

*Balch W.R.* Dimensions of mood in mood-dependent memory / W.R. Balch, D.M. Myers, C. Papotto // Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition. – 1999. – 25 (1). – Pp. 70–83. doi: 10.1037/0278-7393.25.1.70.

*Bränström R.* Frequency of positive states of mind as a moderator of the effects of stress on psychological functioning and perceived health / R. Bränström // BMC Psychology. – 2013. – Pp. 1–7. doi:10.1186/2050-7283-1-13

## **POSITIVE MENTAL STATES OF ATHLETES IN THE SITUATION OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY**

Klimanova A.V.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

**Abstract.** The relevance of the study lies in the fact that in the psychology of mental states the class of positive mental states has only been fragmentarily studied. The goal is to identify frequently experienced positive mental states in the situation of athletes' training and competitive activities. 50 athletes took part in the study - men and women aged 18 to 30 years (52 % men, 48 % women). Hypothesis: there are typical positive mental states of athletes that are actualized both in training and in competitive situations. Methods: author's questionnaire "Assessment of positive mental states of athletes" (A.O. Prokhorov, A.V. Klimanova).

**Keywords:** positive mental state, training situation, competitive situation, athletes.

## **ВЗГЛЯД НА ФЕНОМЕН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ**

Козлов М.Ю.

ГБУЗ Психиатрическая Клиническая Больница им П.Б. Ганнушкина ДЗМ, ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

420i33@mail.ru

**Аннотация.** Представлены и проанализированы данные исследований последних лет, посвященные влиянию внутренних рабочих моделей привязанности на профессиональное выгорание, сформулированы основные находки и рекомендации.

**Ключевые слова:** теория привязанности, профессиональное выгорание, стресс, социальное взаимодействие, тревожность.

Может показаться, что тема профессионального выгорания и типов привязанности не имеет между собой много общего, однако, как и многие другие психологические состояния – выгорание является феноменом многокомпонентным, полидетерминированным и подверженным влиянию контекстуальных факторов. Не удивительно, что исследователи обратили внимание на то, как ранний опыт привязанности, к заботящейся фигуре определяет не только судьбу семейных или романтических отношений, но даже устойчивости или уязвимости к профессиональному выгоранию. Теория привязанности базируется на типологии межличностных стилей, надежном и ненадежных (избегающий, тревожный, амбивалентный), последние ассоциированы с целым спектром дисфункциональных поведенческих, аффективных и личностных особенностей. В исследованиях, небезопасные типы привязанности положительно коррелируют со степенью эмоционального выгорания и наоборот (Pines, 2004). Выявление подобной, хотя и корреляционной, а не причинно-следственной связи важно для разработки профилактических мероприятий и определения способов реагирования на стрессовые ситуации тех или иных сотрудников. Исследователями, проведшими систематических обзор работ по интересующей нас теме, удалось установить, что из трех ненадежных типов привязанности, тревожный, характеризующийся озабоченностью отношениями и преувеличенным страхом отвержения - наиболее подвержен эмоциональному выгоранию (West, 2015) Более пристальное изучение связи типов привязанности и различных аспектов профессионального выгорания, показывает, что обладатели тревожного типа более конфликтны (неучтивость на рабочем месте), острее чувствую утомление и более склонны к критицизму в общении. Избегающий тип, в свою очередь отрицательно коррелирует с такими конструктами, как: вежливость, психологическая безопасность и доверие. По мнению авторов, сотрудники с высоким уровнем сепарационной тревоги, более глубоко вовлечены в рабочие отношения и процессы, но за эту близость приходится платить тем, что они испытывают большее напряжение при участии в социальном взаимодействии (Leiter, 2015). Данные также показывают, что высокий уровень тревоги, связанной с ненадежной привязанностью, ассоциирован не только с профессиональным выгоранием, но и с низкой производительностью труда. Авторы резюмируют что, опыт ранней социализации может оказывать влияние на адаптационный потенциал на рабочем месте в отдаленном периоде (Vîrgă, 2019). К сожалению, по данной теме проведено не так много исследований, и многое, конечно, зависит от специфики выборки её интеллектуально-культурного, социально-

экономического и прочих аспектов, однако представляет любопытным изучить, каким образом, через какие медиаторные факторы небезопасные типы привязанности влияют на уровень эмоционального выгорания? Одно из любопытных исследований, отчасти посвященных решению этого вопроса, было проведено на выборке профессиональных охранников. Было показано, что стили привязанности опосредуют связь между восприятием «критического инцидента» на работе и профессиональным выгоранием. В тех случаях, когда «критический инцидент» происходил с обладателем надежного типа – отмечались более низкие показатели эмоционального выгорания, в то время как сотрудники с тревожным стилем демонстрировали более высокие показатели (Vanheule, 2009). К сожалению, объем статьи не позволяет сослаться на более обширный корпус исследований, посвященных интересующей нас теме, однако представленные данные позволяют кратко сформулировать некоторые идеи, полезные для специалистов, работающих с профессиональным выгоранием:

- Типы привязанности, заложенные в раннем возрасте, способны оказывать протективное влияние или повышать уязвимость к профессиональному выгоранию.
- Обладатели тревожного типа привязанности более склонны к эмоциональному выгоранию и острее реагируют в ситуации профессионального стресса, нежели обладатели иных небезопасных внутренних моделей.
- небезопасные типы привязанности связаны с более низкой производительностью труда и избыточной вовлеченностью в социальные процессы.

Исследования последних десятилетий убедительно показывают, что типы привязанности являются достаточно важным фактором, влияющим на межличностное взаимодействие в профессиональной среде. Сотрудники с преобладанием небезопасных внутренних моделей могут нуждаться в большем внимании и специальных интервенциях, нацеленных на адаптацию с учетом более выраженной сепарационной тревоги и повышенной реактивности на стимулы, связанные с отвержением. Внимание к этим особенностям, может повысить производительность труда и гармонизировать психоэмоциональное состояние. Исследования медиаторных факторов, обуславливающих взаимодействие небезопасных внутренних рабочих моделей и профессионального выгорания – дело будущего, способного принести свои плоды в виде разработки рекомендаций и протоколов по улучшению взаимодействия в коллективе на основе типологии теории привязанности.