

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 796.012.2

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/20>**Батечко Д.П.**

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

Козирод В.А.

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ФУТБОЛІСТІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

На сучасному етапі професійний спорт продовжує привертати увагу фахівців як на тлі видовищності, так і за рівнем переносимості фізичних навантажень, а також високою затратністю психічних ресурсів. Без психічного перенапруження тренувальний і змагальний процес уже неможливо собі уявити. Для досягнення максимально високих результатів спортсменам необхідно регулярно вдосконалювати свої досягнення. Також важливим чинником є те, що відновлюваний процес у спортсменів здійснюється паралельно з тривалими і виснажливими фізичними і психічними навантаженнями. У зв'язку із цим може утворитися хронічний стрес, що призводить до появи ознак психічного вигорання у спортсменів. Питання психічних ресурсів спортсменів, а також їх успішний розвиток і зміцнення цікаві сучасним дослідникам, адже емоційне вигорання, виснаження ресурсів спортсменів, їх нестійкість до стресових ситуацій можуть стати причинами передчасного відходу їх зі спорту. Також важливим є той факт, що дефіцит ресурсів може знижувати бажання займатися, а також підвищення спортивної майстерності, рівень відповідальності за командний результат. У дослідженнях брали участь 26 спортсменів-футболістів, збірна команда Національного технічного університету «Дніпровська політехніка». Вік випробуваних – 17–23 роки. Було використано опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н.Е. Водоп'яної (2008). У результаті дослідження емоційного вигорання було виділено 13,3% випробуваних із низьким рівнем емоційного вигорання, 12,1% респондентів із високим рівнем емоційного вигорання, 74,6% – із середнім рівнем емоційного вигорання. Таким чином, у більшій частині вибірки – 86,7% є прояви емоційного вигорання високого або середнього ступеня вираженості. Аналіз середніх значень у цілому по вибірці показав найбільшу вираженість симптому «зменшення почуття досягнення», менш виражені симптоми «знецінення досягнень» і емоційне/фізичне виснаження. Проведений кореляційний аналіз між показниками особистісної тривожності і емоційного виснаження показав достовірні взаємозв'язки ($r = 0,69$), знецінення досягнень і особистісна тривожність ($r = 0,73$), загальний показник вигорання і мотивація досягнення успіху ($r = 0,62$). Рекомендовано впровадження експериментальної програми з формування стресостійкості для стресостійких, нестресостійких, стресотормозних, стресотренованих випробуваних. Спортсмени із середнім і низьким показниками стресостійкості працюватимуть за методикою з використанням у заключній частині навчально-тренувального заняття із вправами з діафрагмального дихання, аутотренінгу.

Ключові слова: футболісти, професійне вигорання, тренувальна діяльність, стресостійкість, фізичні навантаження.

Постановка проблеми. Сьогодні професійний спорт привертає увагу фахівців не тільки через видовищність, а й через рівень переносимості фізичних навантажень, а високу затратність психічних ресурсів (О.І. Берилова, 2013; А.П. Катунів, 2012). Без психічного перенапруження тре-

нувальний і змагальний процеси вже неможливо собі уявити.

Високі фізичні і психічні перевантаження, які знаходяться на межі, а то й на рівні граничних можливостей спортсменів, характерні для спорту вищих досягнень сучасного етапу, адже

для досягнення максимально високих результатів спортсменам необхідно регулярно вдосконалювати свої показники. Також важливим фактором є те, що відновлюваний процес у спортсменів здійснюється паралельно з тривалими і виснажливими фізичними і психічними навантаженнями. У зв'язку із цим може утворитися хронічний стрес, що призводить до появи ознак психічного вигорання у спортсменів [2, с. 169; 7, с. 53].

Спочатку термін «професійне вигорання» використовувався фахівцями у трудовій діяльності окремих специфічних професій, а вже після дослідження були адаптовані і перенесені в спортивну сферу. Однак, на думку низки авторів, цей перенос вельми специфічний, що вимагає більш детального наукового вивчення і додаткових досліджень [3, с. 24]. У зв'язку із цими та іншими важливими питаннями науково обґрунтовані дані про особливості прояву психічного вигорання у спортсменів і фактори його розвитку нині необхідні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання психічних ресурсів спортсменів, а також їх успішний розвиток і зміцнення цікаві сучасним дослідникам, адже емоційне вигорання, виснаження ресурсів спортсменів, їх нестійкість до стресових ситуацій можуть стати причиною передчасного відходу їх зі спорту (В.Е. Орел, 2005; Е.І. Грінь, 2009). Також важливим є той факт, що дефіцит ресурсів може знижувати бажання займатися, не буде сприяти підвищенню спортивної майстерності, а також відповідальності за командний результат [3, с. 24; 10, с. 24].

Постановка завдання. У зв'язку з вищевикладеним метою дослідження є визначення передумов стресостійкості спортсменів, що спеціалізуються у футболі.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженнях брали участь 26 спортсменів-

футболістів, представників збірної команди Національного технічного університету «Дніпровська політехніка». Вік випробуваних – 17–23 роки.

Нами було використано опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н.Е. Водоп'янової (2008). Аналіз даних проводився за допомогою стандартних методів статистичної обробки. Обробка результатів дослідження проводилася з визначенням середнього арифметичного (M) і помилки середнього арифметичного (m). Міжгрупові відмінності оцінювалися та вважалися достовірними за рівня значимості не нижче 95% ($p < 0,05$) [4, с. 205; 12, с. 77].

Усі випробовувані дали добровільну згоду на проведення досліджень. Дослідження проводилися на передзмагальному етапі підготовки.

Термін «професійне вигорання» означає стан, що виникає унаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності, супроводжується особистісною деформацією фахівця, а стосовно сфери спорту – спортсмена [1, с. 109; 5, с. 33].

За професійного вигорання (ПВ) у людини починають формуватися такі специфічні прийоми самозахисту, як заперечення, уникнення, реінтерпретація тощо. Стан перетренованості виникає у спортсменів, що проявляється у зниженні спортивних результатів, мотивації до досягнень і самооцінки [6, с. 56]. Тому питання профілактики професійного вигорання є актуальними і важливими на сучасному етапі.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури виявив тенденцію до появи негативного мислення у вигляді переконань, думок, які посилювали душевний дискомфорт, страждання людини. Також з'являлися почуття апатії, приреченості, підвищення самокритичності та відсутності віри й надії у свій успіх [7, с. 53; 13, с. 175]. Наприклад, знижена стресостійкість, підвищена ситуативна

Таблиця 1

Основні симптоми психічного вигорання у спортивній діяльності (за даними Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд, 2001)

Симптоми та їх характеристика			
Фізичні	Емоційні	Поведінкові	Когнітивні
порушення сну, хронічні головні болі, гастроентерологічні проблеми, фізична і психічна знемога, підвищена схильність інфекційним захворюванням, знижений рівень фізичної активності, хронічна втома	депресія, безпорадність, гнів/агресія, дратівливість, напруженість, знижений фон настрою, підвищена тривожність	відсутність бажання виступати, зловживання лікарськими і психоактивними препаратами, відсутність інтересу до спортивної діяльності, зниження результативності тренувальної та змагальної діяльності, відхід від фізичної активності, труднощі в міжособистісних відносинах	переоцінка цінностей, негативні установки, оцінка спортивної діяльності, яка пред'являє надмірні вимоги до особистості спортсмена

Середні показники емоційного вигорання у футболістів (n=26)

Час	Показники емоційного вигорання					
	Зменшення почуття досягнення		Емоційне (фізичне) виснаження		Знецінення досягнень	
	<i>Передзмагальний етап</i>					
Початок року	13,12±2,45	14,88±2,02	10,72±2,67	10,98±2,98	15,09±3,54	14,22±3,05
Кінець року	14,56±3,06	11,67±2,87*	10,45±3,01	7,18±2,03*	14,68±3,88	9,36±2,89*

Примітка: * достовірність відмінностей при $p \leq 0,05$.

тривожність, ослаблена мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності та інші особистісні якості сприяють формуванню синдрому емоційного вигорання [8, с. 243].

Для здійснення високоефективної професійної діяльності спортсменам необхідні такі особистісні якості, як, наприклад, низька конфліктність, здатність до саморегуляції станів, комунікативних компетенцій, адекватність психічних реакцій, сила роздратування, низький рівень тривожності, впевненість у собі, оптимізм, активність, ініціатива, висока працездатність, витривалість, відповідальність, толерантність, емоційна зрілість [9, с. 19].

Феномен психічного вигорання може призводити не тільки до втрати інтересу атлетів до діяльності, яка раніше служила джерелом позитивних емоцій, а й до зниження прагнення спортсменів до досягнення високих результатів й у цілому до втрати значимості отриманих результатів. Це все може призводити до появи травм і відходу спортсменів зі спорту [11, с. 101]. У результаті дослідження емоційного вигорання було виділено 13,3% випробовуваних із низьким рівнем емоційного вигорання, 12,1% респондентів із високим та 74,6% із середнім рівнем емоційного вигорання. Таким чином, у більшій частині вибірки – 86,7% є прояви емоційного вигорання високого або середнього ступеня вираженості. Аналіз середніх значень у цілому по виборці показав найбільшу вираженість симптому «зменшення почуття досягнення», менш виражені симптоми «знецінення досягнень» і «емоційне/фізичне виснаження».

Проведений кореляційний аналіз між показниками особистісної тривожності й емоційного виснаження показав достовірні взаємозв'язки ($r = 0,69$), знецінення досягнень і особистісна тривожність ($r = 0,73$), загальний показник вигорання і мотивація досягнення успіху ($r = 0,62$).

Результати, представлені в табл. 2, говорять про явну тенденцію до зростання показників психічного вигорання до кінця навчально-тренувального року.

Спортсмени з високим рівнем особистісної тривожності та мотивації уникнення невдач

більш схильні до емоційного вигорання, цього можна досягти завдяки емоційному інтелекту. Отримані результати показали, що футболісти з високим показником емоційного інтелекту є основою для підвищення стійкості футболістів до емоційного вигорання.

Необхідне розроблення експериментальної програми впровадження у тренувальний процес футболістів для формування позитивного мислення. Методи психотренінгу позитивно впливають на формування вище перелічених якостей, дають спортсмену змогу управляти своєю волею для придушення негативних думок. Використання позитивної психології, заснованої на довірі, прощенні, оптимізмі, дає змогу розкрити природні здібності спортсмена для більш задовільного й якісного досвіду життя [9, с. 19]. В основі експериментальної програми з формування стресостійкості передбачається:

1. Поділ спортсменів на підгрупи: стресонестійкі, стресостійкі, стресотормозні, стресотренуємі.
2. Спортсмени із середнім і низьким показниками стресостійкості працюватимуть за методикою з використанням вправ із діафрагмального дихання, аутотренінгу.
3. Також планується блок із моделювання стресових ситуацій у змагальних умовах, який буде впроваджений у підготовчий і передзмагальний етапи підготовки.

Висновки. У результаті проведених дослідження у більшій частині вибірки (86,7%) є прояви емоційного вигорання високого або середнього ступеня вираженості.

Проведений кореляційний аналіз між показниками особистісної тривожності та емоційного виснаження, загальним показником вигорання і мотивації досягнення успіху, знецінення досягнень і особистісною тривожністю знаходяться в діапазоні $r = 0,62-0,73$, тобто виявлено рівень середнього та високого ступеня взаємозв'язку.

У перспективі планується впровадження експериментальної програми з формування стресостійкості для стресостійких, нестресостійких, стресотормозних, стресотренуємих випробовуваних за допомогою позитивної психології.

Список літератури:

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Тамбов, 2009. С. 109.
2. Бажанова Н.А. Личностная готовность к переменам в контексте исследования феномена «ожидания». *Приложение к журналу «Вестник РХГА»* : научные доклады и сообщения. Т. 2. Санкт-Петербург : РХГА, 2005. С. 169–178.
3. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей / Е.И. Берилова и др. *Физическая культура, спорт: наука и практика*. 2013. № 2. С. 24–29.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. С. 205–206.
5. Гринь Е.И. Личностные факторы, обуславливающие развитие профессионального выгорания у спортсменов разного пола. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2009. № 1. С. 33–37.
6. Развитие эмоциональных состояний в экстремальных условиях деятельности и их коррекция / В.И. Евдокимов и др. *Вестник психотерапии*. 2008. № 26(31). С. 56–66.
7. Психологические особенности эмоционального выгорания спортсменов / Р.Х. Закирова и др. *Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма*. 2014. № 1. С. 53–59.
8. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. *Молодой ученый*. 2012. № 9. С. 243–246.
9. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания. Новосибирск : Немо Пресс, 2012. С. 19.
10. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания : автореф. дис. ... д-ра психол. наук ; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. Ярославль, 2005. 24 с.
11. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности. Саратов : Вузовское образование, 2014. С. 101.
12. Штефаненко И.И. Взаимосвязь эмоционального выгорания, индивидуально-психологических свойств личности и уровня развития группы у спортсменов-гандболистов. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2012. № 4. С. 77–82.
13. Seligman M. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Simon and Schuster, 2002. P. 175.

Batechko D.P., Kozirod V.A. STUDY OF THE PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF FOOTBALL PLAYERS IN SPORTS ACTIVITY

At the present stage, professional sports continue to attract the attention of experts both against the background of entertainment and the level of tolerance of physical activity, as well as the high cost of mental resources. Without mental strain, the training and competitive process is no longer imaginable. To achieve the highest possible results, athletes need to regularly improve their achievements. Also an important factor is that the recovery process in athletes is carried out in parallel with prolonged and exhausting physical and mental stress. In this regard, chronic stress can develop, which leads to signs of mental burnout in athletes. Issues of mental resources of athletes, as well as their successful development and strengthening are of interest to modern researchers. After all, emotional burnout, depletion of athletes' resources, their instability to stressful situations can cause premature departure of their sport. Also important is the fact that a lack of resources can reduce the desire of those involved to improve sportsmanship, as well as the level of responsibility for team performance. The research involved 26 football athletes, the national team of the National Technical University "Dnieper Polytechnic". The age of the subjects is 17-23 years. We used the questionnaire "Professional (emotional) burnout" K. Maslach, S. Jackson, adapted by NE Vodopyanova (2008). As a result of the study of emotional burnout, 13.3% of subjects with a low level of emotional burnout, 12.1% of respondents with a high level of emotional burnout, 74.6% with a medium level of emotional burnout were identified. Thus, the majority of the sample – 86,7% have manifestations of emotional burnout of high or medium severity. Analysis of the mean values in the sample as a whole showed the greatest severity of the symptom of "decreased sense of achievement", less pronounced symptoms of "depreciation of achievements" and emotional / physical exhaustion. The correlation between the indicators of personal anxiety and emotional exhaustion showed significant relationships ($r = 0,69$), depreciation of achievements and personal anxiety ($r = 0,73$), the overall burnout rate and motivation to succeed ($r = 0,62$). It is recommended to implement an experimental program for the formation of stress resistance for stress-resistant, non-stress-resistant, stress-inhibitory, stress-treated subjects. Athletes with medium and low stress resistance will work according to the method used in the final part of the training session with exercises for diaphragmatic breathing, self-training.

Key words: football players, professional burnout, training activity, stress resistance, physical activity.