

ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ СПОРТСМЕНІВ

Нікітюк Вадим Валентинович

аспірант кафедри теорії та методики практичної психології
Державного закладу «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0009-0009-0304-0108

У статті проведено теоретичний аналіз визначення феномена «емоційне вигорання», який з'явився в минулому столітті. Робиться спроба виявити фактори, які впливають на його виникнення, та уточнити природу як предмета психологічного дослідження з погляду таких вітчизняних науковців, як Л.М. Карамушка, Р.В. Павелків, Х.В. Юдіна, та зарубіжних, таких як Р. Сміт, Г. Фрайденбер, Г. Шмідт, Г. Штайн, Дж. Сільва, Дж. Коаклі та ін. Феномен «емоційного вигорання» у спортсменів характеризується динамікою, прояв якого зростає в процесі спортивної діяльності. У спортсменів емоційне вигорання визначається цілою низкою таких зовнішніх факторів, як публічність змагань; відбір у команди; спілкування із суддями, представниками ЗМІ, спортивних федерацій і клубів; сімейно-побутові; фінансові проблеми, а останнім часом і військова ситуація в нашій країні; до внутрішніх відносяться наступні: висока тривожність; низька самооцінка; рівень домагань; локус контролю; відсутність мотивації та відчуття безпорадності, серед яких емоційне виснаження, зниження рівня професійної активності в спорті; незадоволеність діяльністю та неадекватна оцінка своєї професійної компетентності. У результаті хронічного стресу розвивається емоційне вигорання, що має руйнівний вплив на всі сфери психічної діяльності спортсмена. Дослідження показують, що емоційне вигорання викликає почуття безпорадності, пригнічений настрій, відчуття марності свого життя, і виникає думка про свій недостатній професіоналізм. Усе це впливає на низьку результативність та втрату ентузіазму в спорті. У статті вказується на необхідність профілактики та запобігання виникненню емоційного вигорання, а також усунення факторів, що негативно впливають на психічний стан спортсмена.

Ключові слова: емоційне вигорання, стрес, виснаження, фактори емоційного вигорання, спорт.

Nikitiuk V. V. FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT OF ATHLETES

The article provides a theoretical analysis of the definition of the phenomenon of “emotional burnout”, which appeared in the last century. An attempt is made to identify the factors that influence its occurrence and clarify the nature as a subject of psychological research from the point of view of such domestic scientists as L.M. Karamushka, R.V. Pavelkiv, H.V. Yudkin, and foreign R. Smith, G. Frydenber, G. Schmidt, G. Stein, J. Silva, J. Coakley, and others. The phenomenon of “emotional burnout” in athletes is characterized by dynamics, the manifestation of which increases in the course of sports activities. In athletes, emotional burnout is determined by a number of such external factors as the publicity of competitions; team selection; communication with judges, media representatives, sports federations and clubs; family and household; financial problems, and recently the military situation in our country; internal ones include – high anxiety; low self-esteem; level of harassment; locus of control; lack of motivation and a feeling of helplessness, including emotional exhaustion, a decrease in the level of professional activity in sports; dissatisfaction with the activity and inadequate assessment of one's professional competence. As a result of chronic stress, emotional burnout develops, which has a devastating effect on all areas of the athlete's mental activity. Research shows that emotional burnout causes a feeling of helplessness, a depressed mood, a sense of the futility of one's life, and the thought of one's insufficient professionalism. All this affects low performance and loss of enthusiasm in sports. The article indicates the need for prevention and prevention of emotional burnout, as well as the elimination of factors that negatively affect the athlete's mental state.

Key words: emotional burnout, stress, exhaustion, factors of emotional burnout, sports.

Вступ. Спорт відіграє важливу роль в Україні та є головним аспектом культури й здорового способу життя. Для країни має велике значення досягнення українських спортсменів на світовій арені, що, у свою чергу, змушує приділяти велику увагу дослідженням у спортивній діяльності. У зв'язку з цим професійне та емоційне вигорання спортсменів стало об'єктом багатьох досліджень у психологічній науці.

Науковий та практичний інтерес до синдрому вигорання обумовлений тим, що він є прямим проявом зростаючої кількості проблем, пов'язаних із благополуччям спортсменів, ефективністю їхньої роботи та стабільністю життя.

Термін «синдром вигорання» почав вживатися для опису деморалізації, фрустрації та крайньої втоми, що спостерігаються в персоналі психіатричних лікарень [1, с. 5].

Поняття «вигорання» уперше з'явилося в 30-х роках ХХ століття і належало до феномена, коли спортсмени ставали виснаженими та не здатними до змагання після тривалих тренувань. У 1974 році Г. Фрайденберг запропонував термін «вигорання», а 1976 року американська дослідниця

К. Маслач використовувала термін «емоційне вигоряння». З того часу було опубліковано безліч статей і книг, присвячених зазначеній проблемі. За результатами дослідження Національного інституту здоров'я та безпеки США, на даний час більше 35 мільйонів людей у світі страждають від клінічної форми синдрому хронічної втоми [1, с. 5].

Дослідження психологічної концепції емоційного вигоряння спочатку були зосереджені на професіях, пов'язаних із наданням допомоги, таких як медсестри, педагоги та соціальні працівники. Пізніше воно поширилося на сферу спорту у вигляді досліджень емоційного вигоряння спортсменів, тренерів, менеджерів та офіційних осіб через схожість характеру професійної діяльності.

З-поміж ряду досліджень українських учених стосовно емоційного вигоряння варто виділити наукові доробки таких учених, як Л.М. Карамушка, Р.В. Павелків, Х.В. Юдкіна. У працях Л.М. Карамушки вивчаються психологічні особливості рівня вираженості професійного вигоряння підприємців. Також розкрито зв'язок професійного вигоряння підприємців із чинниками мікрорівня: особистісно-підприємницькими характеристиками підприємців (підприємницьким потенціалом, підприємницькими здібностями); особливостями мотивації (соціально-психологічними установками); включеністю в роботу; організаційно-професійними та соціально-демографічними характеристиками підприємців [2, с. 10]. У наукових роботах Р.В. Павелківа, Х.В. Юдкіної приділяється увага психолого-педагогічним детермінантам емоційного вигоряння висококваліфікованих спортсменів [3].

Спортивні менеджери та тренери стурбовані вигорянням спортсменів, тому що воно починається непомітно, а коли стає передбачуваним, його дуже важко лікувати, і його наслідки можуть вплинути на подальшу спортивну діяльність та її результати.

Інтерес до вивчення синдрому вигоряння зріс після того, як американські вчені К. Маслач та С. Джексон систематизували описові ознаки синдрому та розробили опитувальник для його кількісної оцінки. На думку авторів опитувальника, вигоряння можна поділити на три групи переживань: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження почуття особистих досягнень [4, с. 106].

Аналізуючи наукову літературу, можна виділити послідовний (структурно-симптоматичний) та процесуальний (процесуально-стадійний) підходи як основні, що визначають емоційне вигоряння та його ознаки.

Представники першого підходу розглядають вигоряння як стан душі, що містить ряд специфічних та стійких елементів (симптомів), тоді як другий підхід розглядає вигоряння як процес, що складається з низки стадій (етапів) [5, с. 142].

Виклад основного матеріалу. Перший інтерес до емоційного вигоряння у спортсменів виник на початку 1980-х років і мав теоретичний характер. Нині немає єдиного погляду визначення терміна «вигоряння» у спортивній діяльності. Найбільш поширеним є визначення Р. Сміта, який розглядає емоційне вигоряння як реакцію на хронічний стрес і включає фізичні, поведінкові та когнітивні компоненти. Найбільш характерною рисою емоційного вигоряння є відмова від психологічної, емоційної, а іноді фізичної діяльності [6, с. 36].

Симптоми емоційного вигоряння у спортивній діяльності можна умовно розділити на чотири групи: фізичні, емоційні, поведінкові та когнітивні [8, с. 93]. Емоційне вигоряння у спортивній діяльності вивчається з точки зору трьох компонентів: емоційного та фізичного виснаження, зниження почуття досягнення та його знецінення. Ця модель була розроблена спортивним психологом Т. Рідеком на основі концепції емоційного вигоряння К. Маслач та С. Джексона. На наш погляд, цей конструкт трьох компонентів (емоційного та фізичного виснаження, зниження почуття досягнення та його знецінення) найбільш повно відображає ознаки емоційного вигоряння у спортивній діяльності та є надійним інструментом для його вимірювання [7, с. 398].

Проблема емоційного вигоряння у спортивній діяльності пов'язана з його негативними наслідками, такими як зниження ефективності тренувальної та змагальної діяльності, хвороби, травми та відхід зі спорту.

За останні два десятиліття дослідники розробили альтернативні підходи до розгляду факторів емоційного вигоряння у спортивній діяльності, які згодом були оформлені у вигляді концепцій, що пояснюють природу його виникнення:

- когнітивно-емоційна модель Р. Сміта [9];
- модель залучення до спорту Г. Шмідта та Г. Штайна [10];
- модель фіксованої негативної реакції на стрес Дж. Сільви [11];
- одновимірна модель розвитку ідентичності та зовнішнього контролю Дж. Коаклі [12].

Розглянемо кожну з цих моделей емоційного вигоряння докладніше.

1. Для пояснення процесу емоційного вигоряння у спортсменів Сміт запропонував «когнітивно-емоційну модель спортивного вигоряння», яка свідчить, що вигоряння є реакцією на хронічний стрес і включає ситуаційний, когнітивний, фізіологічний та поведінковий компоненти, що проходять чотири передбачувані стадії. Перша стадія запускається ситуаційними вимогами, які зазнає спортсмен

(наприклад, суперечливі високі вимоги, перевантажені тренування, очікування батьків, тиск із боку тренерів). Друга стадія – це когнітивна оцінка інтерпретації цих вимог. Зокрема, на цьому етапі спортсмени оцінюють баланс між завданнями, ресурсами та потенційними наслідками. Коли спортсмен розуміє, що вимоги перевищують його ресурси та наслідки серйозні, процес переходить на третю стадію, яка включає фізіологічні та психологічні реакції, такі як тривога, напруга, безсоння та хвороба. Нарешті, фізіологічні та психологічні реакції призводять до вигоряння (наприклад, ригідна та дезадаптивна поведінка, низька працездатність та відмова від діяльності) [9, с. 38].

2. Модель залучення до спорту Г. Шмідта та Г. Штайна заснована на інтеграції задоволення, отриманого від занять спортом, припинення діяльності та емоційного вигоряння. Ці вчені розглядали емоційне вигоряння не лише як реакцію на хронічний стрес, а й як наслідок відсутності задоволення від змагальної та тренувальної діяльності, якою займаються спортсмени. Вони вважали, що стрес є основною передумовою виникнення емоційного вигоряння [10, с. 260].

3. Модель фіксованої негативної реакції на стрес Дж. Сільви заснована на від'ємних реакціях на фізичні тренування. На думку автора, у спортсменів спочатку розвивається перевтома, що в результаті призводить до розвитку психічного вигоряння. Емоційне вигоряння – це прояв втоми, спричиненої надмірними тренувальними та змагальними навантаженнями [11, с. 9].

4. Автор одновимірної моделі розвитку ідентичності та зовнішнього контролю Дж. Коаклі вважає, що емоційне вигоряння в молодих спортсменів пов'язане з лімітованою соціально-комунікативною складовою в спортивній діяльності. На певному етапі спортсмени починають усвідомлювати обмеження, що накладаються їхньою спортивною діяльністю, яка не дає можливості для повноцінного міжособистісного спілкування за межами спортивного життя. У результаті розвивається емоційне вигоряння, і вони йдуть зі спорту [12, с. 275].

На наш погляд, найбільш конструктивною є концепція Р. Сміта, за якою емоційне вигоряння є реакцією на хронічний стрес. Таким чином, зовнішні та внутрішні фактори, що спричиняють хронічний стрес, є основними причинами емоційного вигоряння. Емоційний стрес – це результат дії на людину ситуативних і довгострокових чинників. До ситуативних регуляторів психічної напруги відносяться ранг змагання, склад учасників та рівень підготовки спортсменів до нього, а до довгострокових – фактори, що виявляють психічну напругу та змінюють реакцію людини.

Довгострокові регулятори психічної напруги можна розділити на зовнішні та внутрішні чинники. До перших відносяться характеристики, пов'язані та не пов'язані зі специфікою спортивної діяльності, а до других – особистісні особливості спортсмена (наприклад, тривожність, самооцінка, мотивація). Зовнішні фактори хронічного стресу, пов'язані зі специфікою спортивної діяльності, можна розділити на організаційно-методичні (планування, система відбору, переносимість монотонного та інтенсивного тренувального навантаження) та соціально-психологічні (публічність, роль спортсмена, особливості взаємин між спортсменом і тренером або керівником спортивної діяльності). До зовнішніх факторів психологічного стресу, не пов'язаних зі спортом, належать сімейно-побутові проблеми, розлука з рідними, хвороба близьких, фінансові проблеми, міжособистісні конфлікти, труднощі поєднання занять спортом та навчання, життєвий стрес, пов'язаний із військовою ситуацією в країні. До внутрішніх факторів відносяться аспекти, пов'язані зі стресом та перевантаженням, високими вимогами до себе, відчуття безпорадності, брак самодогляду, низька самооцінка, відсутність мотивації, тривожність, які підсилюються безсонням, недостатнім доглядом за станом здоров'я [7; 8].

Поруч із раніше описаними зовнішніми факторами, які впливають на емоційне вигоряння, слід відзначити такий чимало значимий чинник, як війна в державі, що має серйозний вплив на психіку людини, а саме: психологічний тиск, порушення тренувального процесу, емоційне вимотування, відсутність підтримки, фізична загроза, економічна нестабільність.

Важливість перерахованих факторів хронічного стресу відмінна для спортсменів різного віку та кваліфікації. Так, на думку дослідників, важливими причинами психічних перевантажень у спортсменів-підлітків є невпевнена самооцінка, бажання перемогти за будь-яку ціну, монотонність тривалих тренувань, тиск із боку батьків і взаємини з тренерами та однолітками [7; 8; 11].

Слід відзначити, що існують цікаві дослідження щодо специфіки виникнення емоційного вигоряння у спортсменів, які займаються різними видами спорту, однак вони нечисленні. Так, дослідження Р. Сміта показують, що спортсмени, які займаються індивідуальними видами спорту, такими як настільний теніс, гімнастика та ковзанярський спорт, частіше страждають від емоційного вигоряння. Науковець пов'язує це з різними рівнями соціальної підтримки в командних та індивідуальних видах спорту. Важливою формою соціальної підтримки в спорті є розподіл відповідальності. У спортсменів, які займаються індивідуальними видами спорту, відсутність можливості розділити відповідальність за невдачі сприяє психічній напрузі та, як наслідок, розвитку емоційного вигоряння [8].

Психологічні дослідження у спортивній діяльності таких компонентів емоційного вигоряння, як особистісні й когнітивні, більш описуються через теоретичну модель даного феномена, що вказує

на важливість і доречність проведення експерименту з метою вивчення зазначених компонентів емоційного вигоряння. Саме через вивчення і визначення компонентів емоційного вигоряння можливо вирішити такі вагомі практичні питання, як надання допомоги спортсменам у профілактиці та/або подоланні емоційного вигоряння.

Висновки. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених феномену «емоційне вигоряння», у сучасних психологічних досліджень немає чіткого визначення цього поняття. У наукових працях та дослідженнях використовуються різні варіації перекладу терміна «вигоряння» англійською мовою: «емоційне вигоряння», «психоемоційне вигоряння», «синдром емоційного вигоряння», «синдром вигоряння», «психічне вигоряння», «психологічне вигоряння». Існують також «психічне вигоряння», «душевне вигоряння» та «професійне вигоряння».

Вигоряння – це стан повного виснаження. Іноді тренери приймають емоційне вигоряння у спортсменів за слабкість та лінощі та навіть не намагаються виявити причини його виникнення. Враховуючи індивідуальність перебігу та поширення ознак емоційного вигоряння у кожного спортсмена, дуже важливо вміти виявити його на ранніх стадіях виникнення, щоб зменшити негативні наслідки.

Важливими причинами емоційного вигоряння спортсменів є такі зовнішні фактори, як публічність змагань, особливості відбору команди, особливості спілкування із суддями, представниками ЗМІ, спортивних федерацій і клубів, а останнім часом і військова обстановка в нашій країні, та внутрішні фактори, до яких відносяться тривожність, самооцінка, рівень домагань, локус контролю, мотивація та ін.

Таким чином, незважаючи на важливість проблеми емоційного вигоряння у спортивній діяльності, залишається ще багато не вирішених питань, які потребують точності та прискіпливого вивчення.

Література:

1. Коняхіна А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В. та ін. Емоційне вигоряння педагогів. Методичні рекомендації. Суми : Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
2. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигоряння підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 98 с.
3. Павелків Р.В., Василюк В.М., Юдіна Х.В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигоряння в спорті». *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 10. С. 5–12.
4. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигоряння». *Габітус: науковий журнал*. 2020. № 17. С. 141–145.
5. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигоряння». *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Випуск 10. С. 105–112.
6. Freundberger H.J. Staff burnout. *Social Sciences*. 1974. P. 159–166.
7. Raedeke T.D. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1997. Vol. 19. P. 396–417.
8. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Smith R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*. 1986. Vol. 8. P. 36–50.
10. Schmidt G.W., Stein G.L. Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1991. Vol. 8. P. 254–265.
11. Silva J.M. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1990. Vol. 2. P. 5–20.
12. Coakley J. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*. 1992. Vol. 9. P. 271–285.
13. Cohn P.J. An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*. 1990. Vol. 4 (2). P. 95–106.

References:

1. Konyakhina, A.V., Havryk, I.L., Hrytsenko, N.V., et al. (2016). Emotsiine vyhorennia pedahohiv. Metodichni rekomendatsii [Emotional burnout of teachers. Methodological recommendations]. *Sumy: methodological cabinet of the education department of the Sumy district state administration*. 60 s. [in Ukrainian].
2. Karamushka, L.M., Gnuskina, G.V. (2018). Psykholohiia profesiinoho vyhorennia pidpriyemtsiv: monohrafiia [Psychology of entrepreneur burnout]. *Kyiv: Logos*. 98 s. [in Ukrainian].
3. Pavelkiv, R.V., Vasylyuk, V.M., Yudkina, H.V. (2018). Zmistovyy analiz definitsiyi "emotsiynе vyhorannya v sporti" [Content analysis of the definition of "emotional burnout in sports"]. *Psychology: reality and prospects*, 10, 5–12 [in Ukrainian].
4. Shevchuk, V.V. (2020). Sychasni pidkhody do vyznachennya katehoriyi "emotsiynoho vyhorannya" [Modern approaches to defining the category of "emotional burnout"]. *Habitus*, 17, 141–145 [in Ukrainian].
5. Lyoshenko, O., Kondratieva, V. (2021). Diagnostyka, profilaktyka, korektsiya syndromu "emotsiynoho vyhorannya" [Diagnosis, prevention, correction of the syndrome of "emotional burnout"]. *Bulletin of Lviv University. Psychological sciences series*, 10, 105–112 [in Ukrainian].
6. Freundberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Social Sciences*, 159–166.
7. Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396–417.
8. Naugolnyk, L.B. (2015). Psykholohiya stresu [Psychology of stress]. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs. 324 s. [in Ukrainian].

-
9. Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36–50.
 10. Schmidt, G.W., Stein G.L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 254–265.
 11. Silva, J.M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5–20.
 12. Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271–285.
 13. Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologis*, 4 (2), 95–106.