сельских подростков наиболее значимы ценности как «Достижения». Сельские дети видят трудную жизнь родителей [2], поэтому возникает такое желание вырваться в город, где есть работа и «достойная жизнь», для этого нужно хорошо учиться, поэтому мотивация в достижении успеха, потребность в достижениях, у сельских подростков выше, чем у городских.

Таким образом, результаты исследования показали, что существуют различия в показателях ценностных ориентаций и мотивации достижения у сельских и городских подростков. А городская или сельская среда могут являться одним из факторов, влияющих на формирование ценностных ориентиров и мотивации достижения.

1. Белоусова, Н.С. Соотношение ценностных ориентаций и субъективного качества жизни молодежи [Электронный ресурс]: монография / Н.С. Белоусова, Н.А. Юдина; Урал. гос. пед. ун-т. –Электрон. дан. –Екатеринбург: [б. и.], 2017.
2. Васильева Т.В. Особенности формирования ценностных ориентаций сельских школьников // Вестник КемГУ. 2013. №4 (56). С. 71-74

Садов Н.В.

Эмоциональное выгорание в различных видах спорта

*Московский Городской Педагогический Институт
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-09-2019-142

idsp: ljjournal-09-2019-142

Аннотация

В данной статье рассмотрены основные определения термина «эмоциональное выгорание». На примере нескольких видов спорта приводятся причины, по которым возникает синдром выгорания. Указаны различия между групповыми и индивидуальными видами спорта. Приведены методы профилактики данного синдрома в различных спортивных направлениях.

Ключевые слова: Эмоциональное выгорание, спорт, гимнастика, акробатика, соревнования, спортивный психолог, профилактика, стресс, мотивация, тренер, тренировка, напряжение, результаты, направленность

Abstract

The article covers basic "Burnout Syndrome" definitions. While analyzing the main branches of a dance sport the article emphasizes the strong relation between dancing and sport. The following content reveals why some sport athletes end up suffering from the burnout syndrome. The dance sport burnout syndrome preventive methods are also presented.

Keywords: burning out, sport, competitions, sport psychologist, prevention, stress, motivation, couch, training, efforts, results, progress

В последнее время явление «эмоционального выгорания» довольно часто встречается в эмпирических исследованиях. Данный термин многозначен, так как явление может встретиться в абсолютно любой сфере жизни: работа, семья, хобби, и т.д. В статье, посвященной проявлению этого синдрома в спорте, приводятся определения понятия «эмоциональное выгорание», рассматриваются причины возникновения выгорания в спорте, приводится дифференциация между индивидуальными и групповыми видами, а также отмечены базовые методы профилактики данного синдрома.

Эмоциональное выгорание – это синдром физического и эмоционального истощения, который включает в себя развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе или семье, утрату понимания и сочувствия по

отношению к клиентам или членам семьи. Е. Аронсон рассматривает эмоциональное выгорание как признак переутомления, который может встречаться в любой профессии, а также и за пределами профессиональной деятельности (например, в работе по дому). С. Мейер определял выгорание как «состояние, в котором человек не имеет ожиданий вознаграждения от выполняемой работы, но напротив — ожидает наказания, что происходит в результате недостатка мотивации, контролируемых результатов или недостаточной компетенции». выгорание — это не просто состояние ума. Это состояние оставляет неизгладимый след в психическом и физическом состоянии человека. Усталость и потеря интереса к общению с близкими людьми — это всего лишь поверхностные симптомы, на самом деле истинные симптомы лежат куда глубже и проявляются не сразу. Некоторые исследователи приравнивают явление выгорания к хронической депрессии.[2]

Перетренированность, переутомление, как правило, ассоциируются со снижением спортивных результатов и психологическим перенапряжением. Проблема "выгорания" привлекает значительно большее внимание, чем проблема перетренированности или переутомления. "Выгорание" представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, обусловленную частыми, иногда чрезмерными, но, как правило, малоэффективными усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности. Если спортсмен "перегорел", то уход от условий стресса является неизбежным, т. к. выгорание предполагает психологическое и эмоциональное истощение.

Дж. Раглин и В. Морган установили, что "выгорание" испытывали 47 % спортсменов, 81 % отметили, что это состояние было наихудшей реакцией на тренировочные нагрузки. В 90 - х годах прошлого столетия А. Хакней, С. Перлман, Дж. Новацки, проводили практическое исследование проблемы перетренированности и "выгорания". Ими были установлены основные признаки и симптомы перетренированности и выгорания. С. Мерфи с коллегами изучали влияние повышенных тренировочных нагрузок на эмоциональное состояние и уровень физической активности дзюдоистов-олимпийцев. В течение 4 недель исследователи повышали объем общефизических нагрузок, а затем в течение 2 недель - объем специальных физических нагрузок. Если в первом случае они не наблюдали увеличения степени отрицательных эмоциональных состояний, то во втором ими было обнаружено повышение уровня гнева и тревожности. Как в первом, так и во втором случае исследователи наблюдали снижение уровня физических показателей (силы и анаэробной выносливости).[1]

Можно выделить следующие основные причины возникновения эмоционального выгорания в данном виде спорта:

- 1) Отсутствие права на ошибку;
- 2) Давление тренера;
- 3) Отсутствие личной и социальной жизни;
- 4) Ранний выход на «пенсию»;
- 5) Падение мотивации;
- 6) Напряженные тренировки;
- 7) Дороговизна;
- 8) Конкуренция;
- 9) Однообразие.

По доминирующему мотиву можно выделить две группы спортсменов — коллективистов и индивидуалистов. У коллективистов доминирующими являются общественные, моральные мотивы. У индивидуалистов ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Они характеризуются чрезмерной ориентацией на оценку своих спортивных результатов. Спортсмены-коллективисты

лучше выступают в командных, а спортсмены-индивидуалисты, наоборот, – в личных соревнованиях.[1]

Существует дифференциация в причинах, вызывающих выгорание у спортсменов в индивидуальных и групповых видах спорта:

Причины эмоционального выгорания в индивидуальных и групповых видах спорта	
Индивидуальные виды	Групповые виды
«Особое» внимание, направленное на программу одного спортсмена, невозможность «спрятаться за спину» других	Необходимость уживаться с коллективом (с другими членами команды)
Повышенная склонность к профессиональной деформации	Требование к соответствию рамкам, невозможность использовать творческое мышление
Вина за ошибки в программах лежит на одном спортсмене	Ошибки одного могут подвести всех членов группы и привести к проигрышу
Неспособность вынести статус «медийной» личности в профессиональном спорте	Меньшая, в сравнении с индивидуальными видами, зависимость результата от личных спортивных качеств и стараний спортсмена. Много определяет и команда, и тренер.
Без команды детям зачастую сложнее мотивировать себя к планомерным тренировкам: занятия «для себя» снижают степень ответственности	Меньшее ощущение личного успеха и размытые критерии такового, особенно в начале спортивного пути.

Стимулирующее влияние на спортсменов оказывает присутствие на соревнованиях и тренировках других людей. Это называется социальной фасилитацией. Однако нередко наблюдается и обратный эффект (ингибция). Спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциогенностью. Эмоциогенность — это способность эмотивной единицы к активизации некоторых аспектов эмоционального состояния, способность вызывать эмоциональный отклик, эмоциональную реакцию у реципиента. Поэтому во многом, профилактика эмоционального выгорания спортсмена чаще всего лежит на нем самом.[4]

Профилактика выгорания в среде спортсменов

Существуют различные методы, позволяющие снять эмоциональное напряжение и купировать зарождающееся эмоциональное выгорание. Меры должны носить систематический характер и исполнение их должно стать для спортсмена привычкой.

- Социальная жизнь. Спортсмену стоит помнить, что существует жизнь «вне зала» и жертвовать ею он не имеет права. Социальная поддержка друзей и близких очень важна. Это позволяет негативным эмоциям не скапливаться внутри. Также окружающие люди могут помочь найти решение проблемы, что беспокоит спортсмена в тот или иной момент.
- Полноценный отдых. Профессиональные спортсмены перманентно находятся в состоянии стресса. Это ведет к физическому и психическому утомлению. Каждому спортсмену необходимо уметь отдыхать.
- Овладение навыками саморегуляции. Спортсмену следует знать такие понятия, как «тревожность», «стресс», «конфликтность». Знания о том, какие психические процессы, свойства и состояния работают в тот или иной период жизни (тренировки, предсоревновательный период, соревнования) помогут контролировать и регулировать свои эмоции.
- Здоровая конкуренция.
- Определение четких целей. Если у человека нечетко сформирована цель относительно своей спортивной карьеры, то появляются проблемы с мотивацией.

В заключение можно сказать, что от выгорания может пострадать любой спортсмен, независимо от психических свойств личности. Поэтому очень важно

контролировать нарастающее напряжение и вовремя применять превентивные методы с целью профилактики возможных проявлений синдрома.

1. Ильин, Е.П. Психология спорта. Издательский дом «Питер», 2010.
2. Пайнс Эйала, Маслач Кристина. Практикум по психологии. Серия «Практикум по психологии». Издательский дом «Питер», 2001
3. Рассказова, А.Л., Проблема синонимизации и соподчинения категорий «отношение», «взаимоотношение», «общение» и «взаимодействие» в психологии. – Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2017. №2. С.96-105.
4. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 334 с.
5. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis // The Burnout syndrome / ed. J.W. Jones. London, 1982. P. 30-53.

Симонович Н.Е.¹, Чуйкова Е.В.²

Социально–психологические проблемы инноваций в цифровой экономике аграрного региона

¹*Российский государственный гуманитарный университет
(Россия, Москва)*

²*ООО «Научно-Образовательные Технологии»
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-09-2019-143

ids: lj-09-2019-143

Аннотация

В статье изложены основные подходы к изучению социальной психологии инноваций в аграрном регионе. Подробно раскрыты такие понятия, как инновации, нововведения и их классификации. В заключении рассмотрена роль категории времени в социальных системах. Сделан вывод, что социальные образования, личностные характеристики, ответственность личности должны изучаться самостоятельно и в контексте изучения социальной психологии инноваций.

Ключевые слова: аграрный регион, инноватика, нововведения, инновационная политика, классификация нововведений, инновационный риск, нравственные правила, управленческие системы, вид времени.

Любые крупные социальные преобразования в устоявшейся социально - экономической системе приводят к повышению уровня социальной напряженности в аграрном регионе. Такая напряженность оказывает положительное или отрицательное влияние на личность человека и на его поведение в социуме. Рассмотрим понятие инновации и раскроем его смысл. Само понятие « инновация» появилось еще в XIX веке и означало введение некоторых элементов одной культуры в другую. Но уже в начале XX века начали изучать закономерности технологических нововведений в развитых странах. Появилась область науки, инноватика из которой вытекают такие направления, как формирование новшеств, сопротивление нововведениям, распространение новшеств, адаптация человека к новшествам, приспособление новшеств к потребностям человека, инновационные организации, выработка инновационных решений, инновационные технологии управления, инновационные технологические производства.

Источником прибыли для аграрных компаний может быть политика изменения цен на продукцию, экономия затрат на единицу выпускаемой продукции, применение инноваций в технологической цепочке. Это приводит к уменьшению численности работающего персонала с последующим увольнением. Персонал начинает притормаживать процесс внедрения новых технологий. Поэтому инновационный