

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В КОМПЬЮТЕРНОМ СПОРТЕ И ПУТИ ЕЁ РЕШЕНИЯ

*Хрусталева Д.Е. – студент 3-го курса СГУС*

В современном обществе компьютерный спорт, или киберспорт, является одной из наиболее развивающихся сфер, привлекающей внимание миллионов людей по всему миру. В отличие от традиционных видов спорта, в которых спортсмены в первую очередь полагаются на свои физические данные, в киберспорте ключевую роль играют психические и когнитивные способности: скорость реакции, умение быстро анализировать ситуацию, концентрация и выдержка. Однако высокая интенсивность нагрузок и постоянное давление на результат приводят к развитию специфических для киберспорта психологических проблем, одной из которых является эмоциональное выгорание.

Эмоциональное выгорание среди киберспортсменов стало серьёзной проблемой, влияющей на их профессиональную деятельность и личную жизнь. Киберспортсмены часто сталкиваются с нехваткой времени на восстановление, отсутствием режима дня и ограниченным временем на отдых, что, в свою очередь, приводит к хронической усталости и депрессии.

Целью исследования является выявление факторов, способствующих возникновению эмоционального выгорания среди киберспортсменов и определение возможных подходов к снижению негативных последствий этого состояния.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты эмоционального выгорания, его основные причины и последствия, в том числе особенности проявления в киберспорте.

2. Разработать рекомендации по минимизации риска эмоционального выгорания и повышению психологической устойчивости киберспортсменов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, материалов СМИ, просмотр видео с соревнований в режиме off-line.

Анализ научных материалов позволил выявить следующие внутренние факторы, способствующие эмоциональному выгоранию:

Склонность к эмоциональной ригидности или тугоподвижность эмоций, склонность к длительному переживанию чувств, особенно неприятных.

Эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты чаще всего возникает у людей, которые менее восприимчивы к внешним воздействиям и более эмоционально сдержаны. Напротив, у импульсивных и эмоционально подвижных людей симптомы выгорания развиваются медленнее. Повышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью блокировать этот механизм психологической защиты и не позволять ему развиваться [1,3,4].

Интенсивная интериоризация, т.е. процесс перехода внешних действий и операций с внешними предметами во внутренние, ментальные представления и операции обстоятельств профессиональной деятельности

Это явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело. Довольно часто встречаются случаи, когда специалист, работающий с людьми, воспринимает всё слишком эмоционально и отдаётся делу без остатка. Каждый стрессовый случай оставляет глубокий след в душе. Постепенно эмоционально-энергетические ресурсы истощаются, и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приёмам психологической защиты [3,4].

Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. Во-первых, профессионал в сфере общения не считает для себя необходимым проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Во-вторых, человек не привык поощрять себя за сопереживание и со-

участие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Систему самооценок он поддерживает материальными или позиционными достижениями. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человека ничего не значит, и он не нуждается в ней, не испытывает от неё удовлетворения [4].

#### Нравственные дефекты и дезориентация личности

Нравственная дезориентация вызывается неумением отличать доброе от плохого, благо от вреда, наносимого личности. Увеличивается вероятность безразличия к субъекту деятельности и апатии к исполняемым обязанностям.

Эмоциональное выгорание в компьютерном спорте представляет собой состояние, которое возникает у профессиональных игроков и команд вследствие длительного стресса, вызванного постоянными тренировками, соревнованиями и высокими ожиданиями [2].

#### Основные причины эмоционального выгорания в киберспорте:

Высокие нагрузки. Постоянные тренировки, частые соревнования.

Высокие ожидания: киберспортсмены часто сталкиваются с высокими ожиданиями со стороны своих фанатов и сообщества, что может создавать дополнительное давление. Социальные сети и медиа: постоянное внимание со стороны СМИ и социальных сетей также может усиливать стресс и давление.

Эмоциональные и психологические факторы: Эмоциональная привязанность к результатам: неудачи на соревнованиях могут сильно влиять на эмоциональное состояние игроков. Изоляция и одиночество: часто киберспортсмены проводят много времени в одиночестве, что может привести к чувству изоляции и одиночества [1].

#### Долгосрочные последствия для здоровья

Эмоциональное выгорание не ограничивается только психологическим истощением. Оно может вызвать физические симптомы, такие как бессонница, головные боли, проблемы с пищеварением и ослабление иммунной системы, что может еще больше ухудшить общую картину. В долгосрочной

перспективе это может привести к хроническим заболеваниям, снижению физической активности и ухудшению общей выносливости [1,2].

### Влияние на командную динамику и результативность

Эмоциональное выгорание одного из членов команды может сильно повлиять на динамику всей команды. Выгорание приводит к снижению мотивации, трудностям в принятии решений и нарушению командной слаженности, что снижает шансы на победу в турнирах и может привести к ухудшению общих результатов.

### Отсутствие достаточной профилактики

Несмотря на то, что проблема эмоционального выгорания становится все более заметной, в киберспорте пока не всегда хватает системных мер по его профилактике. В отличие от традиционных видов спорта, в которых поддержка психического здоровья уже стала нормой, в киберспорте зачастую отсутствуют психологи и программы помощи игрокам, что оставляет их без необходимой поддержки в стрессовых ситуациях [1,3,4].

Все вышесказанное позволяет выделить несколько рекомендаций, которые могут помочь киберспортсменам снизить вероятность выгорания и укрепить их психологическую устойчивость.

#### 1. Планирование времени и сбалансированные тренировки

Необходимо создать оптимальное расписание, которое включает 5–10 минутных перерывов каждые 45–60 минут интенсивных тренировок. Также стоит выделить время на отдых в дни между турнирами или важными играми.

#### 2. Психологическая поддержка и тренировки по стрессоустойчивости

Для профессиональных игроков крайне важно работать с психологом или коучем, чтобы развивать навыки стрессоустойчивости, включить в тренировочный процесс регулярные психологические сессии, медитации, а также обучать игроков методам саморегуляции эмоций.

#### 3. Разнообразие деятельности и хобби

Тренеру необходимо стимулировать игроков заниматься активностями, не связанными с киберспортом, чтобы дать возможность для отдыха и восстановления психоэмоциональных ресурсов.

#### 4. Социальная поддержка и укрепление командной атмосферы

Для этого необходимы регулярные командные встречи, на которых игроки могут поделиться своими переживаниями и обсудить не только игровые моменты, но и вопросы психоэмоционального здоровья.

#### 5. Физическая активность и забота о здоровье

В режим дня должны быть включены регулярные тренировки, прогулки или активные игры, такие как футбол или баскетбол, могут стать хорошим способом снятия стресса.

#### Признание успехов и достижений

Важно поощрять игроков за их усилия и достижения, будь то личные победы или командные успехи. Позитивная мотивация помогает укрепить самооценку и сохранять высокий моральный дух.

В завершение, необходимо отметить, что киберспорт как отрасль все еще находится на стадии формирования своих стандартов и лучших практик в области психологии и благополучия игроков. Поэтому осознание проблемы выгорания и внедрение профилактических мер на ранних этапах развития карьеры киберспортсмена окажет значительное влияние на долгосрочное существование индустрии, позволяя создать устойчивую и здоровую среду для игроков.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агапитова Е. С. Психологические ресурсы жизнестойкости и проблема предупреждения эмоционального выгорания у сотрудников МЧС. / Е.С. Агапитова // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. – № 7–8. – С. 235–243.

2. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. / М. В. Борисова // Вопросы психологии. 2005. – № 2. – С. 96–103.

3. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях/Н. Е. Водопьянова//Психология здоровья. Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: Издательство СПб ГУ, 2011. – С. 443–463.

4. Рогинская Т. И. Синдром выгорания в образовательных профессиях. / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. – 2014. – № 3. – С.85–95. Сидоров П. И. Синдром профессионального выгорания. – Архангельск: Изд.центр СГМУ, 2007. – С. 113–126.