

---

УДК 159.9:796.322  
ББК 88.43  
Ш 90

**И.И. Штефаненко**

*Аспирант кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: shtefanenko\_ira@mail.ru*

**ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ  
И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ  
СИТУАЦИЯХ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ  
В ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ**

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям протекания эмоционального выгорания в командных видах спорта. Рассматривается влияние уровня развития спортивных команд и стратегий поведения в конфликтных ситуациях на протекание эмоционального выгорания в них. В статье представлены показатели трех гандбольных команд и анализ взаимосвязей данных параметров в каждой из команд. Полученные статистические данные свидетельствуют о том, что на эмоциональное выгорание оказывает влияние сочетание исследуемых факторов. К ним относятся уровень развития группы и стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Сочетание факторов, которые усиливают те или иные параметры эмоционального выгорания, для каждой спортивной команды специфичны. Следовательно, прогнозирование развития эмоционального выгорания в каждой команде требует анализа её социально-психологических характеристик.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, уменьшение чувства достижения, эмоциональное / физическое истощение, девальвация достижения; уровень развития группы.

**I.I. Shtefanenko**

*Post-graduate student of Psychology Department, Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism; E-mail: shtefanenko\_ira@mail.ru*

**INFLUENCE OF THE LEVEL OF GROUP DEVELOPMENT  
AND BEHAVIOUR STRATEGY IN CONFLICT SITUATIONS  
ON EMOTIONAL BURNOUT IN HANDBALL TEAMS**

**Abstract.** This work is focused on the characteristics of emotional burnout in team sports. The paper shows the influence of the development level of sports teams and strategies of behavior in conflict situations in the course of burnout in them. The paper presents the indicators of three handball teams and analysis of the relationship of these parameters to each of the teams. The resulting statistics shows that a combination of factors affects the emotional burnout. Those include the level of group development and strategy of behavior in conflict situations. A combination of factors which enhance some parameters of burnout for each sports team is specific. Consequently, forecasting the development of emotional burnout in each team requires an analysis of its social and psychological characteristics.

**Keywords:** emotional burnout, reduction of feeling of achievement, emotional / physical exhaustion, achievement devaluation, level of group development.

Современный спорт связан с высоким уровнем конкуренции, что является стрессовым фактором для спортсменов. Реакцией на хронический стресс является эмоциональное выгорание, ко-

торое, в свою очередь, является барьером на пути спортивного совершенствования. Проблематика эмоционального выгорания в спорте активно разрабатывается в последние годы, но эмоцио-

нальные регуляции рассматриваются у отдельных спортсменов и не изучаются совокупно в спортивной команде [1]. В спортивной психологии существуют данные о том, что эмоциональное выгорание может быть обусловлено личностными особенностями спортсменов [2]. Также эмоциональное выгорание может быть обусловлено и средовыми факторами (интенсивность тренировочного процесса, соревновательной деятельности, особенности подготовки спортсменов, взаимоотношения внутри спортивной команды, уровень развития группы).

Цель исследования: выявление особенностей регуляции эмоционального выгорания спортсменов, специализирующихся на игровых видах спорта, на примере гандбола. В число задач исследования входило установление наличия связи уровня развития группы, стратегий поведения спортсменов в конфликтных ситуациях и эмоционального выгорания, а также выявления группы факторов, оказывающих влияние на эмоциональное выгорание в командах. Для решения поставленной задачи использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы психодиагностики, метод математической статистики (t-критерий Стьюдента, коэффициент корреляции Спирмена, многофакторный дисперсионный анализ).

Исследование проводилось на базе училища олимпийского резерва по гандболу в течение 1 года с мая 2010 по май 2011. Для проведения исследования было отобрано 3 команды: 2 женские и 1 мужская. Выборка составила 49 человек.

В исследовании нами были использованы следующие методики: методика Athlete Burnout Questionnaire в адаптации Е.И. Гринь [3], тест Томаса [4], диагностики уровня развития малой группы [5]. Исследование эмоционального выгорания проводилось в течение одного года пять раз, что связано с необходимостью отследить его изменения в различные периоды тренировочного цикла. Вместе с тем многократные измерения эмоционального выгорания дали возможность установить устойчивые взаимосвязи его показателей с показателями уровня развития команд как социальных групп. При этом исследование уровня развития команд как социальной группы проводилось нами два раза за год с целью установления степени устойчивости оценок спортсменами и спортсменками собственных команд. Для выявления возможных различий команд по уровню социально-психологического развития нами был проведен сравнительный анализ, результаты которого приведены в табл. 1.

**Таблица 1.**

**Средние показатели уровня развития групп  
трех исследуемых команд (баллы)**

| Показатели             |                                      | Уровень развития группы 1 | Уровень развития группы 2 |
|------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Команды                | Женская команда 1 (n=23) (команда 1) | 43,22                     | 41,48                     |
|                        | Женская команда 2 (n=12) (команда 2) | 39,25                     | 39,08                     |
|                        | Мужская команда (n=14) (команда 3)   | 50,93                     | 48,07                     |
| Достоверность различий | 1 и 3 команды                        | 3,98**                    | 4,17**                    |
|                        | 2 и 3 команды                        | 9,8**                     | 7,4**                     |
|                        | 1 и 2 команды                        | 2,28*                     | 1,77                      |

Примечание: \*  $P < 0,05$ ; \*\*  $P < 0,01$ .

Исходя из полученных данных, можно говорить о том, все три команды по уровню развития относятся к одной категории и являются группами-кооперациями. На это, согласно авторам примененной методики, указывают значения показателя развития группы от 34 до 49 баллов. Показатель уровня развития у мужской команды близок к верхней границе указанного диапазона, а показатель уровня развития группы женской команды 2 находится в области нижней его границы. Сравнительный анализ уровня развития группы двух женских команд показал достоверность различий в начале года ( $p < 0,05$ ), в конце года достоверных различий в этих двух командах не было обнаружено ( $p > 0,05$ ). При этом стати-

стически была доказана достоверность различий уровня развития группы в начале года и в конце года между мужской и двумя женскими командами по второму порогу доверительной вероятности ( $p < 0,01$ ).

С целью установления взаимосвязи уровня развития группы и стратегий поведения в конфликтных ситуациях с показателями эмоционального выгорания был проведен корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Спирмена. Анализ проводился во всей выборке, а не в отдельных командах, так как при проведении анализа в каждой команде отдельно возможно получить недостоверные данные ввиду малого числа испытуемых. Результаты приведены в таблице 2.

**Таблица 2.**

**Интеркорреляции эмоционального выгорания, стратегии поведения в конфликтных ситуациях спортсменов и уровня развития групп**

| Показатели эмоционального выгорания    | Уровень развития группы 1 | Уровень развития группы 2 | Конфронтация | Сотрудничество | Компромисс | Избегание | Приспособление |
|--|---------------------------|---------------------------|--------------|----------------|------------|-----------|----------------|
| Уменьшение чувства достижения 1        | -0,08                     | -0,12                     | -0,057       | 0,005          | -0,06      | 0,07      | 0,069          |
| Эмоциональное / физическое истощение 1 | -0,07                     | -0,03                     | 0,057        | 0,203          | -0,03      | -0,03     | -0,04          |
| Девальвация достижений 1               | 0,38*                     | 0,32*                     | -0,29*       | 0,209          | -0,1       | 0,13      | 0,254          |
| Уменьшение чувства достижения 2        | -0,14                     | -0,07                     | 0,01         | -0,04          | -0,04      | -0,01     | -0,01          |
| Эмоциональное / физическое истощение 2 | -0,01                     | -0,07                     | 0,039        | 0,116          | 0,092      | 0,05      | -0,14          |
| Девальвация достижений 2               | 0,45*                     | 0,44*                     | -0,2         | 0,183          | 0,111      | 0,01      | 0,07           |
| Уменьшение чувства достижения 3        | -0,05                     | 0,003                     | -0,124       | -0,06          | 0,223      | -0,1      | 0,104          |
| Эмоциональное / физическое истощение 3 | -0,13                     | -0,12                     | 0,091        | 0,07           | -0,06      | 0,01      | -0,01          |
| Девальвация достижений 3               | 0,35*                     | 0,33*                     | -0,18        | 0,134          | 0,1        | 0,04      | 0,097          |
| Уменьшение чувства достижения 4        | -0,12                     | -0,13                     | -0,017       | -0,09          | -0,13      | -0,01     | 0,152          |
| Эмоциональное / физическое истощение 4 | -0,17                     | -0,25                     | 0,159        | 0,08           | -0,09      | -0,07     | -0,05          |
| Девальвация достижений 4               | 0,38*                     | 0,32*                     | -0,208       | 0,12           | 0,017      | -0,03     | 0,202          |
| Уменьшение чувства достижения 5        | -0,04                     | 0,087                     | -0,077       | 0,05           | 0,178      | -0,04     | -0,02          |
| Эмоциональное / физическое истощение 5 | -0,14                     | -0,13                     | 0,103        | 0,2            | -0,03      | -0,03     | -0,12          |
| Девальвация достижений 5               | 0,42*                     | 0,34*                     | -0,235       | 0,33*          | -0,05      | -0,03     | 0,152          |

Примечание: \*  $P < 0,05$ ; \*\*  $P < 0,01$ .

Как было сказано выше, для выявления устойчивых взаимосвязей уровня развития группы и эмоционального выгорания в начале и в конце года в командах нами была проведена диагностика уровня развития групп. Затем были установлены корреляционные связи показателей уровня развития групп в начале и в конце года с данными эмоционального выгорания. При проведении корреляционного анализа была выявлена статистически достоверная прямая связь ( $p < 0,05$ ) показателя уровня развития группы и параметра эмоционального выгорания «девальвация достижения». Это свидетельствует о том, что более развитые группы сильнее подвержены «девальвации достижений», чем менее развитые. Исходя из этих данных, можно сделать вывод о том что, чем выше идентификация спортсмена со своей командой, выше вовлеченность в совместную деятельность, выше значимость группы, группа более сплоченная, тем выше проявление симптома девальвации достижений эмоционального выгорания у её членов.

Корреляции показателей эмоционального выгорания и показателей стратегий поведения в конфликтных

ситуациях оказались малочисленными. Показатель первого измерения эмоционального выгорания «девальвация достижений» и показатель стратегии поведения в конфликтах «конфронтация» оказались связанными отрицательной корреляционной связью ( $p < 0,05$ ). Показатель эмоционального выгорания «девальвация достижений», полученный в пятом измерении, положительно коррелировал с такой моделью поведения в конфликтных ситуациях, как сотрудничество, то есть, чем более команда настроена на сотрудничество, тем более она эмоционально выгорает.

Для выявления влияния уровня развития групп и стратегии поведения в конфликтных ситуациях на эмоциональное выгорание нами был проведен многофакторный дисперсионный анализ в каждой из трех команд отдельно. Использование многофакторного дисперсионного анализа обусловлено тем, что мы перед собой ставили задачу выявить группу факторов, совокупно оказывающих влияние на эмоциональное выгорание. Результаты первой женской команды, достоверность которых была статистически доказана, приведены в табл. 3.

**Таблица 3.**

**Показатели достоверных влияний уровня развития группы и стратегии приспособления в конфликтах приспособления на эмоциональное выгорание в женской команде 1**

| Показатели эмоционального выгорания   | Значение F                                   |  |
|---------------------------------------|--|--|
|                                       | Уровень развития группы 1*<br>Приспособление | Уровень развития группы 2*<br>Приспособление |
| Эмоциональное /физическое истощение 1 | 1,14   | 3,27*  |
| Эмоциональное /физическое истощение 2 | 0,42   | 0,34   |
| Эмоциональное /физическое истощение 3 | 3,8*   | 4,8**  |
| Эмоциональное /физическое истощение 4 | 1,64   | 6,5**  |
| Эмоциональное /физическое истощение 5 | 0,59   | 0,43   |
| Девальвация достижений 1              | 4,9**  | 4,82**                                       |
| Девальвация достижений 2              | 8,2**  | 3,7*   |
| Девальвация достижений 3              | 0,2  | 6,5**  |
| Девальвация достижений 4              | 3,68*  | 4,7*   |
| Девальвация достижений 5              | 0,6  | 5,6**  |

Примечание: \*  $P < 0,05$ ; \*\*  $P < 0,01$ .

Достоверное влияние уровня развития группы, проведенного в начале года, и приспособления на «эмоциональное/ физическое истощение» было обнаружено в одном из пяти исследований ( $p < 0,05$ ), при этом влияние уровня развития группы, проведенного в конце года, и приспособления на «эмоциональное/ физическое истощение» было обнаружено в трех из пяти исследований ( $p < 0,01$ ). Также было установлено взаимосвязанное влияние уровня развития группы, проведенного в начале года, и показателя приспособления на «девальвацию достижений» в трех исследованиях и пяти, в двух из которых  $p < 0,01$  и в одном —  $p < 0,05$ . При этом сочетание показателя уровня развития группы, полученного в конце года, и стратегии поведения в конфликте «приспособление» показало влияние на «девальвацию достижений» в всех пяти

измерениях, в двух из которых  $p < 0,05$  и в трех —  $p < 0,01$ .

Средний показатель уровня развития группы первой женской команды ниже в конце года, чем в начале года, эти различия статистически достоверны ( $p < 0,001$ ). Влияние этого параметра совместно с такой стратегией поведения в конфликтных ситуациях, как приспособление, более выражено при анализе данных, полученных в конце года. Все это говорит о том, что определенное сочетание этих двух факторов, подверженных во времени изменениям, ведет к более яркому проявлению эмоционального выгорания, и это влияние характерно для первой женской команды.

Такому же анализу была подвергнута вторая женская команда. Результаты, достоверность которых была статистически доказана, приведены в табл. 4.

**Таблица 4.**

**Показатели достоверных влияний уровня развития группы и стратегии приспособления в конфликтах избегания на эмоциональное выгорание в женской команде 2**

| Показатели эмоционального выгорания    | Значение F                              |   |
|--|---|---|
|  | Уровень развития группы 1*<br>Избегание | Уровень развития группы 2*<br>Избегание |
| Уменьшение чувства достижения 1        | 1,5                                     | 0,6                                     |
| Уменьшение чувства достижения 2        | 4,3*                                    | 6,4**                                   |
| Уменьшение чувства достижения 3        | 7**                                     | 4,28*                                   |
| Уменьшение чувства достижения 4        | 6,3**                                   | 1,8                                     |
| Уменьшение чувства достижения 5        | 1,37                                    | 0,96                                    |
| Эмоциональное / физическое истощение 1 | 7,01**                                  | 0,68                                    |
| Эмоциональное / физическое истощение 2 | 0,03                                    | 16,3**                                  |
| Эмоциональное / физическое истощение 3 | 8,32**                                  | 7,58**                                  |
| Эмоциональное / физическое истощение 4 | 0,75                                    | 2,33                                    |
| Эмоциональное / физическое истощение 5 | 22,3**                                  | 6,75**                                  |

Примечание: \*  $P < 0,05$ ; \*\*  $P < 0,01$ .

Полученные данные свидетельствуют о том, что влияние уровня развития группы, проведенного в начале года, и избегания на «уменьшение чувства достижения» было установлено в трех из пяти исследований, в двух из которых  $p < 0,01$  и в одном —  $p < 0,05$ . Влияние уровня развития группы, проведенного в конце года, и избегания на «умень-

шение чувства достижения» было обнаружено в двух из пяти исследований,  $p < 0,01$  во втором исследовании и  $p < 0,05$  — третьем исследовании. Также было обнаружено влияние уровня развития группы, проведенного в начале года и в конце года, и избегания на «эмоциональное/ физическое истощение» в трех исследованиях ( $p < 0,01$ ).

Стоит отметить, что средний показатель уровня развития группы второй женской команды ниже в конце года, чем в начале года, но эти различия статистически не были доказаны ( $p > 0,05$ ). Здесь можно говорить о том, что на развитие эмоционального выгорания во второй женской команде оказывает влияние

уровень развития группы при сочетании с такой стратегией поведения в конфликтных ситуациях, как избегание. Многофакторный дисперсионный анализ был проведен и в мужской команде. Результаты мужской команды, достоверность которых была статистически доказана, приведены в табл. 5.

**Таблица 5.**

**Показатели достоверных влияний уровня развития группы и стратегии приспособления в конфликтах сотрудничества на эмоциональное выгорание в мужской команде**

| Показатели эмоционального выгорания    | Значение F                                   |  |
|--|--|--|
|  | Уровень развития группы 1*<br>Сотрудничество | Уровень развития группы 2*<br>Сотрудничество |
| Эмоциональное / физическое истощение 1 | 0,91   | 5,12**                                       |
| Эмоциональное / физическое истощение 2 | 5,54**                                       | 3,7*   |
| Эмоциональное / физическое истощение 3 | 0,6  | 1,2  |
| Эмоциональное / физическое истощение 4 | 4,7**  | 8,06**                                       |
| Эмоциональное / физическое истощение 5 | 1,3  | 4,41**                                       |

*Примечание:* \*  $P < 0,05$ ; \*\*  $P < 0,01$ .

Нами было обнаружено влияние уровня развития группы, проведенного в начале года, и сотрудничества на «эмоциональное/ физическое истощение» в двух исследованиях ( $p < 0,01$ ). Также было установлено влияние уровня развития группы, проведенного в конце года, и сотрудничества на «эмоциональное/ физическое истощение» в трех исследованиях, где  $p < 0,01$ , и одном, где  $p < 0,05$ . Уровень развития группы в начале и в конце года в мужской команде различен, что доказано статистически ( $p < 0,05$ ). Здесь можно говорить о том, что на развитие эмоционального выгорания в мужской команде оказывает влияние уровень развития группы при сочетании с такой стратегией поведения в конфликтных ситуациях, как сотрудничество.

Таким образом, оценка влияния показателей уровня развития группы и поведения в конфликтных ситуациях на эмоциональное выгорание в каждой из исследованных команд в отдельности с применением многофакторного дисперсионного анализа подтвердила наличие такого влияния, особенно на показатель эмоционального и физиче-

ского истощения. В то же время установлены его специфические особенности в каждой команде. Показатель уровня социально-психологического развития каждой команды оказывает влияние на эмоциональное выгорание в сочетании с показателями различных стратегий поведения в конфликтах. Следовательно, прогнозирование развития эмоционального выгорания в каждой команде требует учета специфических для нее социально-психологических характеристик. Результаты исследования указывают на необходимость возможно более полного выявления социально-психологических факторов, способных оказать влияние на развитие эмоционального выгорания в определенной команде. Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что на эмоциональное выгорание в спортивных командах, специализирующихся на гандболе, оказывает влияние сочетание уровня развития группы и стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Сочетание факторов, усиливающих те или иные параметры эмоционального выгорания для каждой спортивной команды, специфично.

---

### **Примечания:**

1. Босенко Ю.М. Гендерные аспекты совладающего поведения в командных и индивидуальных видах спорта // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. Майкоп: Изд-во АГУ. 2012. Вып. 2(92). С. 194-199.
2. Smith R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // The Journal of Sport and Exercise Psychology. 1986. Vol. 8. P. 36-50.
3. Гринь Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: диссертация. Краснодар. 2009. 24 с.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тест. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 247с.
5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. 490с.

### **References:**

1. Bosenko Yu.M. Gender aspects of stress-controlling behavior in a team and individual types of sports // The Bulletin of the Adyghe State University. Series «Pedagogy and Psychology». Maikop: The AGU publishing house. 2012. Issue 2(92). P. 194-199.
2. Smith R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // The Journal of Sport and Exercise Psychology. 1986. Vol. 8. P. 36-50.
3. Grin E.I. Personality resources of overcoming mental burnout of athletes: Diss. Krasnodar. 2009. 24 pp.
4. Raygorodsky D.Ya. Practical psychodiagnostics. Methodology and test. A manual. Samara: BAKhHRAKh-M publishing House, 2001. 247 pp.
5. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuylov G.M. Social and psychological diagnostics of the development of personality and small groups. M.: The Psychotherapy Institute publishing house, 2002. 490 pp.