

**Развитие элементов психологической культуры личности как ресурс  
преодоления психического выгорания в спортивной деятельности**

***Берилова Елена Игоревна***

*Кандидат наук*

*КГУФКСТ, Педагогика и психологии, Краснодар, Россия*

*E-mail: berilovanew@mail.ru*

Благополучие спортсменов и их успешность в соревновательной деятельности во многом зависит от наличия ресурсов преодоления ими различных стрессовых ситуаций, в том числе и психического выгорания.

Результаты констатирующего этапа исследования свидетельствуют о высокой роли личностных и когнитивных ресурсов спортсменов в преодолении психического выгорания. На основании полученных данных нами было принято решение о создании тренинговой программы.

Целью формирующего этапа исследования стало развитие элементов психологической культуры спортсменов, способствующих снижению у них проявлений психического выгорания.

Тренинговая программа включала 3 блока: 1) развитие эмоционального интеллекта спортсменов, рассматривающегося в качестве когнитивного ресурса преодоления психического выгорания; 2) формирование уверенного поведения спортсменов, соответствующего личностным ресурсам преодоления психического выгорания спортсменами (развитие самооценки, интернального локуса контроля, снижение уровня личностной тревожности); 3) развитие навыков целеполагания, рассматривающихся нами как поведенческий компонент преодоления психического выгорания, включающий формирование конструктивных способов достижения целей спортсменами и планирования событий собственной жизни [1,2]. В тренинге приняли участие 16 спортсменов в возрасте 14-16 лет, занимающихся прыжками на акробатической дорожке и двойном минитрампе.

В результате проведения тренинговой программы было установлено достоверное улучшение по всем показателям эмоционального интеллекта. У спортсменов значительно расширилось понимание и распознавание эмоциональных состояний и чувств, испытываемых как ими самими, так и окружающими. Они стали больше сопереживать окружающим, лучше управлять своими эмоциями, научились более конструктивно их проявлять.

После повторного тестирования было выявлено достоверное снижение показателей психического выгорания. Снижение уровня показателей психического выгорания говорит о позитивном влиянии тренинга на способность спортсменов преодолевать психическое напряжение вследствие лучшего понимания собственных эмоций, развития способности к целеполаганию, осознания смысла и неудач как стороны жизни в спорте.

После повторного тестирования у спортсменов наблюдались достоверные различия показателей копинг-стратегий «уход от решения проблем», «фокусирование на эмоциях» «фокусирование на проблеме». В тренинговой программе большое внимание уделялось важности планирования собственных действий, пошаговой стратегии его реализа-

ции. Возрастание показателя стратегии фокусирования на проблеме говорит о большей склонности спортсменов к поиску конструктивных путей ее решения.

Данная тренинговая программа оказала положительное влияние, что говорит о необходимости проведения систематической работы со спортсменами. Результаты исследования свидетельствуют о значимости для спортсменов психологической культуры как фактора успешного преодоления психического выгорания и гармонизации личностного развития. На наш взгляд, психологическое сопровождение подготовки спортсменов является необходимым условием их тренировочной и соревновательной результативности.

### **Литература**

1. Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: Практическое пособие для шк. психологов.- Изд-во Владос-пресс, 2002-360 с.
2. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье. - Вопросы психологии. - 1999 г. - № 2. - С. 61-74.