эмоций в мужской выборке ($r = -0.31, p < 0,01$).

В женской выборке обнаружены обратные достоверные взаимосвязи между показателем эмоционального выгорания «эмоциональное/физическое истощение» и самомотивацией ($r = -0.38, p < 0,01$), управлением своими эмоциями ($r = -0.37, p < 0,01$); показателем эмоционального выгорания «обесценивание достижений» и самомотивацией ($r = -0.41, p < 0,01$), управлением своими эмоциями ($r = -0.38, p < 0,01$); суммарным значением эмоционального выгорания и управлением своими эмоциями ($r = -0.41, p < 0,01$).

В женской выборке обнаружено большее число взаимосвязей между показателями выгорания и эмоционального интеллекта, чем в мужской, что говорит о большем влиянии эмоций на эмоциональную компетентность и развитие выгорания у респондентов женского пола.



Результаты исследования указывают на значимость для спортсменов эмоциональной компетентности, как фактора успешного преодоления эмоциональных нагрузок. Следовательно, чем выше у спортсменов уровень эмоционального интеллекта, тем ниже вероятность возникновения эмоционального выгорания. Таким образом, существует настоятельная необходимость в психологическом сопровождении подготовки спортсменов и создании психологической службы, которая бы его осуществляла.

Литература

1. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. – Смоленск. – СГПУ. - 2004. – Ч.1. – С .22-26.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М., 2006. – 528 с.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер. - 2005. – 336 с.
4. Thomas D. Raedeke & Alan L. Smith (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.
5. Jeff Gallimore & Dr. Stephen Burke (2005). Athletic burnout. *Sport & Exercise Psychology*. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW). Sydney, Australia, p. 41-52.