Минск : Харвест, 2005. – С. 377–405.

9. Тумар Н.Б. Психотехника стрессоустойчивости в рукопашной схватке / Н.Б. Тумар // Феномен каратэ-до: философские, этико-психологические и юридические аспекты: сб. ст. АН СССР, Философское отделение. – Москва : [б. и.], 1989. – С. 128–131.

REFERENCES

1. Abaev, N.V. (1983), "On the art of mental self-regulation (aikido, karate)", *Science in Siberia*, Nauka, Novosibirsk, No. 2, pp. 4–9.

2. Voronov, I.A. (2005), *Psychotechnics of Oriental martial arts. East Asian classical concept of psychological training of martial artists*, Harvest. Minsk.

3. Gagonin, S.G. and Gagonin, S.A. (1999), *Psychotechnics of hand-to-hand combat*, ATON, St. Petersburg.

4. Dubrovsky, V.I. (1991), *Rehabilitation in sports*, Physical education and Sports, Moscow.

5. Cratty, B.J. (1973), *Psychology in contemporary sport*, Prentice-Hall, New Jersey.

6. Leikin, S.F. (1994), "Taoist *psychotechnics and meditation (meditation practices "shouyi " and "shousan and zhifa")", Steps*: philosophical journal, No. 2 (9), pp. 180–192.

7. Makarov, N.A., and Antonov, G.V. (1994), *Psychological self-preparation for hand-to-hand combat*, PKF publishing house, Minsk.

8. Taras, A.E. (2005), "Fundamentals of psychological preparation for hand-to-hand combat (according to the method" Combat machine»)", *in the book: Voronov, I.A. Psychotechnics of oriental martial arts. East Asian classical concept of psychological training of martial artists, Harvest, Minsk*, pp. 377–405.

9. Tumar, N.B. (1989), "Psychotechnics of stress resistance in hand-to-hand combat". *The phenomenon of karate-do: philosophical, ethical, psychological and legal aspects, collection of articles*, Philosophical Department of Academy of Sciences of the USSR, Moscow, pp. 128–131.

Контактная информация: oksovetnik09@gmail.com

Статья поступила в редакцию 11.03.2021

УДК 159.9

ПСИХИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ КАК ИНДИКАТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

***Елена Александровна Пархоменко**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, **Александра Анатольевна Дубовова**, кандидат психологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; **Инга Сергеевна Матвеева**, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, г. Краснодар*

Аннотация

В статье уделено внимание особенностям становления эмоциональной культуры спортсменов подросткового и юношеского возраста. В качестве основного индикатора благополучия вхождения юных спортсменов в социальную среду является уровень их психической напряженности. Были рассмотрены особенности сформированности фаз эмоционального выгорания у юношей и девушек подросткового и юношеского возраста. Установлено, что в обеих исследуемых возрастных группах фазы резистенции и истощения находятся на стадии формирования. Также были установлены различия в проявлениях отдельных симптомов эмоционального выгорания в мужской и женской выборке, с учетом возраста. В мужской выборке с возрастом более выражены симптомы эмоционального выгорания, чем в женской.

Ключевые слова: эмоциональная культура, эмоциональное выгорание; подростковый возраст; юношеский возраст, спортсмены.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p548-552

MENTAL TENSION AS AN INDICATOR OF EMOTIONAL WELL-BEING IN ATHLETES OF DIFFERENT AGES

***Elena Alexandrovna Parkhomenko**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chairman, **Alexandra Anatolyevna Dubovova**, the candidate of psychological sciences, senior Lecturer, Kuban State University of Physical Culture of Sports and tourism, Krasnodar; **Inga Sergeevna Matveeva**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, the Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar*

Abstract

The article focuses on the peculiarities of the formation of the emotional culture of athletes of adolescence and youth. The level of their mental stress is the main indicator of the well-being of young athletes entering the social environment. The features of the formation of the phases of emotional burnout in adolescent and adolescent boys and girls were considered. It was found that in both studied age groups the phases of resistance and exhaustion are at the stage of formation. Differences were also found in the manifestations of individual burnout symptoms in the male and female sample, taking into account age. In the male sample, burnout symptoms are more pronounced with age than in the female.

Keywords: emotional culture, emotional burnout; adolescence; adolescence, athletes.

В настоящее время на спортивные достижения оказывают воздействия различные факторы. Для многих атлетов решающими становятся факторы эмоциональной устойчивости, а также факторы напряжения. Установлено, что стремительность изменений жизни в целом, а также постоянное ужесточение правил соревновательной деятельности увеличивает неопределенность жизненной ситуации, что способствует развитию эмоционального напряжения, тревожности, стресса [2, 3, 4, 7]. Эмоциональные перегрузки ведут к эмоциональному выгоранию, снижающему эффективность профессиональной деятельности [1, 3, 5, 7]. В качестве основной из причин, способствующей развитию эмоционального выгорания является конфликт между ресурсами спортсмена и требованиями, которые к нему предъявляются, в том числе им самим. Также известно, что для большинства юных спортсменов не характерны чрезмерные уровни тревоги или личностной тревожности, для некоторых из них стресс может представлять определенную проблему в определенных ситуациях. Среди факторов, приводящих к эмоциональному напряжению, можно отнести как личностные (собственный уровень тревожности, самооценки и т.д.), так и социальные (семья, друзья, учеба и т.д.) [3, 6].

На подростковый и юношеский периоды приходятся максимальные спортивные достижения, большое количество соревнований различного ранга, с одной стороны, а с другой – это период жизненного и профессионального самоопределения. Поэтому актуальность данной темы представляет изучение особенностей сформированности эмоционального выгорания у спортсмена разного возраста [2, 3, 4, 7].

Индикатором благополучия вхождения спортсменов подросткового и юношеского возраста в социальную среду является уровень психической напряженности, который оценивался по степени проявлений эмоционального выгорания.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

Диагностика эмоционального выгорания проводилась по методике Бойко. Она представляет собой опросник, устанавливающий 12 симптомов эмоционального выгорания. Симптомы объединены в три группы по 4 симптома в каждой. Они характеризуют степень проявления одной из трех фаз развития эмоционального выгорания, выделенных по аналогии с фазами развития стресса по Г. Селье: напряженности, резистентности, истощения. Каждая фаза развития эмоционального выгорания также имеет три степени выраженности: не сложившаяся фаза (36 и менее баллов), 2) фаза в стадии формирования (37-60 баллов) 3) сформировавшаяся фаза (61 и более баллов).

В исследовании приняли участие спортсмены 15–17 лет, 18–22 лет юноши и девушки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ полученных данных проводился в два этапа. Первый этап включал оценку сформированности каждой фазы эмоционального выгорания в двух изучаемых возрастных группах. Второй этап анализа состоял в оценке степени сформированности отдельных симптомов, характеризующих каждую фазу.

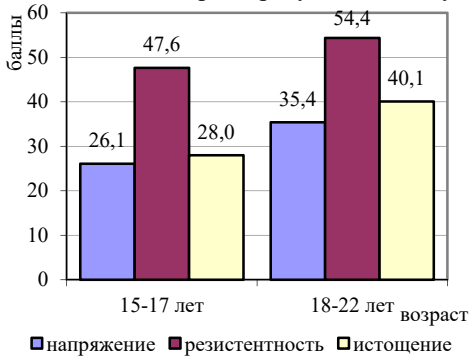

Рисунок 1 – Средние показатели эмоционального выгорания в выборке женского пола

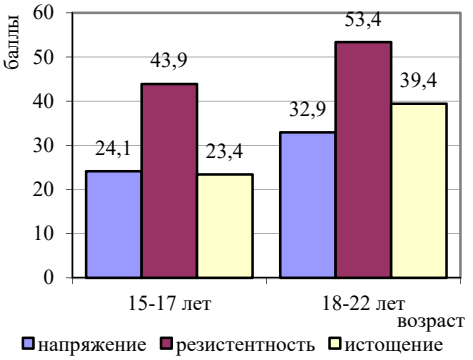

Рисунок 2 – Средние показатели эмоционального выгорания в выборке мужского пола

Средние показатели сформированности фаз эмоционального выгорания свидетельствуют о том, что фаза напряжения в изучаемых возрастных группах, и в мужской, и в женской выборке выражена слабо. В то же время фаза резистентности в выборках обоего пола находится в стадии формирования (рисунки 1 и 2).

Различия средних показателей сформированности фаз напряжения и резистентности являются статистически достоверными во обеих возрастных группах. Установлено, что в группах юношей и девушек 18–22 лет средние показатели приближаются к уровню, свидетельствующему о сформированности фазы. Полученные данные можно расценить как свидетельство того, что значительная часть спортсменов достаточно длительное время живет в условиях повышенной эмоциональной напряженности. Именно этим можно объяснить достаточно высокие показатели сформированности фаз резистентности и истощения при более низких показателях сформированности фазы напряжения.

Частота случаев сформированности фаз эмоционального выгорания заметно выше возрастной группе 18–22 лет. В группе школьников 15–17лет фаза напряжения оказалась формированной только у 4% девушек, в группе 18–22-летних она сформирована у 7% юношей и у 13% девушек. Фаза резистентности сформировалась у 9% юношей и 12% девушек 15-17 лет, у 30% юношей и 37% девушек 18–22 лет. Фаза истощения сформирована у 2% девушек 15–17 лет, у 12% юношей и у 13% девушек 18–22 лет.

Анализ проявления отдельных симптомов эмоционального выгорания показал различия в возрастной динамике их изменения в мужской и женской группе. У юношей отмечено увеличение с возрастом показателей семи симптомов: переживания психотравмирующей ситуации, тревоги и депрессии, неадекватного избирательного эмоционального реагирования, редукции профессиональных обязанностей, эмоциональной отстраненности, психосоматических расстройств. У девушек тенденции изменения показателей отдельных симптомов с возрастом не выявлено.

Так наиболее сформированными во всех возрастных группах оказались два симптома, характеризующие фазу резистентности: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей. Таким образом, проведенный анализ особенностей проявления эмоционального выгорания свидетельствует о

том, что современные условия жизни характеризуются достаточно высоким уровнем психической напряженности, заметно возрастающей по мере того, как спортсмен принимает на себя ответственность за свою жизнь, что особенно отчетливо проявляется в мужской части выборки. Напряженность ослабляет эмоциональную регуляцию поведения и негативно сказывается на отношении к профессиональным обязанностям. Преимущественная выраженность в большинстве групп фазы резистентности создает видимость эмоционального благополучия, что может быть причиной недостаточного внимания к эмоциональному состоянию.

Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень эмоциональной культуры спортсменов подросткового и юношеского возраста недостаточен для успешного противостояния стрессовым ситуациям, а также выражена склонность к постоянному психическому перенапряжению.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Босенко Ю.М. Особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и восприятия успеха у спортсменов / Ю.М. Босенко, Е.А. Ковалева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2014. – № 2. – С. 29–32.

2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 352 с.

3. Современные методы диагностики продуктивности управления исследовательской деятельностью / В.С. Матвеев, И.С. Матвеева, Л.А. Матвеева, Н.В. Ходаринова, В.Л. Шапошников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2019. – № 1 (167). – С. 199–204.

4. Нечитайло Е.С. Роль средовых и личностных факторов в поддержании психической устойчивости спортсменов юношеского возраста / Е.С. Нечитайло, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар. – 2020. – С. 128–133.

5. Позняк А.С. Личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов / А.С. Позняк, Е.И. Берилова // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. 2020. С. 254.

6. Соломка О.В. Особенности сформированности эмпатии в подростковом возрасте / О.В. Соломка, А.А. Дубовова // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции. – Краснодар, 2020. – С. 266.

7. Шатурная С.О. Особенности эмоционального стресса у спортсменов-легкоатлетов различных квалификаций / С.О. Шатурная, Е.А. Пархоменко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 368–370.

REFERENCES

1. Bosenko, Yu.M. and Kovaleva E.A. (2014), “Features of the relationship between emotional burnout and the perception of success in athletes”, *Competitiveness Resources of Athletes: Theory and Practice of Implementation*, No. 2, pp. 29–32.

2. Ilyin E.P. (2008), *Psychology of sport*, Peter, St. Petersburg.

3. Matveev, V.S., Matveeva, I.S., Matveeva, L.A., Khodarinova, N.V. and Shaposhnikov, V.L. (2019), “Modern methods of diagnostics of efficiency of management of research activities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 167, No. 1, pp. 199–204.

4. Nechitailo, E.S., Gorskaya, G.B. (2020), “The role of environmental and personal factors in maintaining the mental stability of adolescent athletes”, *Materials of the annual reporting scientific conference of graduate students and applicants for the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*, Krasnodar, pp. 128–133.

5. Poznyak, A.S. and Berilova, E.I. (2020), “Personal regulators of emotional burnout in athletes”, *Abstracts of the XLVII scientific conference of students and young scientists of universities of the southern federal district*, Krasnodar, pp. 254.

6. Solomka, O. V. and Dubovova, A.A. (2020), “Features of the formation of empathy in adolescence”, *Abstracts of the XLVII scientific conference of students and young scientists of universities of the southern federal district*, Krasnodar, pp. 266.

7. Shaturnaya, S.O. and Parkhomenko, E.A. (2019), “Features of emotional stress in athletes-athletes of various qualifications”, *Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of imple-*

mentation, No. 1, pp. 368–370.

Контактная информация: nastyg@bk.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2021

УДК 159.9.072

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ВРАЧЕЙ В КОНТЕКСТЕ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

***Надежда Сергеевна Помогаева**, кандидат медицинских наук, доцент, Санкт-Петербургский Университет Федеральной службы исполнения наказаний России; **Олег Вячеславович Шатровой**, кандидат психологических наук, доцент, Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева, г. Санкт-Петербург*

Аннотация

Психологическая нагрузка врачей в период существующей сегодня пандемии коронавируса оказывается многократно превышающей их физические и психические ресурсы, что сказывается на взаимоотношениях врачей с пациентами. Актуальным является необходимость исследования связи значимых для профессиональных отношений личностных характеристик врачей для повышения эффективности их психологического сопровождения. В рамках настоящей работы было обследовано 150 врачей различных специальностей с использованием психологических методик, проведен корреляционный анализ показателей. Межу экспериментальными показателями установлены взаимосвязи различной выраженности и направленности, так высокий уровень эмпатии повышает вероятность появления страхов и фобий в профессиональной деятельности врача, а повышенная рефлексивность может привести к затруднениям в социальных контактах. Полученные на основании данных исследования выводы могут быть учтены в организации мероприятий по оказанию психологической поддержки врачей.

Ключевые слова: врач, пандемия, эмпатия, рефлексивность, агрессивность, ригидность, страхи.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p552-555

RELATIONSHIP OF PERSONAL CHARACTERISTICS OF PHYSICIANS IN THE CONTEXT OF MEDICAL CARE

***Nadezhda Sergeevna Pomogaeva**, the candidate of medical sciences, senior lecturer, Saint-Petersburg University of the Federal Penitentiary Service of Russia; **Oleg Vyacheslavovich Shatrovoy**, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Military Academy of Material and Technical Support named after General of the Army A.V. Khrulev, St. Petersburg*

Abstract

The psychological burden of doctors during the current coronavirus pandemic is many times higher than their physical and mental resources, which affects the relationship of doctors with patients. It is urgent to study the relationship between the personal characteristics of doctors that are important for professional relations in order to increase the effectiveness of their psychological support. Within the framework of this work, 150 doctors of various specialties were examined by using the psychological methods, and the correlation analysis of indicators was carried out. Between the experimental indicators, relationships of different severity and orientation were established, so a high level of empathy increases the likelihood of fears and phobias in the professional activity of a doctor, and increased reflexivity can lead to difficulties in social contacts. The conclusions obtained based on the research data can be taken into account in the organization of measures to provide psychological support to doctors.

Keywords: doctor, pandemic, empathy, reflexivity, aggressiveness, rigidity, fears.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность врачей связана постоянным нахождением в отрицательных эмоциональных отношениях, обусловленных страданиями людей, которым