

Основные аспекты эмпатического стресса включают:

1 Поглощение эмоций других: люди, испытывающие эмпатический стресс, часто слишком интенсивно переживают эмоции и чувства других людей. Они могут поглощать эмоциональную боль или страдания окружающих, что приводит к чувству перегрузки и изнеможения.

2 Эмоциональное истощение: постоянное переживание эмоций других может привести к истощению собственных эмоциональных ресурсов. Люди начинают чувствовать себя эмоционально и физически истощенными, что может отрицательно сказываться на их работе и личной жизни.

3 Потеря собственной идентичности: иногда люди, слишком сильно вовлеченные в переживание чужих эмоций, могут начать терять чувство своей собственной идентичности и границы между собой и другими.

4 Социальная изоляция: эмпатический стресс может привести к изоляции от окружающих, поскольку люди могут начать избегать контакта с другими, чтобы избежать дополнительного стресса.

Таким образом, ценностная ориентация «Доброта», в контексте Шварца, может быть интерпретирована как ориентация, в которой сострадание и поддержка других людей занимают центральное место в системе ценностей индивида. Эта ориентация подразумевает стремление к благотворительности, эмпатии и вниманию к нуждам окружающих. Однако крайняя сфокусированность на обеспечении благополучия других, может отрицательно воздействовать на собственное благополучие, способствует социальной изоляции и возникновению чувства вины.

Литература

1 Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко. – Москва : АСТ, Прайм-Еврознак, 2009. – 816 с.

2 Курсаков, А. А. Современные представления о природе и патогенезе депрессии (психологический аспект) / А. А. Курсаков // Журнал неврологии и психиатрии. – 2019. – № 2. – С. 7–11.

УДК 159.913:364.628:796.071.2:796.42

К. П. Судиловская

ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В данной статье представлено исследование феномена субъективного благополучия спортсменов-легкоатлетов. Проанализированы основные показатели субъективного благополучия. Показано, что спортсменов-легкоатлетов характеризует высокий уровень субъективного благополучия с выраженными компонентами эмоционального благополучия, экзистенциально-деятельностного благополучия и социально-нормативного благополучия.

Современный мир характеризуется быстрыми переменами и повышенным уровнем стресса, что делает вопрос субъективного благополучия особенно актуальным в настоящее время. Субъективное благополучие становится важным феноменом в области психологии, поскольку оно позволяет понять, как люди воспринимают свою жизнь и какие показатели могут способствовать их переживанию счастья и психологическому здоровью [1, с. 59].

Субъективное благополучие представляет собой интегральное социально-психологическое образование. Оно включает в себя отношение человека к своей жизни и самому себе. Субъективное благополучие складывается из когнитивного, эмоционального, конативного компонентов, характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения [2, с. 9]. В контексте спорта субъективное благополучие может рассматриваться не только как важный ресурс психологического здоровья спортсменов, но и как источник оптимизации психологической подготовки и повышения мотивации спортсмена [3, с. 108].

С целью изучения субъективного благополучия спортсменов было проведено исследование, в качестве базы проведения исследования выступили учреждение образования «Гомельский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике» и учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». Характеристика репрезентативной выборки: 60 спортсменов-легкоатлетов и 60 студентов, не занимающихся спортом, мужского и женского пола, в возрасте от 19 до 21 года.

В качестве метода оценки субъективного благополучия спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, была использована методика «Диагностика субъективного благополучия» Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова.

Результаты, полученные в ходе исследования субъективного благополучия и его компонентов отражены на рисунках 1 и 2.

Для проверки гипотезы о наличии различий в субъективном благополучии спортсменов-легкоатлетов и студентов, не занимающихся спортом, был использован U-критерий Манна-Уитни.

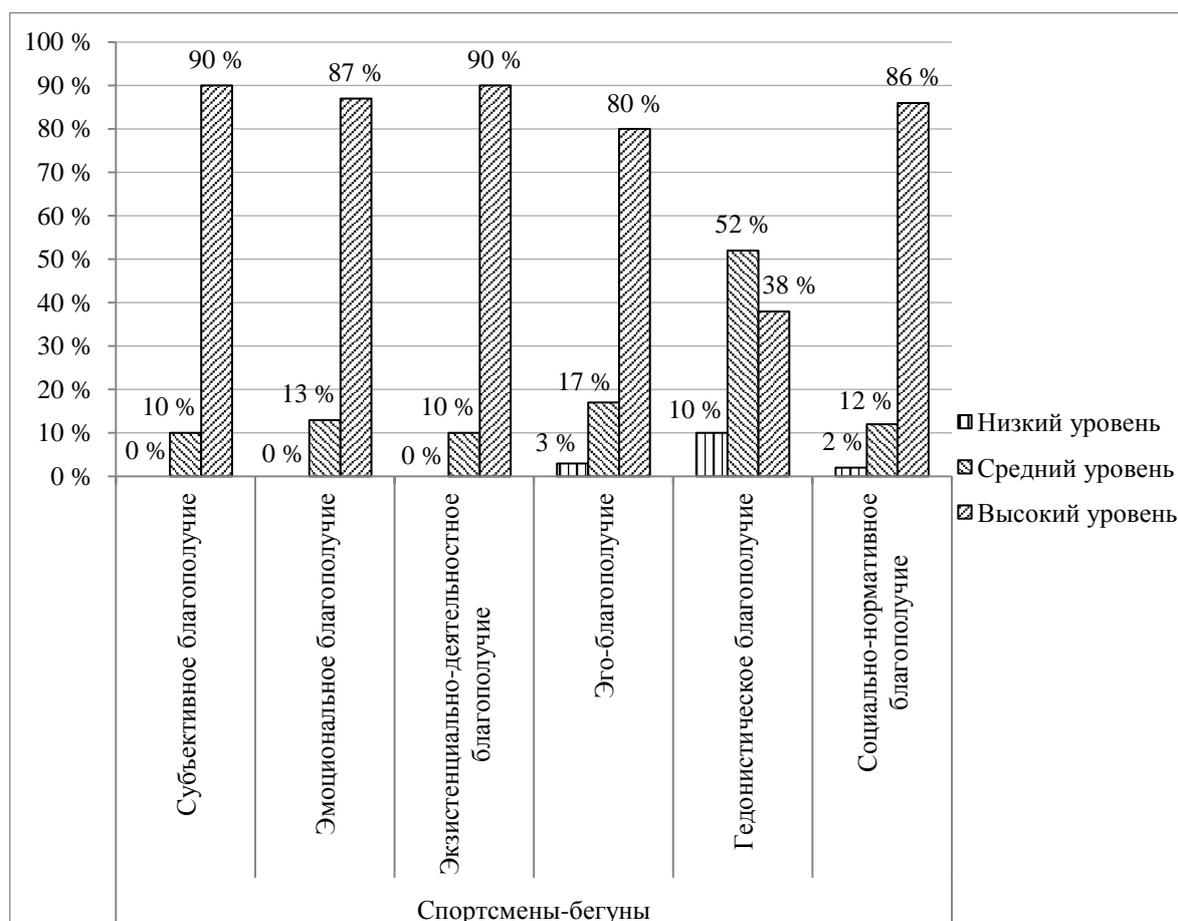


Рисунок 1 – Показатели субъективного благополучия спортсменов-бегунов

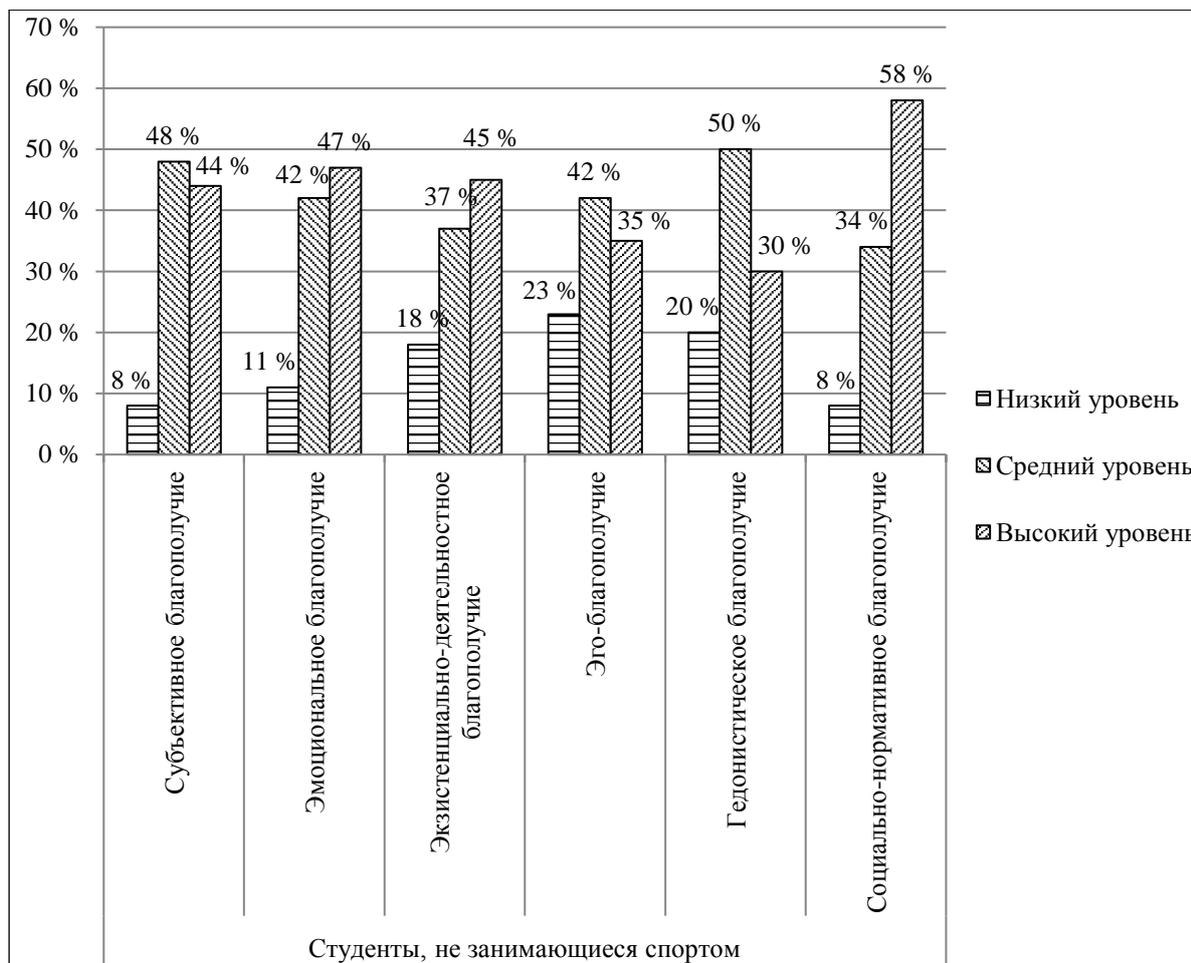


Рисунок 2 – Показатели субъективного благополучия студентов, не занимающихся спортом

В результате проведенного математико-статистического анализа были сделаны следующие выводы:

1 Достоверно значимые различия были выявлены по обобщенному показателю субъективного благополучия ($U_{кр} = 757,5; p \leq 0,01$), что характеризует спортсменов-легкоатлетов как людей с высокой удовлетворенностью жизнью, позитивным отношением к себе и другим.

2 Достоверно значимые различия были выявлены по следующим показателям субъективного благополучия:

– эмоциональное благополучие ($U_{кр} = 901; p \leq 0,01$), что говорит о том, что для спортсменов-легкоатлетов характерна высокая степень удовлетворенности своим эмоциональным состоянием, доминирование положительных эмоций в жизни;

– экзистенциально-деятельностное благополучие ($U_{кр} = 780,5; p \leq 0,01$), что преимущественно характеризует спортсменов-легкоатлетов как обладающих высокой степенью осмысленности жизни, наличием жизненных целей, интересом и удовольствием от выбранной деятельности;

– эго-благополучие ($U_{кр} = 717,5; p \leq 0,01$), что характеризует спортсменов-легкоатлетов как обладающих высокой степенью удовлетворенности своим «Я», своими способностями, достижениями, самоактуализацией;

– социально-нормативное благополучие ($U_{кр} = 934; p \leq 0,01$), что характеризует спортсменов-легкоатлетов как активных членов общества, которые соблюдают общепринятые ценности, моральные нормы и принципы (таблица 1).

Таблица 1 – Достоверно значимые различия в субъективном благополучии спортсменов-легкоатлетов и студентов, не занимающиеся спортом

Исследуемое различие между спортсменами и студентами, не занимающиеся спортом, по параметрам	Значение <i>U</i> -критерия Манна Уитни	Критическая точка при $p = 0,05$	Значимость различий
Субъективное благополучие	757,5	1 486	Значимы при $p \leq 0,01$
Эмоциональное благополучие	901		Значимы при $p \leq 0,01$
Экзистенциально-деятельностное благополучие	780,5		Значимы при $p \leq 0,01$
Эго-благополучие	717,5		Значимы при $p \leq 0,01$
Гедонистическое благополучие	1 603,5		Не значимы
Социально-нормативное благополучие	934		Значимы при $p \leq 0,01$

Таким образом, спортсменам-легкоатлетам в большей степени присущи следующие характеристики: высокая жизненная удовлетворённость, позитивное отношение к себе и к окружающему миру, способность справляться с переживаниями, которые могут встретиться в жизни, способность делать все возможное для достижения своих целей, получение удовольствия от своих успехов, уважение и разделение общепринятых ценностей и моральных норм. Это может говорить о том, что регулярные физические упражнения, занятие спортивной деятельностью способствуют улучшению благополучия личности.

Следовательно, можно предположить, что спорт может быть эффективным инструментом для повышения субъективного благополучия не только у спортсменов, но и у людей, ведущих активный образ жизни в целом. Это может означать, что включение физической активности в повседневную рутину может способствовать улучшению уровня удовлетворенности жизнью и внутреннему ощущению счастья.

Литература

1 Троцук, И. В. Субъективное благополучие – качество жизни или счастье? / И. В. Троцук, К. И. Королева // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2020. – № 9. – С. 57–62.

2 Соколова, М. В. Шкала субъективного благополучия / М. В. Соколова. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 11 с.

3 Донцов, В. В. Роль, значение и особенности мотивации в спортивном ориентировании / В. В. Донцов, Т. Н. Мостовая, М. А. Соломченко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 3. – С. 103–112.

УДК 159.913:159.944.4-057.4:364.4

Е. А. Теленёва

СПЕЦИФИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

В данной статье представлен теоретический анализ работ авторов по проблеме стресса и стрессоустойчивости и результаты, полученные в процессе эмпирического