Штефаненко, Ирина Ивановна. Психологические регуляторы эмоционального выгорания у спортсменов, специализирующихся в гандболе : диссертация ... кандидата психологических наук : 13.00.04 / Штефаненко Ирина Ивановна; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма].- Краснодар, 2013.- 254 с.: ил. РГБ ОД, 61 14-19/88

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

На правах рукописи

04201453131

Штефаненко Ирина Ивановна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕГУЛЯТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО

ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В

ГАНДБОЛЕ

Специальность 13.00.04. - Теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (психологические науки)

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени

кандидата психологических наук

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор Г.Б. Горская

Краснодар - 2013

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТЕ 14

1.1. Современные концепции эмоционального выгорания 14

1.2. Личностные и социальные регуляторы эмоционального выгорания 29

1.3. Эмоциональное выгорание в спорте 46

1.4. Психологическая регуляция эмоционального выгорания в

командных видах спорта 54

Резюме 66

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 70

2.1. Программа и организация исследования 70

2.2. Методы исследования 74

2.3. Методы статистической обработки 81

ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГАНДБОЛЕ 83

3.1. Динамика эмоционального выгорания в спортивных командах,

специализирующихся в гандболе 83

3.2. Взаимосвязь эмоционального выгорания, индивидуально¬

психологических свойств личности и уровня развития группы у спортсменов-гандболистов 92

3.3. Особенности влияния уровня развития группы и стратегий

поведения в конфликтных ситуациях на эмоциональное выгорание в гандбольных командах 102

3.4. Особенности индивидуально-личностных свойств и проявления

эмоционального выгорания успешных спортсменов-гандболистов 123

Резюме 130

ГЛАВА 4. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГОВ НА ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ 13 5

з

ВЫГОРАНИЮ

4.1. Цели, задачи и содержание методики повышения устойчивости

спортсменов к эмоциональному выгоранию 135

4.2. Анализ эффективности психологических тренингов, как средство

повышения устойчивости спортсменов к эмоциональному выгоранию в таких командных видах спорта как гандбол 144

4.3. Обсуждение результатов 152

Резюме 155

ВЫВОДЫ 159

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 162

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 164

ПРИЛОЖЕНИЕ 186

**ВЫВОДЫ**

1. Исследование научной литературы показало, что при заметном интересе к проблеме эмоционального выгорания субъектов спортивной деятельности, подтверждаемом значительным количеством посвященных ему публикаций в отечественной и зарубежной научной литературе, остается слабо разработанной проблематика развития синдрома эмоционального выгорания в спортивных командах, специализирующихся в игровых видах спорта.
2. Трёхфакторная модель эмоционального выгорания спортсменов, выделяющая такие компоненты данного синдрома, как «уменьшение чувства достижения», «эмоциональное истощение», «обесценивание (девальвация) достижений», основанная на концепции С. Maslach и

S. Jackson, является наиболее адекватной теоретической основой для изучения динамики эмоционального выгорания и его психологических детерминант синдрома в спортивных командах, специализирующихся в гандболе.

1. Полученные данные свидетельствуют о независимой динамике компонентов эмоционального выгорания. На это указывает отсутствие корреляционных связей между показателями «уменьшение чувства достижения», «эмоциональное истощение», «девальвация достижений», а также результаты дисперсионного анализа, доказывающие отсутствие влияния отдельных компонентов эмоционального выгорания на динамику других.
2. Показатели пятикратной регистрации на протяжении года каждого из трех компонентов эмоционального выгорания спортсменов коррелируют между собой, что является свидетельством наличия устойчивых предикторов, определяющих их динамику.
3. Различные компоненты эмоционального выгорания обусловлены различными предикторами. Личностная тревожность оказывает влияние на «уменьшение чувства достижения» и является стойким регулятором данного компонента; мотивация избегания неудач - регулятор «эмоционального истощения»; эмоциональный интеллект - предиктор «девальвации достижений» и связан с данным компонентом эмоционального выгорания отрицательной корреляционной связью. Полученные результаты носят закономерный характер и проявлялись на протяжении всего исследования. Из этого следует, что спортсмены с высоким уровнем личностной тревожности и мотивации избегания неудач более подвержены эмоциональному выгоранию, ресурс же его преодоления - эмоциональный интеллект.
4. Влияние эмоционального интеллекта, личностной тревожности и мотивации избегания неудач на эмоциональное выгорание устойчиво в отличие от влияния на данный синдром уровня развития группы, которое проявляется в наиболее напряженные для спортивной команды моменты. Уровень развития группы - фактор, способный усиливать «девальвацию достижений», что подтверждается положительной корреляцией индекса развития группы и параметра эмоционального выгорания «девальвации достижений». Полученные данные свидетельствуют о том, что чем более активно спортсмен включен в решение групповых задач, тем более склонен к эмоциональному выгоранию.
5. На эмоциональное выгорание спортсменов в гандбольных командах с различным уровнем социально-психологического развития влияет сочетание показателей уровня развития группы с различными по конструктивности способами разрешения конфликтов. В наиболее развитой группе — это «сотрудничество», а в наименее развитой - более пассивная стратегия поведения «избегание». Предпочитаемые способы разрешения конфликтов в стрессовых ситуациях являются предпосылками различной эффективности деятельности спортивной команды в напряженных условиях.
6. Исследования показали, что более успешные спортсмены отличаются от менее успешных уровнем управления эмоциями и интегральным уровнем эмоционального интеллекта. Достоверные различия между более успешными и менее успешными спортсменами по такому компоненту эмоционального выгорания, как «девальвация достижений» подтверждает, что эмоциональный интеллект является ресурсом повышения устойчивости спортсменов-гандболистов к эмоциональному выгоранию.

Экспериментальным путем было доказано, что тренинги «Развитие эмоционального интеллекта», «Мотивация достижения успеха» и «Профилактика эмоционального выгорания» эффективны и их целесообразно использовать как средство профилактики эмоционального выгорания и ресурс повышения конкурентоспособности спортсменов. Вклад формирующего эксперимента в повышение эффективности подготовки спортсменов заключается в создании условий, предотвращающих неоправданные психические перегрузки и преждевременный уход спортсменов из спорта