

Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів

УДК 796:616.7+159.942

**С. В. Тукаєв^{1,2}, Н. І. Погорільська²,
М. Ю. Макарчук², С. В. Федорчук¹**

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна
²Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Резюме. Представлено аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних публікацій, присвячених зв'язку емоційного вигорання та спортивної діяльності, спорту як стрес-фактора. *Мета.* Визначення особливостей професійної адаптації спортсменів та розвитку емоційного вигорання, фаз його формування у волейболісток під час тренувального процесу. *Методи.* Аналіз науково-методичної літератури, тестування, методи математичної статистики. *Результати.* У дослідженні взяли участь 12 студенток – членів збірної команди з волейболу Національного університету фізичного виховання і спорту України та шість кваліфікованих спортсменок – членів резервної групи національної збірної команди України з гандболу. Спортсменки-волейболістки перед стартом нового тренувального сезону (вересень 2019 р.) і після закінчення його першого етапу через 6 місяців (лютий 2020 р.) та спортсменки-гандболістки під час зборів влітку 2019 р. працювали з 84-пунктним тестом «Синдром емоційного вигорання» В. Бойко. Встановлено, що інтенсивне тренування знижує емоційне напруження, що, відповідно, зменшує переживання ситуативної та/або особистісної тривожності, проте формує певну емоційну ригідність, обмеженість як захист до спортивної діяльності. Фази емоційного вигорання формуються як професійна деформація особистості спортсмена до тренувального процесу. У спортсменів високого спортивного розряду за тривалої діяльності адаптація відбувалась так: у них не знижується емоційно-моральна дезорганізація, тобто вони продовжують привласнювати свої помилки та грубості і, цілком імовірно, продовжують їх виправляти.

Ключові слова: емоційне вигорання, спортсмени, волейбол, гандбол.

Emotional burnout in elite athletes

S. V. Tukaiev^{1,2}, N. I. Pogoril'ska², M. Yu. Makarchuk², S. V. Fedorchuk¹

¹National University of Ukraine on Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine

²Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Abstract. Modern domestic and foreign publications on the relationship between emotional burnout and sporting activity and sports as a stress factor were analyzed. *Objective.* To identify the features of occupational adaptation of athletes and the development of emotional burnout, as well as the phases of its development in female volleyball players during the training process. *Methods.* Analysis of scientific and methodological literature, testing, and methods of mathematical statistics. *Results.* The study involved 12 female students of the volleyball team of the National University of Ukraine on Physical Education and Sports and six elite female athletes from the reserve group of the national handball team of Ukraine. Volleyball players before the start of the new training season (September 2019) and 6 months after the end of its first stage (February 2020) and handball players during the training camp in the summer of 2019 were tested with the V. Boyko's 'Emotional burnout syndrome' 84-point test. It has been found that intense training reduces emotional stress that, in turn, reduces the experience of situational and / or personal anxiety, but forms a certain emotional rigidity and restriction as a defense to sports activities. The phases of emotional burnout are developed as an occupational deformity of the athlete's personality to the training process. Athletes having high sports categories have adapted to long-term activity: they do not reduce emotional and moral disorganization, i.e. they continue to appropriate their mistakes and rudeness and, most likely, continue to correct them.

Keywords: emotional burnout, athletes, volleyball, handball.

Постановка проблеми. Концепція вигорання надзвичайно популярна в психології спорту [2, 3, 5, 8–10, 16, 22, 25]. Згідно з аналізами проблеми, проведеними Гудгером зі співавт. [9, 10], Віллеманом і Лавалем [25], увага дослідників практично однаково прикута до спортсменів та тренерів, батьків та спортивних функціонерів, психологічних, демографічних та ситуативних факторів. Наголошується, що фізичне та емоційне виснаження спортсменів пов'язане із інтенсивними тренуваннями і стресом на змаганнях. Найчастіше сформовані практики подолання та навички вирішення проблем призводять до розвитку вигорання у спортсменів, а не боротьби зі стресами [16]. До найбільш негативних проявів вигорання у спортсменів відносять втрату внутрішньої мотивації, застосування неефективних способів боротьби зі стресом, високий рівень тривоги і переживання низької соціальної підтримки, коли атлети не здатні досягти поставленої мети і виступають нижче своїх можливостей при зниженні відчуття власних досягнень, низькій оцінці власних професійних досягнень [5, 9, 23].

У спортивній психології розроблено кілька психометричних інструментів для вимірювання цього типу вигорання. Основний на сьогодні опитувальник вигорання у спортсменів (The Athlete Burnout Questionnaire, ABQ) розробили Т. Редке і А. Сміт спочатку для оцінювання синдрому вигорання переважно у підлітків-спортсменів з високими досягненнями, пізніше тест адаптували для оцінювання вигорання у спортсменів різних видів спорту [15]. Вони описували вигорання відповідно до тривимірної концептуалізації вигорання Х. Маслач з фокусом на спорті: зменшене почуття спортивних досягнень та девальвація/почуття образи від спорту, емоційне/фізичне виснаження, а також фактори – змінні, пов'язані зі стресом та мотивацією [15]. Застосування ABQ до спортсменів-підлітків виявило ряд проблем, пов'язаних зі зменшенням почуття виконаного обов'язку. Переоцінка психометричних властивостей вихідного трифакторного опитувальника ABQ вказує на те, що запропонована модель не прийнятна в частині, яка стосується позитивного формулювання питань, бачення стану справ (зокрема, оцінки здатності до досягнення, успішності у спорті) [11].

Створено кілька моделей розвитку вигорання у спортсменів, яке розвивається за принципами, описаними в теорії самодетермінації [13]. Вигорання як результат безперервних навантажень на тренуваннях (перетренованості), негативних відповідей на дезадаптацію до тренувань лежить в основі моделі Сільви (Silva) [9]. Багато теорій

ґрунтуються на прагненні відрізнати вигорання від перетренованості і перевтоми [7]. Згідно з когнітивно-афективною моделлю Сміта (Smith's cognitive-affective model of athlete burnout), вигорання є результатом хронічного стресу, розвивається паралельно стресу і проявляється через взаємини між ситуативними факторами і когнітивною оцінкою взаємодії людина–ситуація і фізіологічними (які належать до оцінювання) та поведінковими реакціями. Ці компоненти вигорання залежать від мотиваційних і особистісних чинників.

Організаційні питання, проблеми у спорті вищих досягнень лежать в основі соціологічного пояснення вигорання Коклі [4]. Коріння вигорання у молодих спортсменів прив'язане до особистості та контролю, а саме – втрати ідентичності та незалежності, розвитку одномірності [4]. У теорії Шмідта і Штейна, заснованій на понятті «почуття обов'язку» (Commitment-based model of Schmidt and Stein), вигорання пов'язане з обов'язком спортсмена на змаганнях бути кимсь більшим, ніж тим, ким він є, незалежно, хоче він цього чи ні («have to be» rather than «want to be» – «повинен бути», а не «хочу бути») [9].

Інша ситуація спостерігається під час занять аматорськими видами спорту, коли інші цілі, мотивація, немає сильного тиску конкуренції, змагання, необхідності за будь-яку ціну завоювати перемогу, а спорт приносить швидше задоволення, ніж напруження. В останньому випадку аматорський спорт має сильний позитивний вплив на емоційний та психічний стан людини, захищає психіку від дії стресорів, навчає справлятися з труднощами, привносить гармонію у фізичне та психічне буття [2, 3, 22]. Біг середньої інтенсивності сприятливо впливає на формування позитивного настрою та посилення керуючих функцій, що збігаються з активацією кори головного мозку в префронтальних субрегіонах, що беруть участь у гальмуючому контролі та регулюванні настрою [6]. Аматорський спорт, поступове підвищення фізичної активності пропонується як ефективна стратегія для покращення здоров'я та мінімізації наслідків COVID-19 [24]. Пандемія супроводжується розвитком ряду психічних розладів, включаючи підвищення тривожності [18, 19], депресії [14, 18, 19], вигорання [7, 17, 20]. У міру розвитку вигорання особливо виявляються страх невдач і відсутність мотивації [21]. Звичайно, мотивація спортсменів займатися спортом та тренуватися сильно постраждала під час пандемії COVID-19, карантину в багатьох країнах на різних рівнях [12].

Мета дослідження – визначення особливостей професійної адаптації спортсменів та

ТАБЛИЦЯ 1 – Порівняльний аналіз розвитку фаз емоційного вигорання

Показник	Тривожне напруження	Резистенція	Виснаження
Середнє арифметичне. Перше дослідження (m1)	25,75	48	29,92
Середнє арифметичне. Повторне (m2)	28,58	52,91	41,58
Статистична значущість, p	0,432	0,308	0,01

розвитку емоційного вигорання, фаз його формування у волейболісток під час тренувального процесу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тестування, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні брали участь 12 студенток – членів збірної команди з волейболу Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) 18–20 років (середній вік становить 18,35 року) (ОГ). До контрольної групи (КГ) ввійшли шість кваліфікованих спортсменок – членів резервної групи національної збірної команди України з гандболу (юніорки до 19 років, середній вік – 18,77 року). Дослідження в ОГ проводили в два етапи: перед стартом нового тренувального процесу (вересень 2019 р.) і після закінчення його першого етапу, через 6 місяців (лютий 2020 р.). Члени КГ проходили дослідження під час зборів влітку 2019 р. Для вимірювання емоційного вигорання використовували 84-пунктний тест «Синдром емоційного вигорання» В. Бойко [1].

Опитувальник «емоційного вигорання» дозволяє визначити детальну картину синдрому емоційного вигорання як динамічного процесу, що виникає поетапно в повній відповідності з механізмом розвитку стресу, коли присутні три фази такого [1]. За результатами нашого дослідження встановлено, що за півроку значно зросли значення фази «виснаження», що свідчить про падіння загального тону та послаблення нервової системи (статистична значущість різниці 0,01). Це вказує на те, що зростає також і емоційний захист волейболісток (табл. 1). Статистична значущість різниці була встановлена за допомогою критерію Вілкоксона.

Аналіз кількісних показників фаз розкриває, що фаза «тривожне напружен-

ня» ще не сформувалась, а от фаза «резистенція» перебуває в стадії формування і з часом лише закріплюється. За півроку в стадію «формування» перейшла і фаза «виснаження».

Розгорнута картина симптомів показує, що за півроку значення за всіма симптомами вигорання, окрім тривоги та депресії, зростають. Зниження значення (хоч і статистично незначуще) за цим симптомом може свідчити про компенсаторний ефект заняття волейболом: інтенсивне тренування знижує емоційне напруження, що, відповідно, зменшує переживання ситуативної та або особистісної тривожності (табл. 2).

Звертає на себе увагу і те, що симптоми «неадекватне вибіркове емоційне реагування» та «емоційний дефіцит» вже сформувались. Це може свідчити про формування певної емоційної ригідності, обмеженості як захисту до спортивної діяльності. Найнижчими є значення симптомів невдоволення собою (4,75), «загнаності в клітку» (3,58), що вказує на те, що волейболістки задоволені тією діяльністю, якою займаються, і що вона швидше сприймається ними як така, що розкриває їх, дозволяє розвивати себе.

Порівняльний аналіз симптомів виявив, що за півроку суттєво змінились показники емоційно-моральної дезорганізації (0,05) та емоційного дефіциту (0,006). Це свідчить про те, що у ситуації грубості чи помилки починають застосовувати раціоналізацію та проєкцію: замість прийняття відповідальності за помилки чи грубості, волейболістки все більше включають раціоналізацію і проєктують провину на іншу людину. Даний механізм підкріплюється також і суттєвим зростанням емоційного дефіциту.

Порівняльний аналіз показників (табл. 3) фаз та симптомів волейболісток на момент першого обстеження та гандболісток за допомогою критерію Манна-Уїтні виявив статистично значущу різницю за показниками симптому емоційного дефіциту (0,03) та фази «виснаження» (0,045).

ТАБЛИЦЯ 2 – Порівняльний аналіз розвитку симптомів емоційного вигорання у волейболісток

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Тривожне напруження				Резистенція				Виснаження			
M 1	9,08	4,17	3,08	9,41	18	5,92	8,75	15,42	10,5	8,5	5,83	5,33
M2	12,33	4,75	3,58	7,91	18,83	8,75	9	16,33	17,83	10,33	6,83	6,58
p	0,154	0,279	0,687	0,72	0,348	0,05	0,665	0,759	0,006	0,211	0,767	0,108

Примітки: M1 – середнє арифметичне під час першого обстеження; M2 – середнє арифметичне під час повторного обстеження; p – показник статистичної значущості відмінності за критерієм Вілкоксона; 1 – переживання психотравмуючих обставин; 2 – невдоволеність собою; 3 – «загнаність в клітку»; 4 – тривога та депресія; 5 – неадекватне вибіркове емоційне реагування; 6 – емоційно-моральна дезорієнтація; 7 – розширення сфери економії емоцій; 8 – редукція професійних обов'язків; 9 – емоційний дефіцит; 10 – емоційна відстороненість; 11 – деперсоналізація; 12 – психосоматичні та психовегетативні порушення

ТАБЛИЦЯ 3 – Порівняльний аналіз симптомів та фаз вигорання спортсменок

	Емоційний дефіцит	Виснаження	Емоційно-моральна дезорганізація
M1	8,71	24	
M2	–	–	8,89
GM	18,2	40,6	4,6
p	0,03	0,045	0,042

Примітки: M1 – середнє арифметичне волейболісток під час першого обстеження; M2 – середнє арифметичне волейболісток під час повторного обстеження; GM – середнє арифметичне групи гандболісток; p – показник статистичної значущості відмінності за критерієм Манна-Уїтні.

Порівняльний аналіз показників симптомів та фаз повторного обстеження спортсменок ОГ та КГ показав статистичну відмінність лише за показником емоційно-моральної дезорганізації (0,042).

Література

1. Водопьянова НЕ, Старченкова ЕС. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика [Burnout syndrome. Diagnostics and prevention]. Санкт-Петербург: Питер. 2017.
2. Тукаев СВ, Вашека ТВ, Долгова ОМ, Погорільська НІ, Іваскевич ДД, Федорчук СВ. Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню [Amateur sport as a means of preventing emotional burnout]. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020; 2, 18-25. doi: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.18-25>
3. Тукаев СВ, Долгова ЕН, Вашека ТВ, Федорчук СВ, Лысенко ЕН, Колосова ЕВ, Гаврилец ЮД, Зима ИГ, Ризун ВВ, Шинкарук ОА. (2017). Индивидуально-психологические характеристики учащейся молодежи, занимающейся разными видами спорта [Individual-psychological characteristics of students practicing various sports events]. Спортивна медицина і фізична реабілітація, 1, 64-71. Retrieved from <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/121468/116550>
4. Coakley J. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of sport journal*, 1992; 9(3): 271-285. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>
5. Cresswell SL, Eklund RC. The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*. 2006; 24(2): 209-220. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02640410500131431>
6. Damrongthai C, Kuwamizu R, Suwabe K, Ochi G, Yamazaki Y, Fukuie T, & Soya H. Benefit of human moderate running boosting mood and executive function coinciding with bilateral prefrontal activation. *Scientific reports*. 2021; 11(1): 1-12, 22657. doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-01654-z>
7. Di Monte C, Monaco S, Mariani R, Di Trani M. From Resilience to Burnout: psychological features of Italian General Practitioners during COVID-19 emergency. *Frontiers in Psychology*. 2020; 11: 2476. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567201>
8. Eklund RC, De Freese J. D. Athlete Burnout: What We Know, What We Could Know, and How We Can Find Out More. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 2015; 27(2): 63-75.
9. Goodger K, Gorely T, Lavallee D, Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychologist*. 2007; 21(2): 127-151. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>
10. Goodger K, Lavallee D, Gorely T, Harwood C. Burnout in Sport: Understanding the Process - From Early Warning Signs to Individualized Intervention. In: Williams JM (ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 6th ed, Columbus, OH (USA): McGraw Hill; 2010. P. 492-511.

Висновки. Результати можуть свідчити про особливості адаптації до спортивної діяльності чи професійної деформації особистості спортсмена: емоційний дефіцит та виснаження. Кваліфіковані спортсмени (гандболістки) за тривалої діяльності не знижують емоційно-моральну дезорганізацію, тобто продовжують привласнювати свої помилки та грубості і, цілком імовірно, продовжують їх виправляти. Таким чином, під час тренування спортсменів нижчих спортивних розрядів для зупинки емоційно-моральної дезорганізації необхідно включати вправи та технології підготовки спортсменів вищих спортивних розрядів.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення особистісних особливостей спортсменів національної збірної команди для розуміння психологічних факторів запобігання емоційного вигорання.

11. Lamont-Mills A, Terry PC, Christensen SA. Re-evaluating athlete burnout in pre-elite, adolescent athletes: An Australian experience. *International Congress on Sports Science and Yoga: Mission Olympic-2028*, New Delhi, India. 2017. doi: [10.13140/RG.2.2.12108.00644](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12108.00644)
12. Lautenbach F, Leisterer S, Walter N, Kronenberg L, Manges T, Leis O, El-be AM. Amateur and recreational athletes' motivation to exercise, stress, and coping during the corona crisis. *Frontiers in psychology*. 2020. 11. doi: [10.3389/fpsyg.2020.611658](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611658)
13. Lonsdale C, Hodge K, Rose E. Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*. 2009. 27(8); 785-795. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02640410902929366>
14. Parlapani E, Holeva V, Nikopoulou VA, Sereslis K, Athanasiadou M, Godosidis A, Diakogiannis I. Intolerance of uncertainty and loneliness in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychiatry*. 2020; 11: 842. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00842>
15. Raedeke TD, Smith AL. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2001; 23(4): 281-306. PMID: 28682196 doi: [10.1123/jsep.23.4.281](https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281)
16. Raedeke TD, Smith AL. Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of sport and exercise psychology*, 2004; 26(4): 525-541. doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.26.4.525>
17. Restauri N, Sheridan AD. Burnout and posttraumatic stress disorder in the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: intersection, impact, and interventions. *Journal of the American College of Radiology*. 2020; 17(7): 921-926. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jacr.2020.05.021>
18. Rettie H, Daniels J. Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 2020. doi: [10.1037/amp0000710](https://doi.org/10.1037/amp0000710)
19. Rossi R, Soggi V, Talevi D, Mensi S, Niolu C, Pacitti F, & Di Lorenzo, G. COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in psychiatry*. 2020; 11: 790. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>
20. Sumner RC, & Kinsella EL. Grace Under Pressure: Resilience, Burnout, and Wellbeing in Frontline Workers in the United Kingdom and Republic of Ireland During the SARS-CoV-2 Pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021; 11: 3757. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576229>
21. Tukaev SV, Vasheka TV, & Dolgova OM. The Relationships Between Emotional Burnout and Motivational, Semantic and Communicative Features of Psychology Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2013. 82: 553-556. doi: [10.1016/j.sbspro.2013.06.308](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.308)

22. Tukaiev S, Dolgova O, Lysenko O, Fedorchuk S, Havrylets Y, Rizun V, Vasheka T, & van den Tol, A. J. M. Amateur sport and emotional burnout formation in high-school students. *Contemporary Educational Researches Journal*. 2019; 9(4): 103-109. doi: <https://doi.org/10.18844/cej.v9i4.4328>

23. Verardi CEL, Nagamine KK, Domingos NAM, De Marco A, & Miyazaki C. Burnout and pre-competition: A study of its occurrence in Brazilian soccer players. *Revista de psicología del deporte*. (2015); 24(2): 259-264. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235141413008.pdf>

24. Wang M, Baker JS, Quan W, Shen S, Fekete G, & Gu, Y. A preventive role of exercise across the coronavirus 2 (SARS-CoV-2) pandemic. *Frontiers in physiology* 2020. 11. doi: <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.572718>

25. Wylleman P, & Lavallee D. A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: Weiss M (ed.). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. 2004. PP. 503-524). Morgantown, WV (USA): Fitness Information Technology

tukaiev@univ.kiev.ua, tsv.serg.69@gmail.com
pogorilska_n@ukr.net
mykola.makarchuk@gmail.com
lanasvet778899@gmail.com

Надійшла 20.12.2021