

Эмоциональное истощение более всего выражено у тренеров, начинающих работать (стаж от 1 года до 5 лет). Этот показатель незначительно выражен (16,9 из максимальных 54 баллов), но означает, что они чаще ощущают утомляемость, усталость в течение дня; раздражительны, часто испытывают гнев, обиду. Это закономерно, так как молодым тренерам необходимо время, чтобы адаптироваться к работе и выработать свои способы защиты от выгорания. Отметим, что самый низкий показатель этой характеристики у тренеров со стажем 10–20 лет. Симптом «деперсонализация» находится в пределах нормы – это значит, что у тренеров отсутствует негативная установка по отношению к себе и другим. Показатель «редукция личных достижений», как отмечалось ранее, повышен у всех групп тренеров, однако наиболее высокий он у тренеров со стажем 10–20 лет (38,7 баллов из 48 максимальных). Негативная установка приводит к неспособности адекватно оценивать себя и результаты собственной работы. Сумма всех характеристик синдрома эмоционального выгорания находится в диапазоне средних величин, что свидетельствует о средней тяжести выраженности исследуемого феномена. Значимых различий в степени тяжести синдрома эмоционального выгорания у тренеров с различным стажем работы выявлено не было.

В отечественной науке феномен эмоционального выгорания как самостоятельный изучался довольно ограниченно, он либо обозначался, либо рассматривался в контексте более широкой проблематики [2]. Исследований проявления этого синдрома у тренеров недостаточно, поэтому проведенное исследование актуально и продолжается.

1. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – М., 1970. – С. 178–209.
2. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 90–101.
3. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал, 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95.
4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Мозырь: РИФ «Белый ветер», 1998.
5. Скутаревская, М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скутаревская // Медицинские новости. – 2002. – № 7. – С. 3–9.
6. Maslach, C. Job Burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli, M. P. Leiter // Annual Review of Psychology – 2001. – vol. 52. – P. 397–422.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Марчук А.А., Шемет Ж.К.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Термин «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом (1974) для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Иногда его переводят на русский язык как «профессиональное выгорание». Сначала психическое выгорание изучалось в основном в коммуникативных профессиях (врачи, медсестры, социальные работники, учителя и др.), в которых наиболее часто встречаются эмоционально насыщенные контакты с людьми. Однако в настоящее время список профессий, подверженных выгоранию, существенно расширен.

В специальной литературе ведется широкая полемика по вопросу соотношения таких понятий, как «стресс» и «выгорание». По мнению Н.Е. Водопьяновой [2], профессиональное выгорание представляет собой стресс-синдром как совокупность симптомов, которые негативно сказываются на работоспособности, самочувствии и интерперсональных отношениях субъекта профессиональной деятельности.

Согласно концепции Г. Селье, стресс определяется как общий адаптационный синдром, включающий в себя три стадии: тревога, резистентность, истощение. С этой точки зрения выгорание олицетворяет третью фазу (фазу истощения), для которой характерно наличие необратимых изменений в организме и истощенность физиологических ресурсов. По мнению Н.В. Гришиной, выгорание может рассматриваться как особое состояние человека, являющееся следствием профессиональных стрессов, адекватный анализ которого нуждается в экзистенциальном уровне описания, поскольку развитие выгорания не ограничивается только профессиональной сферой. Дж. Поулин и К. Вальтер в лонгитюдном исследовании социальных работников обнаружили, что увеличение уровня выгорания связано с увеличением уровня профессионального стресса. М. Рове получил данные о том, что лица, переживающие выгорание, имеют более высокий уровень психологического стресса и меньшую устойчивость, выносливость [2].

В.В. Бойко [1] рассматривает феномен «эмоционального сгорания» как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Согласно данной концепции, синдром выгорания рассматривается как динамический процесс, возникающей поэтапно в соответствии с развитием механизма стресса (фазы тревоги, резистенции, истощения).

Синдром эмоционального выгорания проявляется в чувствах: безразличия, эмоционального истощения, изнеможения; негативного отношения к своим коллегам и клиентам; в негативном самовосприятии в профессиональном плане. Также определен гендерный аспект эмоционального выгорания. Так, мужчинам более присущи высокая степень деперсонализации и высокая оценка своей профессиональной успешности, женщины более подвержены эмоциональному истощению [2].

Экстремальность спортивных соревнований, сложность и напряженность условий деятельности позволяют говорить о максимальной реализации физических и духовных возможностей человека. Как отмечают специалисты соревнования и подготовка к ним содействуют развитию физической подготовленности, совершенствованию психических и двигательных функций, росту спортивного мастерства, нравственному воспитанию спортсмена, всестороннему и гармоничному воспитанию его личности [3, 4].

Так как наряду со спортсменами равноценными участниками соревновательного процесса являются судьи и тренеры, то значительная физическая и психическая нагрузка в подготовительном и соревновательном процессе ложится на них. В связи с этим наименее изученным остается процесс эмоционального выгорания и его влияние на их дальнейшую профессиональную деятельность. Решение этого вопроса позволит более эффективно осуществлять профессиональную ориентацию, обеспечивать подготовку и психологическое сопровождение деятельности специалиста в области физической культуры.

Все это позволило определить актуальность изучения проблемы эмоционального выгорания среди специалистов по физической культуре, работающих в условиях нервно-эмоционального напряжения, профессионального риска, публичности и повышенной ответственности.

В исследовании принимали участие судьи по различным видам спорта (легкая атлетика, фигурное катание, бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, спортивные игры, конный спорт, стрельба, велосипедный и конькобежный спорт). Выборку составили 38 человек в возрасте от 19 до 70 лет.

Уровень эмоционального выгорания изучался с помощью методики «Профессиональное выгорание», которая была разработана Н. Водопьяновой и Е. Старченковой на основе модели К. Маслач и С. Джексона. Выгорание изучалось по трем шкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений.

У испытуемых был выявлен средний уровень эмоционального выгорания по всем шкалам методики, который проявился несколько сниженным эмоциональным фоном и присутствием эмоционального перенасыщения ($18,9 \pm 1,14$ баллов); желанием избегать лишних контактов и проявлением тенденции к негативизму ($10,2 \pm 0,82$ баллов); некоторой склонности испытуемых к негативному оцениванию самих себя, своих профессиональных достижений и успехов ($32,8 \pm 0,92$ баллов).

Сравнительный анализ уровня эмоционального выгорания у судей выявил одно достоверное различие по шкале «редукция персональных достижений» ($1,4 \pm 0,92$ против $35,1 \pm 0,92$ баллов, при $p < 0,05$), при сравнении двух групп испытуемых по половому признаку. Женщины-судьи более склонны к низкой самооценке, неправильному оцениванию своих персональных достижений и успехов, пессимистичности дальнейшего профессионального роста, ограничению своих обязанностей по отношению к другим.

Также было выявлено 3 тенденции к различию: по шкалам «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» при сравнении по критерию «объективность/субъективность» вида спорта, и по шкале «эмоциональное истощение» при сравнении по критерию «стаж судейства». Было выявлено, что судьи, работающие в видах спорта с объективным судейством (легкая атлетика, велосипедный спорт, стрельба) меньше подвержены выгоранию, чем судьи, работающие в видах спорта, где результат определяется другими показателями (фигурное катание на коньках, спортивная борьба, спортивные игры). Также в ходе исследования было выявлено, что снижение эмоционального фона, равнодушие и эмоциональное перенасыщение больше выражено у группы испытуемых, имеющих стаж работы до 10 лет.

Таким образом, уровень эмоционального выгорания, выявленный по трем шкалам методики, может свидетельствовать о некотором его развитии у судей и требует проведения мероприятий с целью его профилактики. Истоки профилактики синдрома эмоционального выгорания лежат в позитивном и ответственном отношении не только к своей профессии, но и к себе и собственной жизни. Позитивное отношение к симптомам эмоционального выгорания поможет специалисту осознать и принять важную информацию о самом себе, которая остается во время работы за кадром.

1. Водопьянова, Н. Е. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Вып. 6. – СПб.: Питер, 2002. – 320 с.

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2000. – 480 с.