

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени М.В.Ломоносова

На правах рукописи

Климова Оксана Анатольевна

**ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ
У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФИГУРИСТОВ**

19.00.03 – Психология труда, инженерная психология, эргономика
(психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва – 2018

Работа выполнена в лаборатории психологии труда факультета психологии
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Московский государственный университет
имени М.В.Ломоносова»

Научный руководитель: **Барабанщикова Валентина Владимировна** –
доктор психологических наук, доцент.

Официальные оппоненты: **Сыманюк Эльвира Эвальдовна** – доктор
психологических наук, профессор; заведующий
кафедрой общей и социальной психологии ФГАОУ
ВО «УрФУ имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина»;

Марьин Михаил Иванович – доктор
психологических наук, профессор; профессор
кафедры научных основ экстремальной психологии
ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет»;

Абдуллаева Мехирбан Махаметжановна –
кандидат психологических наук, доцент; доцент
кафедры психологии труда и инженерной
психологии факультета психологии ФГБОУ ВО
«МГУ имени М.В.Ломоносова».

Защита диссертации состоится 14 декабря 2018 г. в 17.00 на заседании
диссертационного совета МГУ.19.03 в ФГБОУ ВО «Московский
государственный университет имени М.В.Ломоносова» по адресу: 125009,
г. Москва, улица Моховая, дом 11, строение 9, аудитория 215.
E-mail: us@psy.msu.ru

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке МГУ имени
М.В.Ломоносова (г. Москва, Ломоносовский проспект, д. 27); на сайте ИАС
«ИСТИНА» (<https://istina.msu.ru/dissertations/152209720/>); на сайте Научно-
консультативного совета РАО и РПО (<http://psy-science-council.ru/dissertaions/index.php?section=426>).

Автореферат разослан «___» _____ 2018 г.

Учёный секретарь
диссертационного совета МГУ.19.03,
кандидат психологических наук



А.С. Кузнецова

Введение

Актуальность исследования

Последние десятилетия ознаменовались бурным ростом общественного интереса к развитию спорта высших достижений, в том числе и фигурного катания. На сегодняшний день фигурное катание является одним из наиболее социально значимых видов спорта и, как и любой другой спорт высших достижений является одной из самых быстро развивающихся и совершенствующихся профессий, постоянно обсуждаемых СМИ.

Однако публикации в СМИ не отображают всей специфики данного вида спортивной деятельности, характеризующейся чрезвычайно высоким уровнем эмоциональной напряженности. К числу основных стрессоров труда фигуриста относятся: ежедневные высокоинтенсивные и многочасовые тренировки, которые сопровождаются постоянной сменой климата (лёд-зал-улица); соревнования и сборы; перелёты и проблемы адаптации к смене часовых поясов; постановка новых художественных образов и оттачивание элементов, которые с каждым годом усложняются и требуют особого мастерства; рост конкуренции; вынужденное общение с тренером и партнёром, которое неизбежно сопровождается конфликтами; трудности получения качественного и полноценного образования; отсутствие полноценного отдыха; несправедливость со стороны судейства – всё это является обратной стороной красивой картинки на экране. Важно подчеркнуть, что специфика физической и эмоциональной подготовки фигуриста не позволяет приостановить процесс тренировочной и соревновательной деятельности для того, чтобы «взять паузу» на полноценное восстановление и вернуться в хорошей спортивной форме - как правило, прекращение тренировок даже на короткое время приводит к преждевременному завершению спортивной карьеры.

Непрерывный напряженный процесс реализации спортивных задач, ясность цели при ее противоречивости (несовпадение целей фигуриста и тренера, фигуриста и федерации, фигуриста и его партнера) - именно эти, на обыденный взгляд, незначительные вещи усиливают ежедневную напряженность

деятельности. Более того, очень часто встречается такой узкоспецифичный фактор развития профессионального стресса как перевод фигуриста под эгиду другого тренера.

Фигуристу необходимо не только принимать решения о приоритетах в выборе участия в соревнованиях, но и осознавать свою физическую и психологическую готовность к важным стартам, учитывать риски получения внезапных травм и на основании всех этих данных правильно составлять и корректировать свой график подготовки и выступлений.

Большое количество ежедневных стрессогенных факторов обуславливает развитие негативных состояний по типу острого стресса, постоянное переживание которых приводит к накоплению негативных симптомов и, как следствие, к развитию профессиональных деформаций различных типов, прежде всего – синдрома выгорания (Абдуллаева, 2012; Барабанщикова, 2017; Водопьянова, Старченкова, 2006; Леонова, 2000; Марьин, Петров, 2015; Прохоров, 2011). Актуальность исследования синдрома выгорания у фигуристов связана с очевидной социономической природой данного вида спорта: главное значение для выполнения спортивных задач имеет специфика взаимодействия фигуриста с другими людьми - в первую очередь, с тренером, хореографом, партнёром. Принадлежность фигурного катания к социономическому типу профессий объясняет необходимость изучения синдрома выгорания как одной из типичных профессиональных деформаций профессий типа «человек-человек» (Андреева, 2015; Бузовкина, 2007; Климов, 1996; Woodman, 2001).

На сегодняшний день приходится признать, что признаки синдрома выгорания прочно вошли в жизнь многих спортсменов (Бойко, 2005; Барабанщикова, 2016; Водопьянова, Старченкова, 2006), в том числе и фигуристов. Однако проведено не так много исследований особенностей развития профессиональных деформаций фигуристов. Более того, большая их часть носит теоретический характер; выводы строятся, прежде всего, на субъективных данных, игнорируя возможность объективизации показателей проявления признаков синдрома выгорания. Именно поэтому в настоящее время

крайне актуальна разработка новых методов оценки проявлений синдрома выгорания, основанных на использовании поведенческих индикаторов. Для решения данной задачи могут быть использованы показатели глазодвигательной активности, позволяющие раскрыть психологическую специфику проявления синдрома выгорания как одной из типичных профессиональных деформаций в фигурном катании, так как технология регистрации движения глаз обладает большим потенциалом в отношении изучения когнитивных и эмоциональных процессов (Барабанщиков, 2008; Гиппенрейтер, 1978; Зинченко В.П., 1969; Меньшикова, 2016).

Цель исследования: выявление и анализ специфики синдрома выгорания у профессиональных фигуристов.

Объект исследования: синдром выгорания у профессиональных фигуристов.

Предмет исследования: особенности проявления эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений как компонентов синдрома выгорания у профессиональных фигуристов.

Основная гипотеза исследования: у фигуристов под влиянием факторов их спортивной деятельности и специфических условий труда может развиваться синдром выгорания как типичная для этого вида спорта профессиональная деформация, являющаяся следствием переживания профессионального стресса.

Проверка основной гипотезы включает конкретизацию и проверку ряда **эмпирических гипотез:**

1. Специфическое содержание труда и его требования к фигуристам обуславливают постоянное переживание профессионального стресса, что приводит к высокой вероятности возникновения синдрома выгорания.
2. Применение технологии регистрации движения глаз позволяет получить надёжные объективные характеристики признаков синдрома выгорания.

Задачи исследования

1. Провести теоретико-методологический анализ основных подходов и концепций, описывающих проблему профессиональных деформаций у спортсменов.
2. Выявить и обосновать психологические проявления синдрома выгорания у фигуристов как представителей спорта высших достижений.
3. Провести исследование уровня проявлений хронического стресса и синдрома выгорания у фигуристов.
4. Определить основные предикторы развития синдрома выгорания как одной из профессиональных деформаций у фигуристов.
5. Разработать стимульный материал для применения технологии регистрации движений глаз в процессе диагностики синдрома выгорания фигуристов.
6. Выявить возможности объективной диагностики проявлений синдрома выгорания фигуристов при помощи применения технологии регистрации движений глаз.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

принципы психологического анализа профессиональной деятельности в разных видах труда (Иванова, 2012; Климов, 1996; Мерлин, 1986); регуляторный подход к анализу стресса как состояния и оценке специфики проявления профессионального стресса (Леонова, 1989, 2000, 2004); трехфакторная модель синдрома выгорания как последствия постоянного переживания стресса (Maslach, 1981); методология использования регистрации движений глаз в изучении когнитивных и эмоциональных процессов (Барабанщиков, 2008; Гиппенрейтер, 1978; Зинченко В.П., 1969; Меньшикова, 2016).

Методы исследования:

Сбор эмпирических данных проводился с помощью психодиагностических методов, метода интервью и технологии регистрация движений глаз SMI RED 120. Анализ регистрации движения глаз проведен с помощью программного обеспечения SMI BeGaze 3.6. Для диагностики проявления синдрома выгорания

и стресса использовались следующие методики: Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС) (Леонова, 2006) и опросник «Профессиональное выгорание» (Maslach Burnout Inventory) в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (Водопьянова, Старченкова, 2005). Обработка результатов проводилась с помощью статистического пакета SPSS Statistics 17.0.

Характеристика выборки

Все фигуристы являлись членами взрослых и юношеских сборных команд России, Эстонии, Белоруссии, Казахстана и Украины по фигурному катанию. В исследовании приняли участие 105 человек; из которых спортсмены фигуристы - 81 человек (42 женщины, 39 мужчин) в возрасте от 16 до 26; стаж от 12 до 22 лет; все респонденты имели разряд «кандидат в мастера спорта», «мастер спорта» или «заслуженный мастер спорта»; и 24 тренера (14 женщин, 10 мужчин) в возрасте от 19 до 58; стаж от 12 до 22 лет.

Достоверность и надёжность результатов обеспечивается непротиворечивостью и обоснованностью теоретических положений проблем изучения синдрома выгорания; взаимодополняемостью использованных методов исследования и их соответствием поставленным целям и задачам исследования, выдвинутым гипотезам; применением современных корректных статистических методов математической обработки данных; а также репрезентативностью выборки высоко квалифицированных фигуристов, имеющих разряд «кандидат в мастера спорта», «мастер спорта» и «заслуженный мастер спорта».

Научная новизна результатов диссертационного исследования

1. Впервые рассмотрена специфика развития синдрома выгорания у профессиональных фигуристов.
2. Впервые рассмотрены проявления синдрома выгорания у фигуристов, содержание труда которых характерно и для профессий типа «человек-человек», и для профессий типа «человек-художественный образ».
3. Впервые рассмотрены и проанализированы особенности проявления синдрома выгорания с конкретными симптомами острого и

хронического стресса, проявлениями которого являются астения, депрессивные состояния, агрессия и физиологический дискомфорт.

4. Выявлена специфика проявления синдрома выгорания у фигуристов, которая выражается в большей выраженности деперсонализации и редукции личных достижений по сравнению с выраженностью эмоционального истощения.
5. Впервые для диагностики синдрома выгорания у фигуристов использован анализ показателей глазодвигательной активности, который позволил дифференцировать особенности проявлений синдрома в указанной выборке.

Теоретическая значимость

В данной работе научно обосновано актуальное направление исследований профессиональных деформаций спортсменов - фигуристов и тренеров, что позволяет раскрыть особенности проявления синдрома выгорания, развивающиеся в спортивной деятельности с высокой скоростью и требующие своевременной коррекции и предотвращения. Результаты данной работы дают возможность расширить научные представления о проявлениях и механизмах возникновения синдрома выгорания у спортсменов- фигуристов, возможного высокотехнологичного способа их диагностики.

Практическая значимость исследования

Результаты могут быть использованы в спорте высших достижений, что позволит своевременно диагностировать синдром выгорания, обеспечить своевременное психологическое сопровождение и избежать преждевременного завершения спортивной карьеры фигуриста. Современная и своевременная диагностика синдрома выгорания у фигуристов поможет повысить их соревновательную активность и прогнозировать высокие достижения. Полученные результаты исследования могут быть использованы в различных видах спорта на разных возрастных этапах и уровнях мастерства. Разработанные способы могут активно применяться в профилактике, диагностике и коррекции синдрома выгорания у фигуристов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Фигуристы-профессионалы подвержены развитию синдрома выгорания, признаки которого, в отличие от его генеза в других профессиях, проявляются в более раннем возрасте.
2. Синдром выгорания развивается у фигуристов вследствие постоянного переживания стрессовых состояний, типичных для данной спортивной специализации.
3. Неравномерное развитие признаков синдрома выгорания выражается в превалировании таких симптомов, как редукция личных достижений и деперсонализация.
4. Применение технологии регистрации движений глаз позволяет диагностировать проявления синдрома выгорания у профессиональных фигуристов.

Апробация результатов исследования

Полученные результаты исследования обсуждались на кафедре психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова (2018 г.), в лаборатории психологии труда факультета психологи МГУ имени М.В.Ломоносова (2018 г.). Основные результаты исследования представлены на международных научных конференциях и конгрессах: Международной научно-практической конференции «Основные тенденции развития психологии труда и организационной психологии» (Москва, Россия, 2015); Российской конференции по экологической психологии (Москва, Россия, 2015); Конференции «130 лет организации психологического общества при Московском университете» (Москва, Россия, 2015); на 4 Европейских конференциях по зрительному восприятию (Белград, Сербия, 2014; Ливерпуль, Англия, 2015; Барселона, Испания, 2016; Берлин, Германия, 2017); на Международном психологическом конгрессе (Йокогама, Япония, 2016); 7-ой Международной конференции по когнитивной науке (Светлогорск, Россия,

2016); Международном научном молодежный форум студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов» (Москва, Россия, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018).

Результаты исследования используются на факультете психологии МГУ имени М.В.Ломоносова в авторском спецпрактикуме «Профессиональные деформации в спортивной деятельности», в спецкурсах «Психология кризисных ситуаций в спорте высших достижений» и «Основы спортивной психологии».

Структура и объем диссертации: работа состоит из введения, трёх глав, заключения, общих выводов, рекомендаций, списка литературы и 9 приложений. Объем основного текста диссертации составляет 132 страницы. В тексте диссертации содержится 5 таблиц и 21 рисунок. Список литературы включает в себя 217 источников, из них 88 на иностранных языках. В приложениях представлены используемый методический инструментарий, примеры стимульного материала и данные первичной статистической обработки.

Основное содержание диссертации

Во Введении обосновывается актуальность проблемы, обозначаются объект и предмет исследования, определяется основная цель, выдвигаются основная и эмпирические гипотезы, ставятся задачи, раскрывается научная новизна и обосновывается теоретическая и практическая значимости работы, формулируются положения, выносимые на защиту.

Диссертационная работа состоит из трех глав. В **первой главе «Понятие профессиональных деформаций в спортивной деятельности»** содержится 8 параграфов.

В параграфе 1.1. «Проблема изучения профессиональных деформаций в спортивной и профессиональной деятельности» рассматриваются теоретико-методологические основы анализа профессиональных деформаций, возможных причин их формирования и основных форм проявления в профессиональной и спортивной деятельности. Развитие профессиональных деформаций ведет не только к изменению поведения спортсмена, но и является источником

различных ошибок при прокате программ и соревновательных проступков, что несёт угрозу для дальнейшей профессиональной деятельности.

В параграфе 1.2. «Профессиональные деформации как следствие переживания стресса» показано, что в основе современных видов профессиональных деформаций у спортсменов, в том числе и синдрома выгорания, лежит постоянное переживание стресса, который связан с действием интенсивных физических и эмоциональных нагрузок, с постоянным и вынужденным общением с людьми, беспокойством по поводу процесса постоянных инновационных образований в спортивных организациях.

В параграфе 1.3. «Фигурное катание как профессиональная деятельность» проводится анализ деятельности фигуристов; подробно описаны особенности профессии не только спортсменов-фигуристов, но и их тренеров. Анализ специфики профессионального труда тренеров дополняет информацию о содержании спортивных задач фигуристов, поскольку фигуристам в условиях модернизации современного спорта необходимо не только тренироваться и выступать, но, зачастую, и самим работать тренерами (Мушастая, 2007). Согласно определениям Е.А. Климова (Климов, 1996), фигурное катание соответствует всем критериям профессионального труда, который сопровождается различными проблемами и сложностями, характерными для профессий социономического типа в традиционном понимании данного термина.

В параграфе 1.4. «Синдром выгорания как вид профессиональной деформации: анализ зарубежной и отечественной литературы» анализируется синдром выгорания как наиболее изученная в психологической науке о труде профессиональная деформация, которая является следствием постоянного переживания профессионального стресса (Леонова, 2013; Прохоров, 2011; Naakanen, 2012; Vakusik, 2016). В данном параграфе структурированы и исторически последовательно описаны подходы к пониманию синдрома выгорания в зарубежной литературе; описаны основные подходы к разработке проблематики синдрома выгорания в профессиональной деятельности, где

особенности содержания и условий труда рассматриваются как основные источники развития данного вида профессиональных деформаций. Важно отметить, что на сегодняшний день в российской литературе существует множество интерпретаций англоязычного термина «Burnout syndrome», однако именно понятие «синдром выгорания» является общепринятым родовым понятием (Бойко, 2005; Водопьянова, Старченкова, 2006, 2008). Доказана трехфакторная модель синдрома выгорания как типичного вида профессиональных деформаций у представителей социономических видов труда, где основными симптомами являются эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений (Водопьянова, 2006; Прохоров, 2017; Maslach, 2001; Bakker, 2003). В двух подпараграфах 1.4.1. «Изучение синдрома выгорания в спортивной деятельности» и 1.4.2. «Основные причины развития синдрома выгорания в фигурном катании» дается описание специфических особенностей проявления данного синдрома, в частности, у спортсменов - представителей фигурного катания как вида спорта, сопровождающегося постоянным переживанием стресса. Проблемы данного вида спорта приводят к психологическому, моральному и психофизиологическому истощению фигуриста (Гринь, 2002). Несмотря на то, что интерес к фигурному катанию с каждым годом растет, задачи эффективного психологического сопровождения и обеспечения спортивной подготовки фигуристов не решены. Фигурное катание является одним из наиболее ярких примеров спортивной деятельности, где проблема развития синдрома выгорания выступает особенно актуальной и требует своевременного решения, так как именно в спорте возникает постоянное несоответствие и противоречие между личными ожиданиями, надеждами и возможностями спортсмена, намерениями и планами тренера и идеалами окружения. Существует множество причин развития синдрома выгорания в фигурном катании: чрезмерное вынужденное общение с тренером, партнером и группой, монотонные тренировки, излишнее внимание со стороны СМИ и публичность соревнований, неудовлетворенность результатом, постоянное сравнение себя с конкурентами, частые сборы и

длительное отсутствие дома, отсутствие полноценного и сбалансированного питания и многочасовые физические нагрузки – все это является источниками стресса, и приводят к накоплению неблагоприятных эффектов, которые провоцируют развитие синдрома выгорания фигуриста.

Параграф 1.5. «Современные профессиональные деформации» включает в себя описание целого спектра современных профессиональных деформаций, исследование которых носит наиболее актуальный характер в спортивной деятельности. К ним относятся: трудоголизм (Schaufeli, 2008); перфекционизм (Холомогорова, 2010); прокрастинация (Milgram, 2000); аддикция физических упражнений (Terry et al., 2004); поведение типа А (Ryska, 1999).

Параграф 1.6. «Проблема профилактики и коррекции профессиональных деформаций» включает в себя описание наиболее эффективных программ и методов оптимизации функционального состояния, которые показали свою эффективность во многих исследованиях (Барабанщикова, 2017; Леонова, Кузнецова, 2009; Марьин, 2014; Прохоров, 2017; Кузнецова, 2004; Дикая, 2003). На сегодняшний день актуальной является проблема адаптации методов психологической саморегуляции применительно к специфике каждого вида спорта (в том числе и фигурного катания) и индивидуальности каждого конкретного спортсмена (Барабанщикова, 2016).

Параграф 1.7. «Современные высокотехнологичные методы диагностики, коррекции и профилактики профессиональных деформаций» включает в себя анализ высокотехнологичных методов, которые целесообразно рассматривать в качестве надёжных методов диагностики, коррекции и профилактики профессиональных деформаций: системы виртуальной реальности, технологии БОС тренировок, технологии регистрации движений глаз (Барабанщиков, 2010; Меньшикова, 2015). Обосновывается предположение о том, что технологии регистрации движения глаз могут быть успешно применены для эффективной и объективной диагностики проявлений синдрома выгорания, так как в многочисленных исследованиях доказана тесная связь движений глаз с протеканием когнитивных и эмоциональных процессов (Гиппенрейтер, 1978;

Зинченко В.П., 1969; Барабанщиков, 2008; Меньшикова, 2015). Приводятся данные исследований, которые показывают взаимосвязь влияния психологических девиаций характеристик движения глаз. Например, считается, что движения глаз у пациентов с психическими отклонениями существенно отличаются от глазодвигательной активности в норме. Предполагается, что для различных проявлений синдрома выгорания характерен собственный спектр изменений в глазодвигательных показателях.

В параграфе 1.8. «Дизайн исследования» проводится описание плана исследования; приводится описание стимульного материала и процедур эксперимента, результаты которого представлены во второй и третьей главе.

Во второй главе «Анализ профессионального стресса и его последствий у профессиональных фигуристов» описано эмпирическое исследование, цель которого - выявить и проанализировать основные предикторы синдрома выгорания как риск-факторы снижения надежности деятельности, развития состояний стресса и профессиональных деформаций у фигуристов и тренеров фигурного катания, работающих в условиях повышенной напряженности и склонных к проявлению различных видов профессиональных деформаций.

В исследование приняли участие спортсмены - фигуристы и их тренеры, всего 81 фигурист (42 женщины, 39 мужчин) в возрасте от 16 до 26; стаж от 12 до 22 лет; все респонденты имели разряд «кандидат в мастера спорта», «мастер спорта» «заслуженный мастер спорта»; и 24 тренера (14 женщин, 10 мужчин) в возрасте от 19 до 58; стаж от 12 до 22 лет. Все спортсмены являлись членами взрослой и юношеской сборных команд России, Эстонии, Казахстана, Украины и Белоруссии по фигурному катанию.

Спортсменам для заполнения была предложена методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС) (Леонова, 2006). Основная особенность данной методики заключается в том, что помимо диагностики уровня острых проявлений профессионального стресса, она позволяет определить причины его развития в профессиональной деятельности и установить наличие накопленных эффектов постоянного переживания стресса.

Полученные результаты выявили высокий общий уровень стресса, что свидетельствует о чрезмерных профессиональных перегрузках, как у спортсменов, так и у их тренеров. Как было показано, профессиональное фигурное катание требует очень высокой подготовки, как физической, так и психологической, что и нашло подтверждение в полученных результатах.

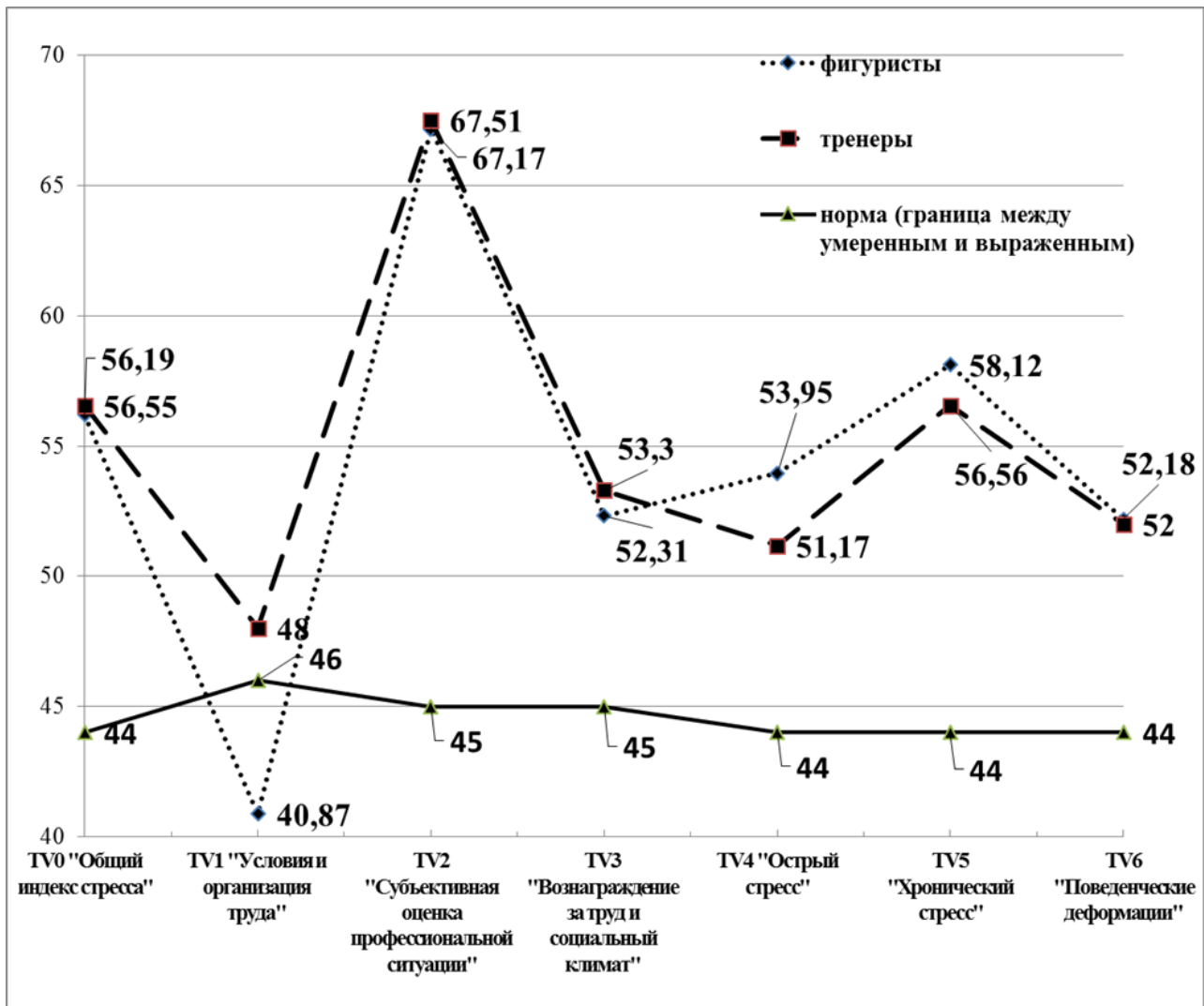


Рис.1. Сравнение значения показателей фигуристов и тренеров полученные по всем шкалам ИДИКС

По шкале оценки профессиональных деформаций как у фигуристов, так и у их тренеров выявлен высокий уровень проявлений деструктивных изменений (в среднем, значение по шкале 52, норма 44), что свидетельствует о необходимости проведения мер по коррекции синдрома выгорания (См. рис.1). Практически все респонденты испытывали дискомфорт и признаки синдрома выгорания. У спортсменов-фигуристов выявлены крайне высокие показатели значений по трем

субшкалам из четырех, к которым относятся признаки синдрома «выгорания» и невротические реакции, поведенческие риск-факторы вошли в умеренный диапазон.

С помощью регрессионного анализа установлено, что у фигуристов основными предикторами выгорания ($R^2 = 0,418$; $p \leq 0,001$) являются депрессивные состояния, физиологический дискомфорт, астения и трудности в общении; в то время как к числу предикторов невротических реакций ($R^2 = 0,419$; $p \leq 0,001$) относятся физиологический дискомфорт, затруднения в поведении, тревога, агрессия и астения. Как отмечено в первой главе, фигуристы зачастую обязаны вынужденно общаться друг с другом - особенно это касается танцевального и парного фигурного катания. Очень часто спортсмены испытывают желание всё бросить, лишь бы не прибегать к вынужденному и напряженному общению с партнером и тренером; у тренеров же ко всему вышесказанному добавляется нарушение сна, основной причиной которого является стресс для организма из-за постоянного напряженного состояния, испытываемого тренером на тренировках, сборах и соревнованиях.

В третьей главе «Диагностика проявлений синдрома выгорания как следствия переживания профессионального стресса спортсменов фигуристов с помощью технологии регистрации движения глаз» излагаются результаты экспериментального исследования, посвященного разработке нового современного объективного метода диагностики проявлений синдрома выгорания у фигуристов.

В исследовании проведена оценка возможностей использования системы регистрации движения глаз SMI RED 120 Гц как технологии объективной диагностики синдрома выгорания. Испытуемым было предложено заполнить опросник «Профессиональное выгорание» (Водопьянова, Старченкова, 2005) для сбора данных о субъективных признаках выраженности проявления выгорания.

В эксперименте приняли участие фигуристы ($N=48$; $m=21$, $ж=27$; средний возраст=22 года), имеющие разряд «заслуженный мастер спорта», «мастер спорта» и «кандидат в мастера спорта», которые являются действующими

членами юниорской и взрослой сборных команд России, Эстонии, Казахстана и Белоруссии. Все испытуемые отобраны по результатам, полученным в предыдущем исследовании: у представителей отобранной группы установлены высокие значения по шкале опросника ИДИКС «личностные и поведенческие деформации».

В качестве стимульного материала использованы изображения, представляющие собой матрицы, состоящие из четырех фотографий. Всего предъявляет 32 матрицы, время экспозиции каждой составляло 5 секунд. Каждая матрица включает в себя 4 различные фотографии (Рис.2.). Одна фотография - нейтральная (различные пейзажи); вторая включает в себя тренировочный процесс спортсменов; третья описывает различные падения и травмы спортсменов; четвертая включает в себя победы спортсменов и их награждения. Все матрицы представлены испытуемым в черно-белом цвете для унификации яркости изображений и усреднения эмоциональной нагруженности.

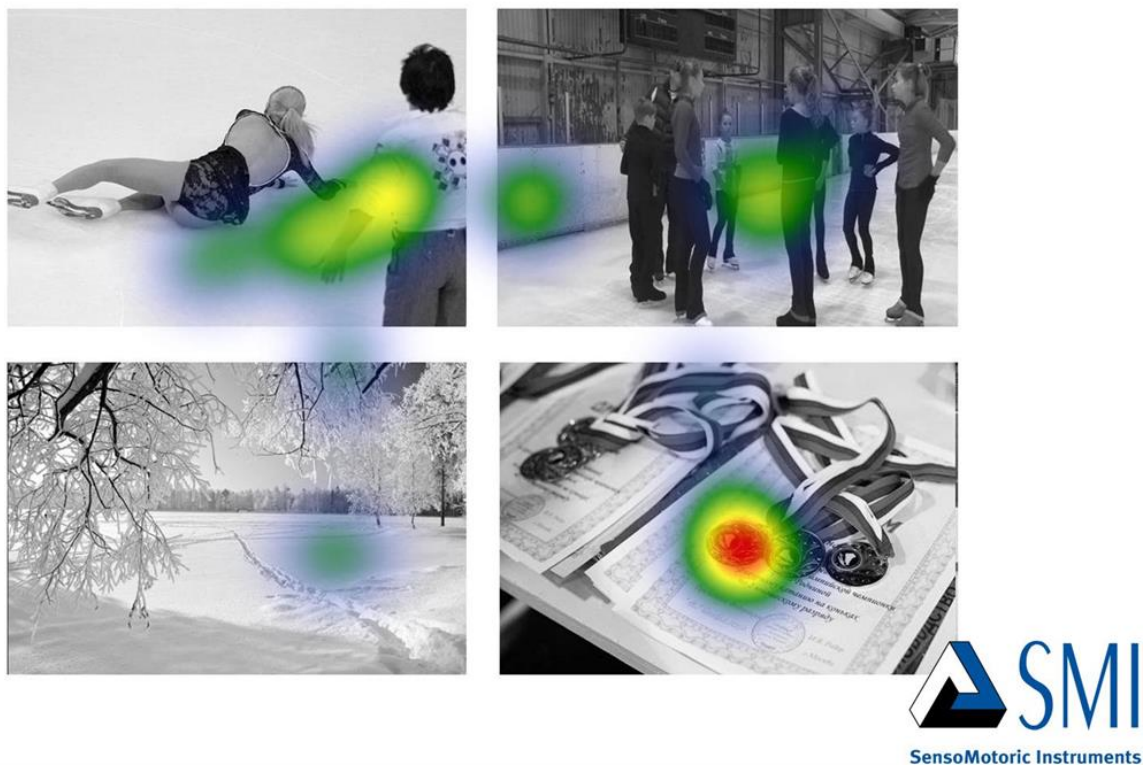


Рис.2. «Тепловая карта» распределения фиксаций взора. Градиент изменения цвета от зелёного до красного соответствует увеличению длительности нахождения взора в области изображения.

Стимуляция предъявлялась на 23 дюймовом ЖК мониторе (Samsung Sync Master SA300), разрешение экрана 1920 x 1080 пикселей. Дистанция до компьютера составляла 75 см. Движения глаз регистрировались бинокулярно с помощью айтрекера SMI RED 120 с точностью регистрации $<0.01^\circ$ и частотой 120 Гц.

Параметры движения глаз выделенных групп испытуемых проанализированы методом двухфакторного дисперсионного анализа с повторными измерениями. В качестве независимых переменных выступили «тип фотографии» и «принадлежность к выделенной группе по опроснику», в качестве зависимых переменных выступили «общее время нахождения взгляда в области фотографии» (ВНО) и «среднее количество фиксаций» (СКФ).

По результатам опросника «Профессиональное выгорание» все испытуемые разделены на 3 группы: «деперсонализация», «редукция личных достижений» и «норма».

Исходя из полученных результатов, обнаружено значимое влияние фактора «тип изображения» на переменные ВНО ($F(3)=13,450$, $p<0,001$) и СКФ ($F(3)=11,752$, $p<0,001$), а также значимое влияние взаимодействия факторов на переменные ВНО ($F(3)=9,5$, $p<0,001$) и СКФ ($F(3)=9,016$, $p<0,001$).

Выявлено, что для группы фигуристов, получивших высокие баллы по шкале симптома «редукция личных достижений», характерно меньшее количество фиксаций на изображениях с победой. Фигуристы, которые получили высокие баллы по шкале деперсонализация (цинизм), практически не смотрели на изображения с тренировками, то есть, избегали фотографий, где указано большое количество людей или тренировка с тренером. В результате обработки данных построены «тепловые карты» и пространственно-временные траектории движений глаз для каждого спортсмена с помощью программного обеспечения BeGaze 3.6.

Вторая серия эксперимента посвящена выявлению признаков синдрома выгорания при помощи анализа глазодвигательных показателей при чтении

текстов с позитивными, негативными и нейтральными по отношению профессиональной деятельности фигуристов коннотациями слов.

В данном эксперименте проверялись две гипотезы:

1. Фигуристы с синдромом выгорания во время чтения текста демонстрируют повышенное внимание к тем словам, которые имеют негативное содержание, связанное со спортивной деятельностью, что проявляется в показателях глазодвигательной активности.
2. Фигуристы с различной выраженностью отдельных компонентов синдрома выгорания будут отличаться от лиц без данного синдрома по параметрам движений глаз при чтении текстов, имеющих негативное содержание, связанное со спортивной деятельностью.

В качестве стимульного материала было использовано 30 текстов, из которых 10 текстов были с позитивным содержанием, 10 с негативным содержанием и 10 нейтральных текстов. В каждом из 10 текстов 5 текстов содержали слова с грамматическими ошибками. Задача испытуемых заключалась в поиске грамматических ошибок в тексте.

Полученные результаты показывают, что все три выделенные с помощью опросника группы фигуристов выполнили задачу на опознание слов с ошибками с одинаковой степенью успешности. Более того, все фигуристы дольше удерживали взгляд на словах с ошибками - по сравнению со словами с позитивным и негативным содержанием.

Обработка полученных глазодвигательных показателей проводилась с применением дисперсионного анализа с повторными измерениями. Обнаружены значимые различия в значениях времени удержания взора в областях слов с ошибками между разными группами испытуемых в разных типах текстов ($F(4)=2,739$, $p=0,036$). Так участники группы «Редукция личных достижений» дольше других удерживала взор на словах с ошибками во время чтения текстов позитивного содержания. Для случаев с текстами негативного содержания было обнаружено, что участники группы «Норма» значимо меньшее время находились взглядом в областях текста, соответствующих словам с ошибками.

Во время чтения текстов с нейтральным содержанием во всех группах участники уделяли одинаковое количество времени чтению слов с ошибками (Рис.3).

С применением двухфакторного дисперсионного анализа с повторными измерениями проанализированы различия между группами фигуристов в параметрах движений глаз для слов позитивного и негативного содержания при прочтении текстов с ошибками и без ошибок. Обнаружены значимые различия в значениях показателя «Общее время нахождения взора в области интереса» ($F(1)=4,899$, $p=0,034$) и «Средняя длительность фиксации» ($F(2)=4,928$, $p=0,014$).

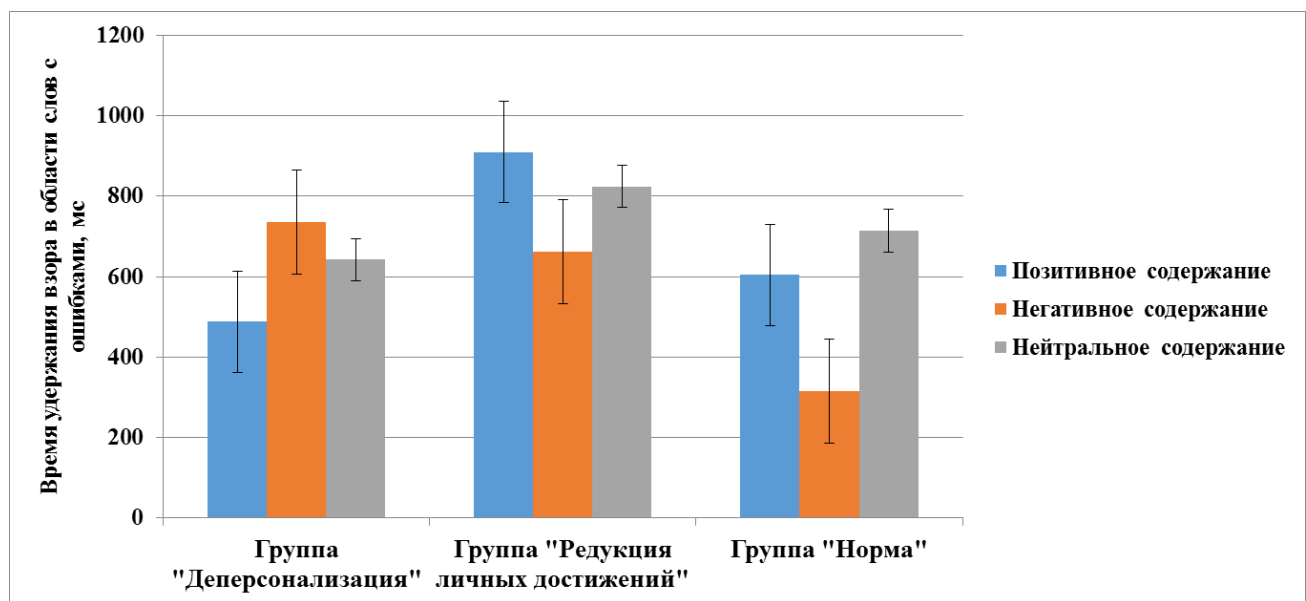


Рис.3. Среднее время удержания взора на словах с ошибками при предъявлении текстов с различным содержанием

Согласно полученным результатам, первая гипотеза подтвердилась: фигуристы с различной выраженностью отдельных компонентов синдрома выгорания будут отличаться от фигуристов без признаков данного синдрома по параметрам движений глаз при чтении текстов, имеющих негативное содержание, связанное со спортивной деятельностью. Группы испытуемых, которые имели высокие показатели значений выраженности компонентов «Деперсонализация» и «Редукция личных достижений» продемонстрировали избегающие зрительные стратегии в отношении фрагментов текста, имеющих негативный контекст по отношению к спортивной деятельности. Аналогично,

респонденты группы «Редукция личных достижений» обнаружили сходные стратегии и в отношении фрагментов с позитивным содержанием.

Важно подчеркнуть, что по результатам диагностики симптомов выгорания, полученным при помощи опросника, фигуристы продемонстрировали низкие баллы по шкале «эмоциональное истощение». Как известно, эмоциональное истощение рассматривается как неотъемлемый компонент синдрома выгорания (Водопьянова, 2006; Maslach, 2001). Однако следует учитывать, что выраженность всех трех компонентов синдрома выгорания выявлена при анализе специфики формирования профессиональных деформаций у представителей «чистого» социономического типа труда. Фигуристов же можно отнести к представителям смешанного типа, сочетающего социономические и артономические задачи. Социономические задачи - как основные спортивные задачи - выполняются в условиях постоянного и часто вынужденного взаимодействия с тренером, партнёром, судьями, представителями федерации, прессой и т.д.; артономические задачи связаны с необходимостью проката программы на высоком художественном уровне - особенно во время соревнований, где артистическое мастерство фигурист должен продемонстрировать не только судьям, но и публике. При этом, если для судей и технических специалистов крайне важен уровень и качество исполнения элемента, то для зрителей и болельщиков важно «чистое» и красивое исполнение программы, в котором отсутствуют падения и «срывы» элементов. Болельщики после завершения выступления дарят спортсмену бурные аплодисменты, что является некоторой своеобразной мотивационной и эмоциональной «подзарядкой» для любой профессии артономического типа. Именно благодаря выступлению и аплодисментам фигурист понимает, что все предыдущие недели, месяцы и годы подготовки были потрачены не в пустую, и получает своего рода психотерапевтический эффект и новый колоссальный заряд эмоциональных сил, которые впоследствии он будет использовать как некий ресурс, позволяющий ему совершенствовать своё мастерство, продолжать свою спортивную карьеру и не выгореть до конца.

Экспериментальные материалы показали, что объективные данные, полученные при помощи анализа глазодвигательных показателей, хорошо согласуются с результатами субъективной диагностики признаков выгорания и подтверждают наличие деперсонализации и редукции личных достижений при низкой выраженности эмоционального истощения. Целесообразно предположить, что у фигуристов формируется своего рода компенсаторный механизм: он заключается в том, что, несмотря на ежедневные физические нагрузки, накопление усталости и эффектов постоянного переживания негативных состояний и иные влияющие на спортсмена стрессоры, именно в процессе выступления и особенно после него положительный эмоциональный заряд подавляет развитие признаков проявления эмоционального истощения. Таким образом, специфика развития синдрома выгорания у фигуристов заключается в неравномерной выраженности симптомов: редукция личных достижений и деперсонализация очень высоки, в то время как эмоциональное истощение проявляется на низком уровне.

В Заключение подведены итоги анализа особенностей проявлений синдрома выгорания у профессиональных фигуристов и обобщены полученные результаты исследования. Приведены рекомендации фигуристам и их тренерам для своевременной профилактики и предотвращения развития профессиональных деформаций в их профессиональной деятельности.

Общие выводы диссертационного исследования:

1. Фигурное катание как вид профессиональной деятельности обладает рядом специфических черт (вынужденное общение; многочасовые физические нагрузки; постоянные перелеты и акклиматизации; поиск новых образов и постановка программ, сопровождающихся отсутствием чёткого графика), которые определяют факторы риска возникновения деструктивного поведения и обуславливают формирование и развитие у спортсмена профессиональных деформаций по типу синдрома выгорания.

2. Результаты исследования показали, что все фигуристы и их тренеры находятся на выраженной стадии хронического стресса; большая часть обследованных фигуристов имеет признаки синдрома выгорания.
3. Определены основные предикторы развития синдрома выгорания как одной из типичных профессиональных деформаций у фигуристов. К ним относятся такие проявления хронического стресса, как: депрессивные состояния, физиологический дискомфорт, астения и трудности в общении, затруднения в поведении, тревога, агрессия, физиологический дискомфорт.
4. Специфика синдрома выгорания у фигуристов заключается в неравномерной выраженности симптомов: редукция личных достижений и деперсонализация очень высоки, в то время как эмоциональное истощение проявляется на низком уровне.
5. Разработан стимульный материал в виде изображений и текстов с целью применения технологии регистрации движений глаз для в процессе диагностики синдрома выгорания фигуристов, целесообразность применения которого экспериментально доказана на обследованном контингенте.
6. Анализ показателей движений глаз позволяет диагностировать объективные проявления признаков синдрома выгорания фигуристов.
7. Предложены рекомендации фигуристам и их тренерам для своевременной профилактики и предотвращения развития деформаций в их профессиональной деятельности.

Основное содержание диссертации отражено в 23 публикациях:

Публикации в изданиях, индексируемых Web of Science, Scopus, RSCI, а также рецензируемых научных изданиях из перечня рекомендованных Министерством образования и науки, утвержденных Учёным советом МГУ для защиты в диссертационном совете МГУ по специальности 19.00.03 - Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки).

1. Klimova, O.A. Testing the vestibular function development in junior figure skaters using the eye tracking technique / G. Menshikova, A. Kovalev, O. Klimova et al. // *Procedia - social and behavioral sciences*. - 2014. - Vol. 146. - P. 252–258. (0,6 п.л./0,2 п.л.). WoS.
2. Klimova, O.A. Figure skater's eye movements as indices of vection: Vr study / A. Kovalev, G. Menshikova, O. Klimova // *Perception*. - 2014. - Vol. 43, no. 1_suppl. - P. 105–106. (0,1 п.л./0,04 п.л.). IF WoS - 1,248; Scopus SJR – 0,55.
3. Климова, О.А. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // *Национальный психологический журнал*. – 2015. - № 1. - С. 52–60. (0,7 п.л./0,35 п.л.) ИФ РИНЦ – 1,341.
4. Климова, О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // *Национальный психологический журнал*. – 2015. - № 2. - С. 3–12. (1,0 п.л./0,5 п.л.). ИФ РИНЦ – 1,341.
5. Климова, О.А. Содержание профессиональной деятельности как фактор успешности применения технологий виртуальной реальности / А.И. Ковалев, Г.Я. Меньшикова, О.А. Климова, В.В. Барабанщикова // *Экспериментальная психология*. – 2015. - № 2. - С. 45–59. (1,0 п.л./0,25 п.л.). ИФ РИНЦ - 0,706; RSCI.
6. Климова, О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова, Останина М.В. // *Национальный психологический журнал*. – 2015. - № 3. - С. 91–104. (1,0 п.л./0,5 п.л.). ИФ РИНЦ – 1,341.
7. Klimova, O.A. Approbation of diagnostic assessment complex for professional deformation in athletes / V.V. Barabanshchikova, O.A. Klimova, M.S. Kovyazina, O.A. Tikhomandritskaya et al. // *International Journal of Psychology*. - 2016. - Vol. 51, no. s1. - P. 1110–1110. (0,1 п.л./0,05 п.л.). IF WoS - 2,287; Scopus SJR – 0,77.

8. Klimova, O.A. Evaluation of vestibular dysfunctions in athletes using eye tracking and virtual reality / A.I. Kovalev, O.A. Klimova, G.Y. Menshikova // *International Journal of Psychophysiology*. - 2016. - Vol. 108. - P. 142–142. (0,1 п.л./0,03 п.л.). IF WoS - 3,311; SCOPUS SJR – 1,16.
9. Klimova, O.A. Occupational stress of elite athletes / V.V. Barabanshchikova, O.A. Klimova // *International Journal of Psychology*. – 2016. - Vol. 51, no. S1. - P. 1112–1112. (0,1 п.л./0,05 п.л.). IF WoS - 2,287; Scopus SJR – 0,77.
10. Klimova, O.A. The impact of organizational and personal factors on procrastination in employees of a modern russian industrial enterprise / V.V. Barabanshchikova, S.A. Ivanova, O.A. Klimova // *Psychology in Russia: State of the Art*. – 2018. - Vol. 11, no. 3. - P. 69–85. (1,4 п.л./ 0,5). SCOPUS SJR – 0,212.
11. Klimova, O. The method of burnout syndrome diagnostic using eye tracking / A. Kovalev, O. Klimova, V. Barabanshchikova // *International Journal of Psychophysiology*. - 2018. - Vol. 131, no. S. - P. 110–110. (0,1 п.л./0,05 п.л.). IF WoS - 3,311; SCOPUS SJR – 1,16.

Публикации в изданиях из Перечня ВАК:

12. Климова, О.А. Диагностика устойчивости вестибулярной функции спортсменов с применением технологии виртуальной реальности / А.И. Ковалёв, О.А. Климова // *Спортивный психолог*. - 2017. - Т. 46, № 3. - С. 4–9. (0,6 п.л./0,3 п.л.). ИФ РИНЦ - 0,218.

Публикации в других изданиях:

13. Климова, О.А. Особенности профессиональных деформаций в спорте высших достижений / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // *Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии* / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский. – М.: Изд-во Институт психологии РАН. - Институт психологии РАН, Москва, 2015. - С. 336–342. (0,6 п.л./0,3 п.л.)
14. Климова, О. А. Анализ эффективности применения программы профилактики развития профессиональных деформаций / О.А. Климова,

- В.В. Барабанщикова // Сборник материалов Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых "Психология и современный мир". - Архангельск, 2015. - С. 162–165. (0,3 п.л./0,15 п.л.)
15. Климова, О.А. Разработка программы предотвращения развития трудоголизма как профессионально обусловленной деформации / О.А. Климова, В.В. Барабанщикова // Материалы Международного молодежного научного форума ЛОМОНОСОВ-2015. – М.: МАКС Пресс, 2015. – С. 1-2. (0,1 п.л./0,1 п.л.)
16. Климова, О.А. Разработка программы профилактики развития профессионально обусловленных деформаций в различных видах труда / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // 7-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы / отв. ред. М.О. Мдивани. - М.: ФГБНУ Психологический институт РАО; СПб.: Нестор-История Москва, 2015. - С. 54–57. (0,3 п.л./0,15 п.л.)
17. Климова, О.А. Анализ профессиональных деформаций спортсменов и тренеров фигурного катания / О.А. Климова, В.В. Барабанщикова // Материалы IV-й Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие», г. Кострома, 22-24 сентября 2016 г. - Т. 1. - Кострома: Кострома, 2016. – С.162-164. (0,3 п.л./0,15 п.л.)
18. Климова, О. Профессионально-личностные деформации спортсменов и тренеров по фигурному катанию / О. Климова // Материалы Международного молодежного научного форума ЛОМОНОСОВ-2016 [Электронный ресурс] / Отв. ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов. Материалы международного молодежного научного форума ЛОМОНОСОВ-2016. - М.: МАКС Пресс, 2016. (0,1 п.л./0,1 п.л.)
19. Климова, О.А. Профессионально-обусловленные деформации в спортивной деятельности / О.А. Климова, В.В. Барабанщикова // VII Международная конференция по когнитивной науке: Тезисы докладов. 20-24 июня 2016. – Калининград: МАКИ, 2016. – С. 137-138. (0,1 п.л./0,05 п.л.)

20. Климова, О.А. Профессиональные деформации как следствие развития профессионального стресса в спортивной деятельности / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // Психология развития человека как субъекта труда. Развитие творческого наследия Е.А. Климова. Материалы Международной научно-практической конференции. Москва, 12-15 октября 2016 г. / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Б. Леоновой, О.Г. Носковой. – М.: ООО Акрополь, 2016. - С. 787–789. (0,3 п.л./0,15 п.л.)
21. Климова, О.А. Предикторы развития профессиональных деформаций у фигуристов и их тренеров / О.А. Климова, В.В. Барабанщикова // Материалы съезда Российского психологического общества / сост. Л.В. Артищева; под ред. А.О. Прохорова, Л.М. Попова, Л.Ф. Баяновой и др. – Казань: Изд-во Казан. ун-та. -2017. - С. 274–276. (0,3 п.л./0,15 п.л.)
22. Klimova, O. The burnout syndrome in figure skaters: the eye tracking study / A. Kovalev, O. Klimova // 40th European Conference on Visual Perception. - Berlin, Germany, 2017. - P. 23–23. (0,1 п.л./0,05 п.л.)
23. Климова, О.А. Профессиональные деформации спортсменов как следствие профессионального стресса / О.А. Климова // Материалы Международного молодежного научного форума ЛОМОНОСОВ-2017. Секция "Психология". - Москва, 2017. (0,1 п.л./0,1 п.л.)