

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Лузік Е.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психологічна корекція емоційного вигорання у спортсменів-футболістів»**

Виконавець: студент Бецко Максим Андрійович

Керівник: канд. педагогічних наук, доцент Кокарева Анжеліка Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Михеєва Т.О.

(підпис)

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Лузік Е.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання кваліфікаційної роботи

Бецка Максима Андрійовича

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічна корекція емоційного вигорання у спортсменів-футболістів» затверджена наказом ректора № 2133/ст. від від 04 жовтня 2021 року.

2. Термін виконання роботи: з 11 жовтня 2021 до 16 грудня 2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 151 сторінка, з них обсяг основного тексту 111 сторінок, список використаних джерел нараховує 70 позицій, 7 додатків.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз вивчення емоційного вигорання; Розділ 2. Емпіричне дослідження емоційного вигорання у спортсменів-футболістів; Розділ 3. Розробка психокорекційної програми (тренінгу) для подолання емоційного вигорання у спортсменів-футболістів; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): у роботі представлено 9 рисунків і 17 таблиць

## Календарний план - графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	11.10.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2021	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	15.11.2021	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	22.11.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	29.11.2021	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.12.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	16.12.2020	
9.	Захист кваліфікаційної роботи	28.12.2021	

8. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Кокарєва Анжеліка Миколаївна  
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Бецко Максим Андрійович  
(підпис випускника)

### РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічна корекція емоційного вигорання у спортсменів- футболістів»: 126 сторінок, 70 використаних джерел та літератури, 7 додатків, 9 рисунків і 17 таблиць.

**Об'єкт дослідження:** емоційне вигорання футболістів

**Предмет:** особливості психологічної корекції емоційного вигорання у спортсменів-футболістів.

**Мета** даного дослідження полягає у виявленні особливостей емоційного вигорання у спортсменів-футболістів та складанні психокорекційної програми з метою попередження виникнення емоційного вигорання.

У кваліфікаційній роботі розроблено модель психокорекційної програми (тренінгу) для подолання емоційного вигорання; оцінено ефективність впливу психокорекційної програми на зниження емоційного вигорання у футболістів шляхом порівняння показників рівня емоційного вигорання до та після проведення психокорекційної програми; розроблено та впроваджено корекційну програму, здійснено перевірку її ефективності та надано рекомендації тренерам, спеціалістам, що працюють в командах і спортсменам-футболістам, щодо подальшої корекції емоційного вигорання.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали даного дослідження можуть бути використані при викладанні таких навчальних курсів як: «Спортивна психологія», «Педагогічна психологія», «Практикум з групової психокорекції», а також для спецкурсів та спецсеминарів. Результати дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів, педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній, просвітницькій та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

**ТРЕНІНГ, ГРУПОВА РОБОТА, ФУТБОЛІСТ, СПОРТСМЕН, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.</b>	9
1.1. Емоційне вигорання: суть, види, стадії розвитку, методи подолання	9
1.2. Психологічна специфіка спортивної діяльності	16
1.3. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у спорті	31
Висновки до першого розділу.....	40
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ</b> .....	42
2.1. Загальна характеристика бази проведення дослідження.....	42
2.2. Методологічна основа дослідження.....	43
2.3. Емпіричне дослідження емоційного вигорання у футболістів.....	54
Висновки до другого розділу.....	75
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА МОДЕЛІ ПСИХОКОРРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ (ТРЕНІНГУ) ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ</b> .....	76
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми для зниження рівня емоційного вигорання у спортсменів-футболістів.....	81
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на зниження рівня емоційного вигорання у спортсменів-футболістів (Порівняння показників рівня емоційного вигорання до та після проведення психокорекційної програми) .....	87
3.3. Практичні рекомендації теренерам та робітникам, що працюють з футболістами, та спортсменам для зниження рівня емоційного вигорання.....	95
Висновки до третього розділу.....	96
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	97
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	101

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Актуальність даної роботи полягає у тому, що спортсмени-футболісти, особливо високого рівня кваліфікації, часто переживають сильні емоції, з якими не завжди вміють справлятися, а тому зазнають емоційного вигорання. Факторів, що можуть спричинити його появу у житті спортсмена більше ніж досить. Безперечно, серед них далеко не останнє місце посідає постійний стрес. Але важливо виявити, що ще має вплив на виникнення вигорання у спортсменів, для того, аби мати можливість попередити його виникнення. Наша гіпотеза полягає у тому, що спортсмени, які мають негативні стосунки з тренером, будуть більш схильні до емоційного вигорання, ніж спортсмени, які мають позитивні, конструктивні стосунки.

Проблемою вигорання дослідники займаються впродовж останніх тридцяти років. Аналіз літератури свідчить, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдрому емоційного вигорання (Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, В. Є. Орел та ін.), а також методам його діагностики (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. С. Старчекова та ін.).

Дуже розповсюдженою професійною деформацією для представників багатьох професій можливе таке явище, як емоційне вигорання, спеціалісти, яких змушені в силу своєї професійної діяльності багато та інтенсивно контактувати з іншими людьми. Робота присвячена актуальній проблемі в професійній діяльності практичного психолога. У роботі охарактеризовано стан проблеми емоційного вигорання на сьогоднішній день, здійснено аналіз відповідних літературних джерел. Намічено подальші перспективи розвитку вивчення цієї проблеми. Автором здійснено аналіз різних підходів до вивчення проблеми емоційного вигорання у сучасній психолого-педагогічній науці.

**Мета** даного дослідження – виявити особливості емоційного вигорання у спортсменів-футболістів та скласти психокорекційну програму з метою попередження виникнення емоційного вигорання.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз вивчення особливостей емоційного вигорання у спортсменів-футболістів;
2. Провести емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання у спортсменів-футболістів;
3. Розробити та впровадити психокорекційну програму емоційного вигорання у спортсменів-футболістів;
4. Провести аналіз ефективності впливу впровадженої психокорекційної програми та розробити практичні рекомендації тренерам і робітникам команд.

**Об'єкт:** емоційне вигорання футболістів.

**Предмет:** особливості психологічної корекції емоційного вигорання у спортсменів-футболістів

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження:**

*теоретичні:* аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

*емпіричні:* спостереження, опитування; тестування; констатувальний експеримент, формувальний експеримент;

*методи статистично-математичної обробки даних:* виявлення кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона та ступеня узгодженості змін за допомогою критерію Стюдента для парних вибірок. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2010.

Для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення особливостей емоційного вигорання футболістів було використано ряд діагностичних методик:

1. Методика "Діагностика рівня емоційного вигорання" (В.В. Бойко)
2. Методика "Визначення психічного "вигорання" (О.О. Рукавішнікова)

3. Методика "Синдром "вигорання" у професіях системи "людина-людина" (Г.С. Нікіфоров)
4. Методика "Оцінка власного потенціалу "вигорання" (Дж. Гібсон).
5. Методика Діагностика психічного "вигорання" ( Маслач-Джексон з адаптацією Н.Е. Водопьянної)

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у розробці психокорекційної програми для роботи із спортсменами-футболістами, схильними до емоційного вигорання.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в тому, що матеріали даного дослідження можуть бути використані при викладанні таких навчальних курсів як: «Спортивна психологія», «Педагогічна психологія», «Практикум з групової психокорекції», а також для спецкурсів та спецсемінарів. Результати дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів, педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній, просвітницькій та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм. Застосування на практиці методів психологічної корекції емоційного вигорання у спортсменів-футболістів призведе не тільки до ефективного спілкування, а й до підвищення психологічного клімату, поліпшення продуктивності інтелектуальної та творчої діяльності, що є необхідними умовами нормального розвитку особистості в майбутньому.

**Апробація результатів дипломної роботи.** Основні положення та результати експериментального дослідження доповідались і були схвалені до проведення із спортсменами-футболістами Національних збірних команд України.

**Структура роботи та обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 70 найменувань, 7 додатків. Основний зміст роботи викладений на 100 сторінках і містить 17 таблиць та 9 рисунків. Загальний обсяг роботи – 126 сторінок.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

#### 1.1. Емоційне вигорання: суть, види, стадії розвитку, методи подолання

Історія терміну «синдром емоційного вигорання» починається з 1974 року, коли американський психіатр Н.Ж. Freudenberger вперше звернув увагу на цей феномен і описав його як «поразку, виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил». Термін «професійне вигорання» з'явився у літературі з психології у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з пацієнтами, клієнтами і постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги. Нині цей термін має вже діагностичний статус «Z 73.0 Вигорання, стан життєвого виснаження» у Міжнародному статистичному класифікаторі захворювань та проблем, пов'язаних зі здоров'ям (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10)-2015-WHO Version for; 2015).

У сьогоденні не існує однозначної відповіді на запитання про те, що ж є головним у виникненні професійного вигорання, що є основною причиною – особистісні характеристики людини чи організаційні. Синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження.

Увага до синдрому вигорання викликаний тим, що значно збільшилась кількість працівників, які відчують себе знесиленими та емоційно виснаженими, що у результаті позначається на продуктивності праці. У зарубіжній літературі цей синдром відомий як «burnout», який був введений американським психіатром Дж. Фрейденбергером в 1974 р. Синдром емоційного вигорання є результатом інтеграції фізичного, емоційного і когнітивного виснаження або стомлення, при якому головним чинником виступає емоційне виснаження [39, с.18].

Дж. Фрейденбергер, американський психіатр вивчав характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають у постійному спілкуванні з клієнтами або пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Предметом дослідження психіатричного напрямку були симптоми вигорання та сутність психічного здоров'я особистості.

Соціально-психологічний напрямок вивчення феномену вигорання набуває свого розвитку у 1978. Соціальний психолог Х. Маслач та її колеги досліджують взаємодію людей у ситуаційному контексті та виділяють такі ситуативні чинники вигорання як значна кількість клієнтів, наявність негативного зворотного зв'язку від клієнта та відсутність особистісних ресурсів для подолання стресу. Вперше на проблему психічного вигорання звернули увагу американські фахівці у зв'язку зі створенням і масовим поширенням соціальних служб в США. Люди, які працюють в галузі психологічної і соціальної допомоги, за посадовими обов'язкам зобов'язані проявляти співчуття та емпатію, тривалий час контактують з відвідувачами та їх життєвими проблемами, більш ніж фахівці інших професій піддаються ризику емоційного вигорання.

На сучасному етапі розвитку зарубіжної науки феномен вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях).

За радянських часів емоційне вигорання як самостійне поняття тривалий час не вивчалось, а лише окреслювалось у контексті більш широкої проблематики та мало відображення у положеннях психологічної науки про особистість та міжособистісні відносини, про емоційну стійкість та психічну регуляцію емоцій, про психологічну готовність до діяльності, а також досліджувалось у психології стресових станів. Наприклад, у вітчизняній психології, перші згадки про цей феномен можна знайти в роботах Б. Г. Ананьєва (1969), який використовував термін «емоційне вигорання», для позначення деякого негативного явища, що виникає у людей професій типу

людина-людина. Проте, даний феномен був лише зафіксований, але не підтверджений подальшими емпіричними дослідженнями.

В останній час інтерес до дослідження феномену знову зріс завдяки роботам, присвяченим дослідженню стресу, у тому числі і професійного (Л. А. КитаєвСмик, 1983; А. Б. Леонова, 1993, 2000; В. А. Бодров, 1995 і ін.). І хоча термін вигорання не вживався, проте його суть була визначена досить чітко. Даний синдром виникав внаслідок душевної перевтоми, як своєрідна плата за співчуття і супроводжувався такими проявами як, приглушення емоцій, зникнення гостроти відчуттів, виникнення конфліктів з партнерами по спілкуванню, байдужість, втрата життєвих ідеалів. Серед вітчизняних дослідників також не існує єдиного погляду на проблему емоційного вигорання.

Деякі науковці головною причиною виникнення вигорання вважають психологічну та душевну перевтому, інші стверджують, що при синдромі емоційного вигорання спостерігається розлад не особистості, а її професійної ролі, а деякі розуміють вигорання як професійну кризу, що пов'язана не тільки з міжособистісними стосунками, а й з професійною діяльністю в цілому. Дж. Фрейденберг вказував, на те що подібний стан розвивається у людей, схильних до співчуття, ідеалістичного відношення до роботи, в той же час, схильних до мрійливості, одержимих нав'язливими ідеями. В цьому випадку синдром емоційного вигорання може бути механізмом психологічного захисту у формі часткового, або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі чинники. Як відзначає В. І. Ковальчук, людям з низьким рівнем самооцінки і екстернальним локусом контролю більше загрожує напруга, тому вони більш вразливі і схильні до емоційного вигорання. К. Кондо найуразливішими, вигоряючими вважає тих, хто вирішує стресові ситуації агресивно, нестримано, а також «трудоголіків», людей, що вирішили присвятити себе лише реалізації робочих цілей, хто знайшов своє покликання і працює до самозабуття [23, с.223]. В даний час існує декілька теорій, що виділяють стадії емоційного вигорання. Дж. Грінберг пропонує розглядати емоційне вигорання як п'ятиступеневий прогресуючий процес:

- перша стадія – «медовий місяць». Працівник зазвичай задоволений роботою і завданнями, відноситься до них з ентузіазмом;

- друга стадія емоційного вигорання «нестача палива». З'являються втома, апатія, можуть виникнути проблеми зі сном;

- третя стадія емоційного вигорання (хронічні симптоми). Надмірна робота без відпочинку, приводить до таких фізичних явищ, як виснаження і схильність до захворювань;

- четверта стадія емоційного вигорання (криза). Як правило, розвиваються хронічні захворювання, а результаті чого людина частково або повністю втрачає працездатність;

- п'ята стадія емоційного вигорання «пробиття стіни». Фізичні і психологічні проблеми переходять в гостру форму і можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань. В. В. Бойко вважає, що за емоційним вигоранням стоять дуже серйозні психологічні і психофізіологічні реалії, що мають свої причини, форми прояву і комунікативні наслідки. Цим вигорання відрізняється від різних форм емоційної ригідності, що визначається органічними причинами (властивостями нервової системи), мірою рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями [7, с.225].

В 80-х роках розпочалася методологічна фаза у вивченні синдрому вигорання. Основна увага була спрямована на оцінку даного психічного стану. Склалися опитувальники і розроблялася методологія дослідження. С. Маслач ще в 1982 р. виділила наступні ключові ознаки синдрому емоційного вигорання:

1) індивідуальна межа, «стеля» можливостей нашого «емоційного Я» протистояти виснаженню, протидіяти «вигоранню» через самозбереження;

2) внутрішній психологічний досвід, що включає відчуття, установки, мотиви, очікування;

3) негативний індивідуальний досвід, в якому сконцентровані проблеми, дистрес, дискомфорт [50, с.25].

Емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості. Даний стереотип емоційного сприйняття дійсності складається під впливом ряду чинників (зовнішніх і внутрішніх). До зовнішніх відносять: хронічну напругу психоемоційної

діяльності, дестабілізуючу організацію діяльності, підвищену відповідальність за виконуючі функції і операції, несприятливу атмосферу професійної діяльності, психологічно «важкий» контингент, з яким має справу професіонал в сфері спілкування. До внутрішніх відносять: схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності, слабку мотивацію віддачі в професійній діяльності [7, с.86].

Деперсоналізація являє собою тенденцію розвивати негативне, бездушне, цинічне відношення до реципієнтів. Контакти стають формальними. Негативні установки, які виникають, можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньому, стриманому роздратуванні, яке з часом виривається назовні у вигляді спалахів роздратування або конфліктності [11, с.30].

Цей синдром зазвичай розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі із супутньою при цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до «професійного вигорання». «Вигорання» є не просто результатом стресу, а наслідком некерованого стресу. Цей стан виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. По суті – це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження (Hans Hugo Bruno Selye).

Серед симптомів, що виникають першими, можна вирізнити загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння. Сприймання роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Людина може легко розгніватися, дратуватися, почувати себе виснаженою та бути налаштованою надзвичайно негативно до всіх подій.

Результати досліджень показують, що найбільш чутливими до вигорання, є молоді люди (19-25 років), які при зіткненні з реальною дійсністю, що не відповідає їх очікуванню, отримують емоційний шок та люди старшого віку (40-50 років). Досить часто можна спостерігати як у чоловіків, так і у жінок, професійне вигорання у віці 30 років. Можливо, причиною є криза 30 років, яку психологи часто називають «проблемою сенсу життя». Аналізуючи пройдений життєвий шлях, людина бачить,

як при сформованому і зовні благополучному житті все-таки недосконала її особистість. Відбувається переоцінка цінностей і буває так, що кар'єрні досягнення в цьому віці втрачають сенс.

Не у багатьох дослідженнях прослідковується, взаємозв'язок сімейного стану і вигорання. Більш висока схильність до вигорання є у неодружених осіб (особливо чоловічої статі). Причому, холостяки в більшій мірі схильні до вигорання навіть у порівнянні з розведеними чоловіками. Доведено, що чоловіки більш схильні до деперсоналізації, а жінки до емоційного виснаження. Чоловіки виявилися більш чутливими до впливу таких стресових ситуацій, як необхідність демонстрації чисто чоловічих якостей (сила, відвага). Жінки виявилися більш чутливими до стресових ситуацій, які вимагали від них співпереживання, виховательських навичок, покори. Жінка, що працює, отримує більш високі робочі навантаження (в порівнянні з чоловіками) через додаткові домашні та сімейні обов'язки.

Також існують дані про зв'язок між рівнем освіти і вигоранням. Люди з більш високим рівнем освіти висувають до себе завищені вимоги, вважають, що не можуть реалізувати свої можливості (людина посідає не ту посаду, на яку вона могла б претендувати, або не ту, на яку вчилася).

Синдром вигорання характеризується певними симптомами.

#### **Психофізичні симптоми:**

- відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці;
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища;
- загальна асенізація (слабкість, зниження активності й енергійності, погіршення біохімії крові і гормональних показників);
- частий безпричинний головний біль, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата або різке збільшення ваги;
- повне або часткове безсоння;

- постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.

#### **Соціально-психологічні симптоми:**

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія;
- підвищена дратівливість на незначні події;
- часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі);
- постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин;
- відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності;
- відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

#### **Поведінкові симптоми:**

- відчуття, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її дедалі важче;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи);
- постійно й без необхідності бере роботу додому, але і вдома її не робить;
- керівникові важко ухвалювати рішення; відчуття даремності, зневіра, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «заціклення» на дрібних деталях;
- дистанційність від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності;

- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотичних засобів.

Також, чинниками, що впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше вигорають працівники із слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Згідно з моделлю синдрому «вигорання», яка була запропонована американськими дослідниками-жінками Крістін Маслач та Сюзан Е. Джексон, «професійне вигорання» тлумачиться як Синдром емоційного виснаження, деперсоналізація і редукція особистих досягнень.

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності, а в інших зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей.

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших, тощо.

## **1.2. Психологічна специфіка спортивної діяльності**

З моменту свого зародження спорт - одне з улюблених вправ цивілізації й має не тільки апологетів, але й критиків. При всієї його, безсумнівної величезної соціальної значимості не можна не визнати, що спонукальна. мотивуюча основа занять спортом вищих досягнень значною мірою лежить в області егоцентризму. Світ, яким би великий і різноманітний він не був, усього лише оточує “Я” спортсмена, його потреби, мети, мотиви, інтереси, установки, бажання, погляди, переконання і ін. Світ існуючий сам по собі, - це не більш ніж абстракція для будь-якої людини. У відчутті



й відносинах кожного суб'єкта світ існує як би для нього. У тому числі спортсмен і тренер, головні персонажі спорту, діють у цьому світі зовні для інших, але по суті своєї все-таки для себе. Людська мораль й етикет направлені значною мірою на те, щоб якнайменше показати це оточуючим. Моральність - це «гальма» на інстинктах, на біологічній основі особистості, без її людина не виділилася б із тваринного світу. І у той же час кожна мораль – це в чомусь лукавство, тому що вона нерідко являється, обґрунтованим всіма прийнятним, але все-таки лицемірним прикриттям істинно існуючих природних передумов поведінки. Сама суть суб'єктивного відбиття себе на цьому світі робить спортсмена з його завданнями в спорті егоцентристом. І співвідносить він свої інстинкти з вимогами навколишніх й суспільства в цілому тому, що він - істота розумна. Робити це йому часто й цікаво й вигідно, тому що, відмовляючись від дрібниць, він виграє у великому. Досягаючи успіху, спортсмен, тренер бачать, відчувають себе в центрі подій, що відбуваються навколо них. І для багатьох типажів особи, представлених у спорті, це опиняється над усе в системі ціннісних орієнтацій [15].

П'єдестал пошани в спорті - одні із їхніх символів виділення свого «Я». Перебуваючи на вищому щабелі пошани, спортсмен відчуває себе в єдиній, на цей час у центрі штучно створеної ситуації у світі спорту. Так само як і його тренер. Але п'єдестал пошани - це лише один із багаточисленних атрибутів спорту. Спорт вищих досягнень - це острів особливого життя. Він схожий на релігію: тут свої храми, гімни, одяги, ритуали, пости, символи, правила й т.д. Моляться тут на спортивний результат. І спосіб життя великих спортсменів, весь їх душевний світ настільки істотно відрізняється від миру не-спортсменів, що традиційні, стандартизовані оцінки їх особистості і діяльності виявляються просто несприйнятними. Потужне бажання реалізувати свою егоцентричну природу знаходить у спорті сприятливу основу. І спорт, природно, відбирає як своїх вірних служителів людей з найбільш вираженим прагненням до самоствердження, до слави, до переваги. На шляху до цього вони нерідко демонструють безприкладні подвиги і подолання своїх слабкостей, стомлення, небезпеки, зовнішніх перешкод і ін. Це й багаторічні систематичні

зусилля в тренуваннях і змаганнях, і звільнення від безлічі «мирських» радощів, ризик порушити здоров'я й не реалізувати себе в майбутньому в якійсь іншій діяльності.

Спортивна психологія - галузь психологічної науки що вивчає закономірності прояву й розвитку, психіки людини в умовах спортивної діяльності.

Чим жже насамперед відрізняється спортивна діяльність від безлічі інших видів діяльність людини? Специфіка спорту –по-перше – в найвищій мотивації, що дозволяє піддавати себе багаторічним щоденним фізичним і психічним навантаженням з метою досягнення перемоги на змаганнях. Завдяки цій мотивації спорт став чудовою природною лабораторією людських можливостей. Є основи виникнення цієї мотивації - зіставлення своїх результатів з досягненнями інших спортсменів, включенність спортсмена і команди в багатовікові досягнення фізичної культури, щоденне проникнення в таїнства людського організму, природи і техніки , можливість реалізації своїх здібностей й самоствердження, а також пізнання світу, забезпечення подальших життєвих перспектив: особових, матеріальних, освітніх.

Основна специфіка спорту в досконалій, складній й досить точній координації рухів, у надзвичайній прудкості рухових актів. Ці чудові якості рухів досягаються завдяки розвитку сенсомоторіки, вдосконаленню методик навчання, або тисячократному їхньому виконанню в надскладних умовах, а також завдяки удосконалюванню технічних засобів навчання, страховки. [24].

Основна специфіка спорту - у високих вимогах до вольових якостей спортсменів у постійному подоланні труднощів об'єктивного й суб'єктивного характеру, у великій кількості стресових ситуацій до високої відповідальності за результат виступу. [24].

Основна специфіка спорту - у видовищі, що залучає на стадіони і інші спортивні споруди, до телеекранів, у кінозали багатомільйонні маси людей, що переживають перипетії спортивних поєдинків, що активно виражають свої симпатії й антипатії спортсменам і командам. Ці видовища несуть у собі могутній емоційний заряд, уболівальників, що впливають на емоційне життя. Виникла сформувалась соціальна спортивна психологія - галузь спортивної психології, вивчаюча соціальну специфіку психічного віддзеркалення в спортивної діяльності.

Сильними і яскравими емоційними переживаннями відрізняється спортивна діяльність. Поза емоціями спорт немислимий. Насиченість спортивних дій сильними відчуттями, їх емоційна захопливість - це одна з найважливіших умов позитивного впливу спорту на особу людини. Але емоційні переживання в спорті, як і всі інші емоції, можуть бути станичними і астеничними і надавати, як позитивний, так і негативний вплив на органічні процеси і поведінку людини. [24].

Серед великої різноманітності емоцій, що виявляються в процесі спортивної діяльності можна відзначити наступне:

1) Емоційні переживання, пов'язані із значними змінами, що настають в життєдіяльності організму в процесі спортивних занять. Підвищена м'язова активність, складає характерну і необхідну особливість спортивних занять, якщо вони протікають нормально, завжди супроводжуються образним станом ейфорії (підвищенню жвавості дій, мови і т. п.), стеничними відчуттями бадьорості і життєрадісності. У випадках перетренування таж м'язова активність викликає астеничні емоції: знесилення, незадоволення і ін.

2) Емоційні переживання, пов'язані з високим рівнем досконалості у виконанні технічно складних, важких і небезпечних фізичних вправ. Ці емоції відображають стан підвищеної загальної працездатності організму, переживання успіху у виконанні даної дії і викликану цим свідомість особистої переваги: приємно відчувати себе сильним, спритним, сміливим, відважним, витривалим, упевненим в своїх силах, здатним виконати не всякому доступну важку вправу.

Усі ці відчуття співвідносяться із здатністю спортсмена направляти великі зусилля волі, направлені на подолання значних труднощів, що є істотною рисою його вдачі, мірилом, за допомогою якого не лише сам спортсмен, але і люди, що оточують оцінюють його особисту гідність. Досить вказати на те, як зростає не лише в чужих очах, але і в своїх власних спортсмен, що успішно вирішив спортивне завдання, що зажадало великих вольових зусиль.

І зовсім навпаки, в разі травматичних пошкоджень або навіть просто невдалої спроби при виконанні важкої вправи, якими інколи закінчуються спортивні заняття,

можуть викликати астенічне емоційне переживання: невпевненість, боязнь, загальмованість і ін.

Переживання при виконанні небезпечних фізичних вправ стенічне відчуття успіху часто має в своїй основі подолання страху, викликаного виконанням спортивних дій в складних і важких умовах. У дослідного спортсмена, що досконало володіє спортивною технікою, свідомість безпеки і супроводжує його почуття страху не дезорганізують поведінку, а, навпаки, викликають прилив сил, направлених на подолання небезпеки. У цих випадках у спортсмена виникає прагнення ще і ще випробувати своєрідне відчуття ризику, в який елемент страху викликає задоволення, оскільки він супроводжується свідомістю власного уміння і сили, здатних здолати небезпечну перешкоду.

3) Емоційні переживання, пов'язані з ходом спортивної боротьби. Ці емоції завжди мають дуже напружений характер, в них відбивається великі зусилля, направлені на досягнення перемоги або найкращого результату. По своїй інтенсивності вони набагато перевищують емоційні стани, які доступні людині в його звичайній повсякденній діяльності. Не рідко вони отримують своєрідне віддзеркалення в міміці емоційної напруги. В процесі спортивної боротьби при вдалому виконанні відповідального прийому (наприклад, коли футбольний або гандбольний м'яч забитий у ворота противника) емоційне переживання успіху може досягти мери бурхливого афекту радості. При невдачах не рідко настає відчуття розгубленості, знесилення, невпевненості в собі. [18].

Часто емоційні стани під час спортивних змагань характеризуються наявністю сильного збудження, що отримало назву «Спортивна злість» і що має величезне динамо генне значення. Під час цього стану спортсмен відчуває в собі колосальну силу, не відчуває втоми, всі його психічні процеси загострені, він проявляє здібність до дуже швидких і сильних реакцій.

4) Естетичні емоції. Найчастіше вони бувають пов'язані із сприйняттям ритму рухів, краса їх форми і інших сторін, що характеризують досконалість виконання фізичної вправи. Ці відчуття виникають при заняттях гімнастикою, фігурному катанні на ковзанах і тому подібне. Велике естетичне значення мають відчуття, що

викликаються сприйняттям зовнішньої обстановки, в якій протікають спортивні заняття або змагання. Її урочистість, красиве зовнішнє оформлення місця занять, однакова форма, в яку одягнені учасники, присутність багато чисельних глядачів. Їх уважність, зацікавленість — все це створює у учасників змагань підведений емоційний стан і бажання добитися успіху, показати з самого кращого боку свою спортивну підготовленість. Коли ж зовнішня обстановка спортивних змагань дуже буденна, це може привести до появи у спортсмена астеничних емоційних переживань.

5) Етичні відчуття, пов'язані з глибокою свідомістю суспільного значення своєї спортивної діяльності (відповідальність перед колективом за свої успіхи і невдачі в спортивному стані відчуття гордості і т. п.). Вони є могутньою стимул - реакцією мобілізації всіх сил спортсмена на подолання труднощів. Результат спортивної боротьби дуже часто залежить від етичних відчуттів і прагнень спортсмена. Цьому допомагає відчуття відповідальності перед колективом. Спортсмен, що володіє цим відчуттям, ніколи не відмовиться від боротьби за інтереси свого колективу, якою б важкою ця боротьба не була. [24].

Для будь-якої спортивної діяльності характерні:

- яскраві і сильні емоційні переживання, що глибоко захоплюють особу спортсмена і що роблять величезний вплив на його діяльність; одночасно це вимагає від спортсмена уміння володіти своїми емоціями і протидіяти тим з них, які носять астеничний характер;
- різноманітність емоційних переживань, що охоплюють самі різні за якістю емоції, - від простих фізичних відчуттів, пов'язаних з м'язовою діяльністю, до глибоких етичних відчуттів, в основі яких лежить спільність інтересів, об'єднуючих спортивний колектив в єдине ціле;
- динамічність емоційних станів під час спортивних змагань, швидкі переходи від одних відчуттів до інших, інколи протилежним по своєму характеру. Цьому сприяє і динамічність самих спортивних змагань, що проходять з великою інтенсивністю і не рідко супроводжуються швидкими і різкими переходами від поразки до перемоги і ін.

В наш час, інтенсивний розвиток масової фізичної культури привів до істотного підвищення ролі самоконтролю. [54].

Так як психологічна підготовленість спортсменів постійно змінюється, нова підлягає кількісній і якісній оцінці в умовах етапного, поточного і оперативного контролю. В цілому психологічна підготовленість передбачає такі основні напрями як:

- формування мотивації занять спортом;
- виховання вольових якостей;
- аутогенне, ідеомоторне, психом'язове тренування;
- вдосконалення прудкості реагування;
- вдосконалення спеціалізованих вмій;
- регулювання психічної напруженості;
- вироблення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами.

Головного значення в цьому випадку набувають способи визначення підготовленості спортсменів. В процесі контролю психічної підготовленості оцінюють наступне:

- особові і морально - вольові якості, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів на змаганнях в різних видах спорту (здібність до лідерства, мотивація в досягненні перемоги, уміння концентрувати всі сили в потрібний момент, здібність до перенесення високих навантажень, емоційна стійкість, здібність до самоконтролю і ін.);
- стабільність виступу на змаганнях за участю суперників високої кваліфікації, уміння показувати кращі результати на головних змаганнях;
- об'єм і зосередженість уваги у зв'язку із специфікою видів спорту і різних ситуацій змагань;
- здатність управляти рівнем збудження безпосередньо перед і в ході змагань (стійкість до стресових ситуацій);

- міра досконалості різних сприйнять (візуальних, кінеститичних) параметрів рухів, здібність до психічної регуляції м'язової координації, сприйняття і переробки інформації;
- можливість діяльності аналізатора, сенсорно-моторних реакцій, просторовочасової антиципації, здібність до формування випереджаючих рішень в умовах дефіциту часу і ін.

Особові особливості, в цілому, як і типологічні, слід враховувати в індивідуалізації управління спортивною діяльністю. Роль чинника особових особливостей в успішності спортивної діяльності також розглядається при обговоренні проблеми надійності спортсмена. [70].

До особливих рис спортсменів, що найчастіше зустрічаються, за даними спортивних психологів, відносяться: високий рівень агресивності (який майже завжди знаходиться під контролем у спортсмена високого класу), високий рівень мотивацій досягнення, екстраверсія і твердість характеру, авторитарність, емоційна стійкість і самоконтроль.

Дані досліджень показують, що спортсмени високого класу, що займаються цими видами спорту, не лише агресивніші, але і схильні вільніше виражати свої агресивні емоції, чим представники так званої нормальної вибірки. [70].

Становлення спортсмена неможливе без цілеспрямованого формування мотивів спортивної діяльності. Мотиви створюють принципову основу цілеспрямованої поведінки, способів подолання фрустрації досягши головної мети спортивної діяльності. На підставі цього формується динамічний компонент — мотивація поведінки — що виявляється в спрямованості поведінки (спонука до виконання конкретного тренувального навантаження) і суб'єктивних критеріях задоволення досягнення мети (реалізації активності поведінки) в конкретних умовах, в даний момент часу.

В обстеженні мотивації спортивної діяльності позначено два напрями. Перший вивчає причини, чому спортсмени віддають перевагу одному виду діяльності над іншим, вплив різких мотивів, цінностей і потреб. У другому напрями робиться спроба пояснити, чому спортсмени працюють з різною мірою інтенсивності. Воно пов'язане

з дослідженнями збудження і активації, які впливають на інтенсивність виконання рухових завдань.

Мотивацію в спортивній діяльності можна класифікувати по джерелу їх виникнення: зовнішнім і внутрішнім причинам, що детермінують поведінку. Наприклад, деякі мотиви виникають із зовнішніх по відношенню до індивіда або завдання джерелам. До них відносяться різні форми явного і непрямого соціального заохочення (схвалення, похвала), а також відчутніші ознаки успіху — грошові винагороди, дарунки. Іншими джерелами мотивації можуть бути особливості психіки даної особи, особиста потреба в успіху, вигнанки, спілкування і тому подібне, а також особливості самого рухового завдання. До останнього мотиву відносяться такі якості, як новизна, технічна або фізична складність вправ.

Характеристика мотиваційної структури окремого спортсмена важко не лише складністю системи цінностей, що є у нього, але також і можливістю впливу його минулого досвіду на формування стосунків до успіху, спорту, праці, авторитетів. У міру того як дитя стає дорослим, міра дії на нього різних мотивів також змінюється.

Топ спортсмени, що вмотивовані на успіх зазвичай ставлять перед собою в діяльності деяку позитивну мету, досягнення якої може бути однозначно розцінене як успіх. Вони виразно проявляють прагнення, в що б те не стало, добитися лише успіхів в своїй діяльності, шукають такої, діяльності, активно в неї включаються, вибирають засоби і віддають перевагу діям, направленим на досягнення поставленої мети. У їх когнітивній сфері зазвичай є стійке чекання успіху. Такі спортсмени розраховують дістати схвалення за дію, направлені на досягнення поставленої, мети, а пов'язана з нею робота викликає у них позитивні емоції.

Якщо ж домінує мотивація досягнення успіху спортсмен вважає за краще завдання середньої і злегка підвищеної міри труднощі, оскільки їх рішення, старання і здібності можуть виявитися що найкраще. При переважанні мотивації уникнення невдач — завдання вибираються легкі або важкі, які практично нездійснимі. В прагнучого до успіху привабливість завдання, інтерес до неї після невдачі в її рішенні зростає, а для орієнтованого на невдачу, — падає.



Спортсмени, що мотивовані на досягнення успіху в ситуації вибору між негайною винагородою або великим, але відстроченим за часом, вибирають останнє. Спортсмени з низькою схильністю до досягнення відрізняються більшою прихильністю до сьогодення і меншою здатністю відстрочити задоволення. [24].

У разі, коли прагнуть до успіху - свої досягнення приписують внутрішньо особливими чинникам (здібностям, старанням і тому подібне), а уникаючи невдачі — зовнішнім чинникам (легкості або трудності виконуваного завдання, везінню і тому подібне). Спортсмени, що мають сильно виражений мотив уникнення невдачі, схильні недооцінювати свої можливості, швидко розстроюються при невдачах, знижують самооцінку, а , хто орієнтований на успіх, поведуться протилежним чином: адекватно оцінюють свої здібності, мобілізуються при невдачах, йдуть вперед, а не засмучуються.

Окремі випадків психофізіологічного стану спортсменів - стан тренуваності і стан спортивної форми —, під яким розуміється «цілісна реакція особи на зовнішні і внутрішні стимули - реакції, направлена на досягнення корисного результату». Оскільки людина не може одночасно знаходитися в декількох цілісних станах («перманентному», «поточному» і «оперативному»), слідує цей цілий стан підрозділяти на різні по стійкості (або різні по оборотності зміни) елементи. При цьому найбільш конструктивним представляється дихотомічне ділення, коли менш стійкі, динамічні елементи стану об'єднуються в оперативний компонент, а більш стаціонарні, перманентні — в стійкий компонент цілісного стану.

«Спортивна форма» - відрізняється єдністю енергетичних складових оперативного і стійкого компонентів. Чим більше перевищення рівня активації над оптимальним, тим нижче рівень активаційних резервів, гірше настрої, «слабкіше» бажання тренуватися — і тим нижче успішність виступу на змаганнях. [24].

З іншого боку, чим рівень активації легше оптимального, тим краще настрої, «сильніше» бажання тренуватися, але тим нижче здібність до реалізації енергетичних ресурсів і нижче успішність на змаганнях. Ріст спортивних результатів

і їх престижність, збільшення конкуренції, відповідальність спортсмена за свій спортивний результат збільшують психічна напруга спортсмена під час змагань.

В залежності від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психічних якостей, етапів спортивного вдосконалення - можливі всілякі підходи до вирішення оптимізації стартового стану і управління ним. При раціональному психічному настрої на майбутні змагання підвищене збудження має бути направлене не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах техніко - тактичних і функціональних проявів, облік яких забезпечує успішний виступ в змаганнях. Такий настрої формує упевненість в своїх силах, викликає активне бажання боротися за перемогу.

Безсумнівно, на перемогу і поразку в змаганнях впливає стресовий стан. У стресі не рідко спостерігається певна дисоціація фізіологічних і психологічних показників. Так, при обстеженні спортсменів під час змагань багато разів реєструвалася частота серцевих скорочень 150-180 ударів в хвилину, дихання — до 30 і більш за цикли в хвилину. Після змагань було виявлено підвищення виділення стероїдних гормонів і реакції білої крові, що характеризує виражений стрес. В той же час свої професійні дії ці спортсмени виконували на високому рівні майстерності. Загально визнано, що залежність рівня досягнень спортсмена в змаганнях від міри стресу має криволінійний характер. Іншими словами, при слабкому і середньому стресі досягнення спортсменів відносно високі, а при стресі високого рівня вони можуть бути гірше за результат, що показали в умовах тренування. Одностайні фахівці в тому, що кожен спортсмен має свій індивідуальний стресовий поріг, тобто лише певна доля стресу, певний його рівень є оптимальним і дозволяє спортсменові показувати найкращий результат. Рівень стресу вище або нижче оптимального не сприяє досягненню високого результату. [15].

Важлива інтегральна підготовка кваліфікованих спортсменів в даний час є складним багаторічним і багатоетапним процесом спортивного вдосконалення.

Дуже важливо у цьому процесі враховувати і загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, і приватні

особливості формування спортивної майстерності залежно від структури і динаміки фізичних і психічних якостей, морфофункціонального і психічного статусу спортсмена, наявність своєрідного поєднання спеціальних здібностей.

В той же час стає усе більш ясним, що система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань багато в чому вичерпує свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Все більш очевидно, що лише при тренувальному навантаженні, адекватному психотипові спортсмена, підвищується реактивність центральної нервової системи і удосконалюються механізми забезпечення ефективної спортивної діяльності в екстремальних умовах, які, по суті, супроводжують будь-яке велике змагання.

Треба зазначити, що в цьому відношенні спорт специфічний тим, що без вираженої психічної напруженості, без стресу неможлива повноцінна адаптація до навантажень, як неможливий і високий рівень тренуваності спортсмена. Такі умови діяльності завжди провокують сильний дистрес, до якого в процесі тренувальної і діяльності особливо змагання необхідно адаптуватися. До стану дистреса близько примикає стан тривоги - послідовність когнітивних, афектних і поведінкових реакцій, що актуалізуються в результаті дії різних форм стресу. Стан тривоги розвивається за схемою: стрес - сприйняття загрози - стан тривоги. Оскільки зростання стану тривоги переживання спортсменом як неприємне, хворобливе, остільки когнітивні і поведінкові реакції, включені в цей стан, несуть функцію мінімізації виникаючого дискомфорту. Виникаючий процес тривоги супроводжується процесом переоцінки стресових умов, ця переоцінка сприяє вибору відповідних перекриваючих механізмів, що полегшують переживання стресу, а також активації деяких механізмів уникнення, що виводять спортсмена з ситуації, що викликає тривогу. [2].

Тому поруч з цим виникає проблема вивчення психічних проблем в спорті і особливо - стани готовності до спортивної діяльності. Перед нею формується установка, пов'язана з чеканням найбільш вірогідного результату змагань. Не рідко установка формується на неусвідомлюваному рівні, проте чим складніше по своїй структурі майбутня діяльність, тим більше в установці, що формується, переважають усвідомлювані, вольові компоненти. Установка як цілісна модифікація суб'єкта

фокусується в кожен конкретний момент часу залежно від його індивідуальних особливостей і, по суті, визначає не лише розташовану на початок дії, але і вміст всієї діяльності.

Отже формування готовності спортсмена до діяльності має бути направлене на вирішення наступних приватних завдань:

- орієнтацію на соціальні цінності, які є такими, що ведуть для спортсмена (наприклад, прагнення до значимої перемоги і визнання суспільства);
- формування психічних внутрішніх основ (упевненість в здатності добитися успіху, надія на високий рівень власної майстерності, навіть на сприятливий збіг обставин - везіння);
- подолання психічних бар'єрів, різних фобій, особливо тих, які виникають в боротьбі з конкретними обставинами, з конкретними суперниками;
- психологічне моделювання умов майбутньої боротьби;
- створення програми управління процесами релаксації і мобілізації.

Отже стан готовності до екстремальної спортивної діяльності пов'язаний не лише з необхідними змінами функціональних систем організму, але і з відповідною інтенсивністю динамічних фізіологічних і психічних процесів. Підготовка до діяльності може здійснюватися при невеликій витраті енергії або, навпаки, при великій витраті сил, в стані сильного збудження. Ці відмінності в інтенсивності можуть оцінюватися з чисто суб'єктивної точки зору - тоді говорять про міру поглиненості підготовкою до діяльності або з об'єктивної точки зору - тоді необхідно визначити рівень нервового і соматичного функціонування, лежачого в основі стану готовності.

На даному етапі виникає поняття активації, яке позначає одночасно і швидке підвищення активності центральної нервової системи і викликану ним інтенсифікацію периферичних процесів. На думку Р. Б. Мальмо, поняття "активація" повинне вживатися лише в разі самого факту підвищення активності центральної нервової системи перед виконанням певної діяльності. Не викликає

сумнівів той факт, що перед початком спортивної діяльності, що тим більше протікає в екстремальному режимі, у спортсмена включаються, довільно або навіть мимоволі, механізми активації психічних і фізіологічних функцій, що безпосередньо впливають на ефективність виконання такої діяльності. [15].

Тут треба зазначити, що стосується проблеми адаптації спортсмена до тренувальних, а також і в змагальних, навантажень, то тут виділяються наступні її механізми. Адаптація визначається деякими генетично обумовленими нейродинамічними і психодинамічними властивостями, а виявляється на тлі діяльності, що вимагає високої міри вольових зусиль спортсмена. Чинниками ефективності такої діяльності є здібність до тієї, що своєчасно адаптується до екстремальних умов, адекватна установка на ефективні дії, здібність до швидкого і адекватного вирішення оперативних завдань.

Досить важливу роль в практиці відбору і підготовки резерву для спорту вищих досягнень грає проблема оцінки спортивної обдарованості і ролі нейрофізіологічних властивостей у виникненні такої специфічної обдарованості. Одним з основних положень, висунутих свого часу Б. М. Тепловим, є положення про те, що «не окремі здібності як такі безпосередньо визначають можливість успішного виконання якої-небудь діяльності, а лише те своєрідне поєднання цих здібностей, які характеризують дану особу». Це, власне, і є обдарованістю. Її треба розглядати, виходячи з вимог, які пред'являє до людини конкретну діяльність, враховуючи три моменти:

- 1) вимоги самої діяльності;
- 2) суспільну цінність цієї діяльності в даний момент часу;
- 3) критерії її успішності в даний час.

Існує уявлення про людину як про систему, що само - розвивається і самоорганізується, складається з відносно замкнутих підсистем (рівнів), - фізіологічною, психологічною, соціальною. Між ними, як вважав С. Мерлін, існує багатозначна залежність. Як основна проміжна ланка що визначає особливості таких взаємозв'язків і такої взаємозалежності, зазвичай розглядаються види діяльності. Це підтверджується фактами зміни характеру зв'язків між індивідуальними властивостями різних рівнів (гармонізації) залежно від того, які дії, операції і

проміжні цілі вибирає людина для вирішення завдань, т. е. який індивідуальний стиль діяльності або спілкування у нього формується. Окрім неодноразово описаних стилів спортивної діяльності (особливо багато досліджень в цьому напрямі виконано на матеріалі єдиноборств), ця проблема може розглядатися як проблема двох полюсів: існують так звані «раціональні» стилі, що дають правильний напрям” можливостям спортсмена, і «нераціональні», такі, що розглядаються як «педагогічний брак». З таких позицій проблема індивідуального стилю діяльності в спорті практично не вивчалася.

В процесі розвитку індивідуального стилю відбувається зміна детермінант, зміна системних підстав, тому на різних стадіях розвитку формуються різні системи біологічних, психічних і соціальних якостей і властивостей методик в їх взаємозв'язку. На ранніх стадіях онтогенезу розвиток більшою мірою підпорядкований біологічним закономірностям і саме вони впливають на формування певної системи властивостей індивіда. Потім провідного значення набувають соціальні чинники розвитку. Як говорив відомий радянський психолог Би. Ф. Ломів, лінія біологічного розвитку продовжується протягом всього життя людини, але воно як би «вирушає в підставу» цього життя. Природно, що психологи спорту повинні враховувати ці закономірності в процесі формування методичних рекомендацій по побудові тренувального процесу юних спортсменів різного віку. [19].

Одвічна проблема дослідження особливостей особи спортсмена зараз знов виявилася в авангарді спортивно - психологічної проблематики. Йдеться про вивченні спрямованості особи, про особливості особових структурних характеристик кваліфікованих спортсменів взагалі і представників різних видів спортивної діяльності зокрема.

Науковці зарубіжжя зараз багато уваги приділяють вивченню «мотиваційних конструктів» («цільових орієнтацій», «цінностей», «упевненості в своїх силах») спортсмена. Особливий інтерес представляють дослідження цільових домінуючих орієнтацій: на власне «Я» або «на завдання». Ясно, що такі орієнтації багато в чому визначають відношення спортсмена до тренування, до партнерів по команді. «Его орієнтовані» спортсмени в командних видах спорту дуже заклопотані підвищенням

власного соціального статусу, що не може не позначитися на психологічному кліматі в команді. [59;64;69].

Існують три основні підходи до проблеми взаємин спортсмена і тренера: соціально-емоційний, який акцентує увагу на взаємних афектних впливах спортсмена і тренера, поведінковий і організаційний. Особливий інтерес представляє перший підхід, в якому можна виділити проблему «тревогогенної поведінки тренера». В рамках двох інших підходів вивчаються особливості взаємного сприйняття спортсмена і тренера; чинники їх взаєморозуміння; причин і дороги вирішення конфліктів; особливості роботи тренера з юними спортсменами; особливості різностатевих і одностатевих відносин тренер-спортсмен. [24].

### **1.3. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у спорті**

У спорті психологічна готовність обумовлена достатньо стійкими психологічними особливостями, притаманними конкретному спортсмену. Професійний спорт характеризується великими навантаженнями, постійним знаходженням в умовах суперництва, неможливістю впливати на прийняття рішень, одноманітна, монотонна діяльність, відсутність вихідних, відпусток і інтересів поза роботою. Ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу висококваліфікованого спортсмена. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Дані симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності спортсмена, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Таким чином відбуваються зміни у мотиваційній сфері і розвивається синдром емоційного вигорання. Зниження психологічного потенціалу спортсмена вчені безпосередньо пов'язують із проблемою вигорання – станом, у структурі якого виокремлюють емоційне виснаження, деперсоналізацію, особистісні досягнення та конфліктність спортсмена [51].

Саме вигорання відбувається внаслідок дії тривалого або інтенсивного фізичного та психічного навантаження та проявляється в порушенні когнітивної, регуляторної та комунікативної функцій психіки, що складають психологічний потенціал спортсмена. Вигорання негативно позначається на якості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Як наслідок, застосування превентивних заходів, спрямованих на послаблення дії факторів, що зумовлюють появу симптомів вигорання спортсменів, а також систематичне проведення діагностичних досліджень, що дозволяють вчасно виявляти та застосовувати заходи корекції вигорання є одним із важливих завдань психологічної підготовки.

Вивчення змісту, структури та методів діагностики синдрому «емоційного вигорання» виконувалося у дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених (М. Буріш, С. Джексон, К. Маслач, Х. Дж. Фрейденбергер, У. Б. Шауфелі, Л. М. Карамушка, М. П. Лейтер, С. Д. Максименко, В. Є. Орел, Т. В. Форманюк, В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, Т. І. Ронгинська, О. С. Старченкова, В. Дудяк та ін.) Визначальним дослідницьким ракурсом аналізу здебільшого обираються фахові ознаки й специфіка їх прояву у представників різних професій – педагогів (В. КанКалик, Ю. Кулюткін, Н. Побірченко, Г. Сухобська, Н. Чепелєва, В. Чернобровкін, Т. Форманюк та ін), працівників міліції (І. Ващенко, З. Кісіль, Л. Леженіна та ін.), спортсменів (К. Гренліф, В. Клименко, Г. Ложкін та ін.), працівників медичних закладів (К. Маслач, П. Бланк, В. Шуфелі та ін.), соціальних працівників (Дж. Грінберг, О. Полуніна, Б. Содерфельдт, М. Содерфельдт та ін.). Результати досліджень з виявлення специфіки структури вигорання у різних сферах професійної діяльності, показали, що його трикомпонентна структура трансформується в залежності від типу професійної діяльності та має певні особливості прояву в межах кожної професії [47].

Що ж стосується високкваліфікованих спортсменів, то це питання ще достатньо не досліджене.

Кожна діяльність людини, відображується на її особистості, залишає відбиток на особистісних якостях, формує свідомість. Під впливом деформуючих факторів діяльності (навчальної, професійної, спортивної та ін.) формується синдром



«емоційного вигорання». Зауважимо, що термін «професійне вигорання» вперше використав американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер для позначення психічного стану здорових людей, які постійно перебувають у емоційно перенавантаженій атмосфері у зв'язку з тим, що їх професійна діяльність вимагає інтенсивного спілкування. У психологічній літературі проблема професійного вигорання розглядається у межах трьох основних напрямів: що це явище є виявом синдрому хронічної втоми, стану фізичного, психічного, емоційного виснаження, який є наслідком тривалого перебування в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування; професійне вигорання – це двовимірна модель, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації; трикомпонентна система, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію; редукцію особистісних прагнень [5].

Процес розвитку професійного вигорання – це поступове накопичення негативних емоцій, котрі не мають адекватного виходу, особистість демонструє зростання напруги у спілкуванні з колегами по роботі, друзями та знайомими; поступово емоційна хронічна втома переходить у фізичну; спостерігаються розлади сну і як наслідок – людина не має сили працювати. Поступово хронічна втома викликає стан апатії та депресії, спалахи роздратування, почуття напруги, дискомфорту. Погоджуючись із американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон, вважаємо, що професійне вигорання – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень [25,28,29]. Модель професійного вигорання Б. Пармана, Е. А. Хартмана складається із чотирьох стадій, а її автори окреслюють цей феномен як фізичний та психологічний дискомфорт. Синдром має три фази: «напруги», «резистенції» та «виснаження», кожна з яких включає в себе симптоми:

- переживання психотравмуючих обставин;
- незадоволеність собою;
- «загнаність у клітку»;
- тривога і депресія;
- неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
- емоційно-моральна дезорієнтація;

- розширення сфери економії емоцій;
- редукція професійних обов'язків;
- емоційний дефіцит;
- емоційна відторгненість;
- особистісна відторгненість;
- психосоматичні і психовегетативні порушення.

Для діагностики вигорання використовують широкий спектр методик. Зокрема, методика О. Рукавішнікова «Визначення психічного «вигорання» (Додаток Б) дозволяє вивчити три основні рівні психологічної перевтоми – міжособистісний, особистісний, мотиваційний. Ця методика містить 72 твердження щодо відчуттів, пов'язаних з роботою.

Психодіагностичні завдання об'єднані у 3 шкали Шкала психоемоційного виснаження (ПВ) діагностує зниження емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що виявляється у хронічній емоційній, фізичній втомі, байдужості та холодності у ставленні до людей, наявності ознак депресії та роздратованості. Шкала особистісного відсторонення (ОВ) – специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, що супроводжується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості й нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом у спілкуванні з іншими. Шкала професійна мотивація (ПМ) спрямована на діагностику рівня професійної мотивації й ентузіазму у діяльності з альтруїстичним змістом. Стан емоційної сфери оцінюють за показниками продуктивності професійної діяльності, зацікавленістю нею, рівнем оптимізму та характером самооцінки власної активності, успішністю взаємодії з людьми. Кількісна оцінка психічного вигорання за кожною шкалою здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему і сумарного підрахунку балів, а нормативна таблиці визначає рівень психічного вигорання.

Діагностика емоційного вигорання за методикою російського психолога В. В. Бойка (Додаток А) це вияв напруження, резистенції та виснаження. Респондентам пропонують відповісти на 84 запитання, кожне з яких відповідає одному із провідних симптомів вигорання. Критерій «напруження» спрямований на діагностику відчуття

емоційної виснаженості, втоми, зумовленої професійною діяльністю. Основними симптомами напруження є:

- сприйняття людиною умов своєї праці, професійних та міжособистісних стосунків як психотравмуючих;
- поява незадоволеності собою як особистістю та професіоналом;
- виникнення відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити професійну діяльність;
- розвиток тривожності, посилення нервових і депресивних настроїв.

Резистенція як надмірне емоційне виснаженням, провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які формують людину як емоційно закриту систему, відсторонену, байдужу, а будь-яке емоційне залучення до професійних справ і спілкування викликає у неї відчуття перевтоми. Третій компонент характеризується психофізичною перевтомою, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійного спілкування, розвитком цинічного ставлення до професійної когорти, психосоматичними порушеннями. Відповідно до запропонованого «ключа» підраховується сума балів окремо для кожного з 12 симптомів вигорання; сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування вигорання; підсумковий показник синдрому емоційного вигорання – це сума показників усіх 12-ти симптомів. За показником виразності прояву кожного із симптомів визначається фаза сформованості емоційного вигорання.

Надаючи характеристику основним теоретико-методологічним положенням оптимізації змісту і структури навчально-тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації ряд науковців [13; 38; 51; 70] зазначає, що провідною ланкою для зростання їхньої майстерності, важливого значення набуває психологічна підготовка. Отже, щоб успішно виступити на змаганнях, спортсмен повинен мати певний рівень не лише фізичної, але й психологічної підготовки.

Досить часто вирішальним для перемоги у змаганнях є саме психологічна підготовленість спортсмена і вміння керувати собою у стресових ситуаціях [37; 38; 57; 60; 70]. Існує декілька підходів у розумінні сутності стресу. Перш за все обговорюється ідея його процесуальності. Зокрема, автор теорії стресу Г. Сельє

розглядає його як «загальний адаптаційний синдром», наголошуючи, що «стрес – це не просто нервові напруження».

Стрес (процес стресу) – це інтегральна (глобальна) відповідь організму і особистості на екстремальні впливи (стресори) або на підвищене навантаження. У динаміці стресу виділяють три фази:

- фаза тривоги, напруженості й первинного (часто надмірного) збудження у відповідь на стресор;
- фаза резистентності (приспосовання) – адаптації організму до подразників (стресорів);
- фаза виснаження, неузгодженості в діяльності систем, а потім "поломка" окремих з них.

Основними чинниками стресу у спортивній діяльності є:

- гостра конкуренція під час спортивної боротьби, що спрямована на встановлення рекорду або перемогу над супротивником;
- максимальне фізичне й психологічне напруження під час цієї боротьби;
- систематичні, тривалі й інтенсивні спортивні тренування, що суттєво впливають на режим життя та побут [8; 13; 57].

Аналіз літератури показав, що можна виокремити два різновиди стресу у спортсменів: соціально-емоційний та тренувальний.

**Соціально-емоційний стрес** полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами. **Тренувальний стрес**, пов'язаний із максимальними фізичними й психічними напруженнями під час змагальної діяльності; систематичні, тривалі й інтенсивні спортивні дії із значними фізичними навантаженнями [70].

Стрес-фактори, які суттєво впливають на спортивні результати та найчастіше зустрічаються в спортивній діяльності за часовим критерієм також поділяють на дві підгрупи: передзмагальні та змагальні. До стрес-факторів, що виникають напередодні змагання відносять наступні чинники:

- попередні незадовільні тренувальні та змагальні результати.
- конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї;
- положення фаворита перед змаганнями;

- поганий сон за день або кілька днів до старту;
- погане матеріальне забезпечення змагань;
- попередні невдачі;
- завищені вимоги;
- тривалий переїзд до місця змагань;
- постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання;
- незнайомі суперники;
- попередні поразки від певного суперника.

У науковій літературі багато уваги приділяється також другому типу стрес-факторів – напруженню, що виникає у процесі змагань [13;57].

Стрес-фактори, що виникають у процесі спортивних випробувань подані у Таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

#### Основні групи стрес-факторів

Сутнісні характеристики стрес-факторів, що виникають у процесі змагань та спортивних випробувань	
1	Невдачі на старті
2	Необ'єктивне судійство
3	Відстрочка старту
4	Докори під час змагань
5	Підвищене хвилювання
6	Значна перевага суперника
7	Несподівано високі результати суперника
8	Глядачі, акустичні та тактильні перешкоди
9	Реакція глядачів
10	Погане фізичне самопочуття
11	Больовий фінішний синдром, страх травмування чи смерті.

Науковцями встановлено зв'язок між рівнем психологічного стресу у спортсменів і результативністю змагальної діяльності [60]. Фізичне перевантаження може негативно впливати на емоційний стан спортсмена. При емоційній нестабільності спортсмена фізична робота значної потужності не сприяє зростанню спортивно-технічної майстерності. Хронічний стрес спричиняє перетренування. Систематичне перетренування своєю чергою призводить до емоційного «вигорання». Цей стан у спортсменів є наслідком постійної емоційної та фізичної втоми, він виникає в осіб із сильною мотивацією, які інтенсивно тренуються і змагаються у несприятливих умовах протягом тривалого часу.

Основними індикаторами психологічної втоми є депресія, дратівливість, негативне мислення і втрата інтересу до різних аспектів життя [8; 13; 38]. Згідно з аналізом наукових досліджень цієї проблеми: основні зусилля психологів спрямовані на вияв чинників, що спричиняють професійне вигорання.

Найчастіше синдром «емоційного вигорання» досліджується у так званій «групі ризику». У відповідну групу включають представників професій системи «людина-людина», які в межах своєї діяльності перебувають у процесі постійного тісного спілкування. У науковій літературі наявні різні думки щодо природи та психологічних механізмів виникнення цього феномену. З одного боку, синдром емоційного вигорання розглядають як механізм психологічного захисту від стресових факторів професійної діяльності. Уважається, що особистість людини – цілісна та стійка структура і їй властиво шукати способи захисту від деформації. Одним із засобів такого психологічного захисту і є синдром емоційного вигорання. З іншого боку, синдром емоційного вигорання, відносять до професійних деформацій особистості, що трактуються як специфічний вид професійної деформації осіб.

Спорт і футбол, зокрема, як професійна діяльність, характеризується високими фізичними і психічними навантаженнями, орієнтацією на досягнення максимально високих результатів, жорсткою конкуренцією суперників. Людина, яка відбулася у цій професійній діяльності, має не тільки кар'єрні плани професійного зростання, але і значні фактори ризику надбання професійної втоми і інших негативних наслідків. Окремі дослідження засвідчують, що існує можливість негативного впливу

професійної праці на особистість суб'єкта діяльності. Негативний вплив специфічних чинників професійної діяльності на особистість працівника в літературі має визначення професійних деструкцій в структурі професійної деформації особистості. На думку провідних вчених [13;25;28], професійну деформацію спостерігають, насамперед, у професійному середовищі «людина – людина», до якого відноситься і професійна діяльність спортсмена [13]. У науковій літературі термін «професійна деформація» особистості в психологічному контексті інтерпретується таким чином: це зміни якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки), які починаються під впливом тривалого виконання професійної діяльності. Щоденне, виконання впродовж багатьох років одних і тих самих завдань (професійна діяльність в умовах одноманітної роботи в тому числі під час численних тренувальних зборів, стресові ситуації під час змагальної діяльності тощо) формує професійні звички, певний тип мислення, світобачення й стиль спілкування.

Психологічний механізм формування феномену професійної деформації визначають як проникнення «Я-професійного» в «Я-людське». Тому навіть в особистому житті людина продовжує нести на собі «деформуючий відбиток» своєї професії» [12]. Певні риси характеру особистості і поведінкові моделі збільшують схильність тієї чи іншої людини до вигорання. Більшість спортсменів є надзвичайно мотивованою групою, тому емоційне вигорання у них може стати причиною формування негативних Я-концепцій, зміни ставлення до роботи, людей, втрати ідеалів і мети. Такі риси та моделі поведінки є визначальними в емоційному вигоранні:

- 1) перфекціонізм;
- 2) орієнтація на інших;
- 3) відсутність позитивних стосунків [8; 51; 57].

Окрім цього, синдрому емоційного вигорання набувають жінки-футболістки, які переживають внутрішнє протиріччя між роботою й родиною, а також перебувають у пресингу у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах конкуренції із чоловіками. У зв'язку з цим розширення уявлення про

психолого-педагогічні детермінанти «емоційного вигорання» у спортсменів високої кваліфікації, узагальнення та систематизація даних, які спричиняють виникнення та сформованість «емоційного вигорання», є особливо актуальним питанням сучасної психології.

### **Висновки до першого розділу**

Проведений аналіз наукової літератури показав, що висококваліфіковані спортсмени, які знаходять себе у професійному спорті входять до так званої «групи ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання.

Емоційне «вигорання» є вкрай складною психофізіологічною реакцією, спричиненою частими надмірними й малоефективними зусиллями спортсмена задовольнити надмірні вимоги. На нашу думку емоційне вигорання в спорті необхідно розглядати в аналітичному розрізі індивідуальних характеристик спортсмена та внутрішніх аспектів їхньої професійної діяльності.

В результаті проведеного аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень, присвячених проблемі емоційного вигорання, можна зробити висновки про те, що синдром емоційного вигорання є досить небезпечним явищем в професійній діяльності футболіста. Емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту, який має форму повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи. Як показують дослідження причинами емоційного вигорання футболістів є:

- прагнення відповідати поставленим задачам;
- надмірна відповідальність щодо роботи на полі;
- постійні стресові ситуації.

Проявами емоційного вигорання футболістів є:

- втома, виснаження;
- нездужання;
- порушення сну;



- негативне ставлення до колег по команді;
- агресивні прояви (дратівливість, тривожність, напруженість, занепокоєння, схвильованість, гнів).

Футболіст, перебуваючи в стані емоційного вигорання, нездатний виконувати поставлені перед ним задачі.

Відносно причин виникнення і симптомів емоційного вигорання існує багато різних думок, але всі погоджуються з тим, що основним джерелом вигорання є взаємодія з людьми, напружені відносини в системі «людина-людина». Емоційне вигорання, як стверджують дослідники, може перерости у професійне вигорання – глобальний деструктивний феномен, що поширюється на всю професійну діяльність особи, що є неприпустимим для роботи футболіста. Тому збереження психологічного здоров'я спортсменів є надзвичайно актуальним завданням на сучасному етапі розвитку суспільства.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ

#### 2.1. Загальна характеристика бази проведення дослідження

Мною була проведена переддипломна практика в ТОВ «Анти-допінгова служба» з 1 вересня по 4 жовтня 2021 року.

Організація діє на основі:

1. Статуту ТОВ «Анти-допінгова служба»
2. Закону України "Про освіту".

Організація співпрацює з багатьма спортивними федераціями та Національним антидопінговим центром. Надає часні консультації з приводу дотримання правил допінг-контролю у спорті.

У випадку проходження даної переддипломної практики ТОВ «Анти-допінгова служба» співпрацювала з Асоціацією футболу України, де я мав змогу спілкуватися зі спортсменами – футболістами Національних збірних (чоловічих і жіночих).

В кожну національну збірну викликаються найкращі спортсмени футбольних клубів. Разом футболісти знаходяться на зборах щонайменше 10 днів, що дає змогу провести всі необхідні дослідження, проаналізувати їх і розробити психокорекційну програму.

Спортсмени, які займаються професійним спортом, мають дуже щільний графік змагань (як внутрішніх так і на міжнародній арені). На змаганнях всередині країни дуже часто проводяться відбори на участь у міжнародних змаганнях, отже вони також є дуже важливими для спортсменів. Іноді, між змаганнями проходить менше трьох днів. На жаль, далеко не всі спортсмени вміють керувати своїми емоціями та справлятися з постійним стресом і навіть не завжди розуміють, що з ними відбувається, а тому не можуть звернутися за допомогою. Окрім безпосередньо

змагань, у спортсменів зазвичай дуже щільний графік навчально-тренувальних зборів.

Більше 200 днів на рік спортсмени проводять окремо від своїх сімей. Іноді, це не кращим чином відображається на сімейному житті, що в свою чергу провокує стрес та емоційну напругу. Самі спортсмени зазначають, що дуже важко довгий час бачити своїх дітей та дружину лише за допомогою відеодзвінків у соціальних мережах та месенджерах. Хвилювання за дружину (особливо в період вагітності), дітей та батьків напряму також відображається на результативності спортсмена.

Асоціація футболу України має 15 збірних команд з футболу. Серед них :

1. Національна збірна
2. U21
3. U19
4. U18
5. U17
6. U16
7. Жіноча збірна
8. Молодіжна збірна WU19
9. Дівоча збірна WU17
10. Дівоча збірна WU15
11. Збірна з футзалу
12. Збірна з пляжного футболу
13. Студентська збірна
14. Збірна гравців з вадами здоров'я
15. Збірна ветеранів

Всі збірні працюють за загальним календарем. (Додаток Е)

## **2.2. Методологічна основа дослідження**

Проблема добору діагностичних методів і методик щодо висвітлення явища, яке вивчається, завжди була нелегкою. Це зумовлено тим, що віднайти сукупність прийомів і засобів, за допомогою яких можна отримати достовірні відомості, на

основі яких у подальшому можна було б формулювати наукові теорії та розробляти практичні рекомендації, вкрай складно.

Як зазначав С.Л. Рубінштейн, метод – це шлях пізнання, це спосіб, завдяки якому пізнається предмет науки. Отже, метод – це прийом, спосіб дослідження, методика – це сукупність методів дослідження, а методологія – це вчення про шляхи, методи наукового дослідження чого-небудь.

У зв'язку з тим, що предметом нашого дослідження є емоційне вигорання у футболістів збірних команд України, ми провели аналіз методик, які можуть бути використані при вивченні цього явища. З'ясувалося, що в процесі дослідження емоційного вигорання ми, передусім, стикаємося з такими загальнометодологічними проблемами, як-то:

- з необхідністю врахування всіх основних факторів, які мають значення для виникнення і формування емоційного вигорання у фахівця (футболіста);
- з фактом мінливості основних симптомів емоційного вигорання на різних стадіях його формування (зміни у мисленні, поведінці, почуттях і здоров'ї);
- з проблемою зняття процесуальності, тобто з необхідністю одночасного врахування й динамічного аспекту подій і фіксації найбільш значущих подій і факторів у вигляді певного “процесуального зрізу”;
- нарешті, з урахуванням імовірних моментів у розвитку й формуванні емоційного вигорання та ін.

На нашу думку, вирішенню означених загальнометодологічних проблем можуть сприяти наступні підходи: міждисциплінарний, системний, емпіричний, особистісно-соціально-діяльнісний, ситуативний.

Зауважимо, що жертвою емоційного вигорання може стати як окремо взятий футболіст, так і команда. Це пов'язано з тим, що працівник, якому притаманно емоційне вигорання, стає песимістом, у нього сильні негативні сприйняття й оцінка ситуації. Перебуваючи в процесі робочої діяльності й у постійній взаємодії з людьми, які знаходяться під впливом тих же стресорів, відбувається розвиток у них однакових

симптомів вигорання. Це в решті-решт і становить основну проблему й небезпеку синдрому "емоційне вигорання".

Особливо небезпечне емоційне вигорання на стадії появи, тому що "вигоряючий" спортсмен, як правило, не усвідомлює його симптоми й зміни, які в цей період легше помітити збоку. Як і будь-яку хворобу, емоційне вигорання легше попередити, чим лікувати, тому важливо знати й попереджувати появу факторів, що можуть спричинити розвиток цього явища.

У зв'язку з тим, що емоційне вигорання – це досить складне явище, то досконалість його вивчення безпосередньо залежить від методів дослідження, що застосовуються. Але для того, щоб знати які методи використовувати під час дослідження, слід визначитися з тим, що ми розуміємо під емоційним вигоранням. Враховуючи різні підходи до трактування поняття "емоційне вигорання":

- як стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування (К. Маслач, В.Е. Орел, М.М. Скугаревська, Х. Фреденбергер та ін.) [22; 62];
- як двовимірна модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, - з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе (М. Лейтер, В.Шафуелі та ін.) [63; 65-68];
- як трьохкомпонентна система, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень (В.В. Бойко, С.Джексон, К.Маслач, Т.В. Форманюк та ін.) [6; 50; 56], ми у своєму дослідженні виходили із такого розуміння емоційного вигорання – це відбиток пережитого футболістом стану фізичного, емоційного або психічного виснаження, зумовленого тривалою включеністю в психотравму середньої інтенсивності.

А, отже, емоційне вигорання потрібно розглядати у зв'язку зі стадіями його сформованості й прояву, а також з'ясуванням причин, що спричиняють його появу. На підставі узагальнення існуючих в літературі методів дослідження емоційного

вигорання ми дійшли висновку, що до основних методик, які можуть бути використані при дослідженні, відносяться наступні [6; 18; 22; 48]:

1) для визначення компонентів "емоційного вигорання" можна використовувати методику **"Діагностика рівня емоційного вигорання" (В.В. Бойко)**. Досліджуваним пропонуються надати відповідь на 84 запитання, кожне з яких відповідає одному із провідних симптомів "вигорання", які, в свою чергу, відносяться до одного із 3-х компонентів "емоційного вигорання": 1) напруження, 2) резистенція, 3) виснаження.

Перший компонент - напруження - характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаної власною професійною діяльністю і проявляється у таких симптомах:

- переживання психотравмуючих обставин - людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;
- незадоволеність собою - незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом;
- загнаність у кут - відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;
- тривога й депресія - розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Другий компонент - резистенція - характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою, а будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми, і виявляється у таких симптомах, як:

- неадекватне вибіркоче емоційне реагування - неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки;
- емоційно-моральна дезорієнтація - розвиток байдужості у професійних стосунках;

- розширення сфери економії емоцій - емоційна замкненість, відчуження, бажання припинити будь-які комунікації;
- редукція професійних обов'язків - згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

Третій компонент - виснаження - характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень і виявляється у таких симптомах, як:

- емоційний дефіцит - розвиток емоційної нечутливості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм, спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;
- емоційне відчуження - створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;
- особистісне відчуження (деперсоналізація) - порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі;
- психосоматичні та психовегетативні порушення - погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних і психовегетативних порушень, як розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо.

Відповідно до "ключа" рахуються: 1) сума балів окремо для кожного з 12 симптомів "вигорання"; 2) сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування "вигорання"; 3) підсумковий показник синдрому "емоційного вигорання" – сума показників усіх 12-ти симптомів. За показником виразності кожного симптому визначається фаза сформованості "емоційного вигорання": від 0 до 9 балів - симптом не сформований; від 10 до 15 балів - симптом на стадії формування; від 16 і більше балів - симптом сформований;

2) для діагностики прояву синдрому "вигорання" на трьох основних рівнях (міжособистісному, особистісному, мотиваційному) доречно використовувати методику **"Визначення психічного "вигорання" (О.О. Рукавішнікова)**. Дана методика містить 72 твердження щодо відчуттів, пов'язаних з роботою, які відповідають 3 шкалам: 1) психоемоційне виснаження (ПВ) - процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості та холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості; 2) особистісне віддалення (ОВ) - специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших; 3) професійна мотивація (ПМ) - рівень робочої мотивації й ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту.

Стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як: продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності та ступеня успішності в роботі з людьми. Кількісна оцінка психічного "вигорання" за кожною шкалою здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему ("часто" - 3 бали, "зазвичай" - 2 бали, "рідко" - 1 бал, "ніколи" - 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за "сирим" балом.

Потім за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного "вигорання" у кожній шкалі: 1) низький (сума балів за вкрай низькими і низькими значеннями), 2) середній (бали за середніми значеннями), 3) високий (сума балів за високими та вкрай високими значеннями).

Після цього з'ясовуються прояви психічного "вигорання" на системно-структурних рівнях: міжособистісному, особистісному, мотиваційному;

Для визначення складових синдрому "вигорання" (за теорією синдрому "вигорання" К.Маслач, С.Джексон) можна використати методику **"Синдром "вигорання" у професіях системи "людина-людина" (Г.С. Нікіфоров)**. Методика містить 22 запитання, які відповідають 3 субшкалам:



1) емоційне виснаження характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю, емоційним перенасиченням;

2) деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, а в інших – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно підлеглих, колег по роботі тощо;

3) редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших. Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожною субшкалою.

Рівень "професійного вигорання" визначається за таблицею рівнів "вигорання": низький, середній, високий (для кожної із субшкал);

Для виміру компонентів "вигорання" можна використати методику **"Оцінка власного потенціалу "вигорання" (Дж. Гібсон)**.

Дана методика містить 18 запитань, які відповідають одному із компонентів "вигорання": деперсоналізація, особиста задоволеність, емоційне виснаження. Досліджуванним пропонується обрати на кожне запитання одну із 6 відповідей. За кожним компонентом "вигорання" підраховується середній бал, а потім за ключем проводиться визначення рівня "вигорання" (низький, середній, високий);

Для визначення рівня "емоційного вигорання" можна застосувати методику **"Дослідження синдрому "вигорання" (Дж. Грінберг)**.

Дана методика містить 20 запитань. Досліджуванним пропонується обрати для кожного запитання одну із запропонованих відповідей: "згоден" або "не згоден". Інтерпретація проводиться шляхом аналізу суми балів за рівнями "вигорання": низький (0-7 балів), середній (8-14 балів), високий (15-20 балів).

Наведені методики дослідження емоційного вигорання, як бачимо, спрямовані на:

- визначення компонентів "емоційного вигорання" та стадій сформованості емоційного вигорання (методика **"Діагностика рівня емоційного вигорання"** (В.В.

Бойко), методика "Синдром "вигорання" в професіях системи "людина-людина" (Г.С. Нікіфоров), методика "Оцінка власного потенціалу "вигорання" (Дж. Гібсон)),

- дослідження проявів емоційного вигорання у фахівця на міжособистісному, особистісному та мотиваційному рівнях (методика "Визначення психічного "вигорання" (О.О. Рукавішнікова).

Однак даний перелік методів, на нашу думку, буде неповним, якщо не зазначити, наприклад, такі методи, як-то:

- емпіричні (передусім, спостереження - безпосереднє отримання потрібної інформації через органи почуттів. За своїм характером і сутністю спостереження - об'єктивний психічний процес відображення дійсності [17]. Процеси і явища спостерігаються в безпосередній ізвичайній обстановці),

- діагностичні (опитування, анкетування, особистісні тести). Наприклад, за результатами нашого дослідження констатовано, що серед причин емоційного вигорання футболістів можуть бути: дефіцит часу; невизначеність ситуації; різноманітність завдань, які необхідно розв'язувати; висока відповідальність за наслідки здійснюваних дій та рішень, що приймаються; висока ймовірність підпадання під інтенсивний негативний психологічний (часто й фізичний) тиск; особливості організації служби, а також порушення взаємин у команді, способи вирішення міжособистісних конфліктів, особистісні ознаки, вивчення яких можна здійснювати за допомогою, зокрема, методики "Особистісна агресивність і конфліктність" (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов), тесту "Діагностика рівня конфліктності особистості", методики "Діагностика "перешкод" у встановленні емоційних контактів" (В.В. Бойко), методики "Дослідження взаємостосунків адміністрації і колективу" (Л.М.Карамушка), тесту "Уміле вирішення проблеми" (Н.П. Петрова), модульний соціотест Анцупова (МСА) та ін. [2; 41; 48],

- експертне оцінювання. Сутність цього методу полягає в тому, що центром якісної й кількісної оцінки об'єктивних і суб'єктивних факторів, що впливають на формування емоційного вигорання, стає думка спеціалістів, яка спирається на їх професійний, науковий і практичний досвід. Завдяки цьому методу стає можливим отримати серію окремих або колективних думок із конкретних питань проблеми, що

вивчається. Відповіді експертів узагальнюються, аналізуються, кількісні оцінки факторів підраховуються і визначаються середні значення.

- методи кількісної та якісної обробки даних (методи математичної статистики, диференціація матеріалу за групами) [35]. Так, при обробці отриманих даних можна використовувати комп'ютерну програму "SPSS 9.0 for Windows". Для співставлення двох вибірок за середнім значенням досліджуваної ознаки використовувати  $t$ -критерій Стьюдента. Це дозволить оцінити достовірність різниці між середніми значеннями двох вибірок, у яких реєструється досліджувана ознака.

Все це дає підстави стверджувати, що лише за наявності відповідного діагностичного інструментарію можна не лише відслідкувати фази розвитку емоційного вигорання у футболістів, підтвердити їх статистичними даними, а й розробити психопрофілактичні заходи щодо запобігання появи емоційного вигорання. Як перспективу подальшої нашої роботи ми вбачаємо дослідження особливостей гендерного прояву емоційного вигорання у футболістів.

### **Загальні методи дослідження. Діагностика емоційного вигорання**

Спектр методів дослідження у таких науках як психологія та соціологія дуже широкий. Основними з них вже довгий час вважають експеримент та спостереження. За допомогою вище зазначених методів було зроблено вагомому частину тих відкриттів, які відомі на сьогоднішній день. С.Рубінштейн розділяє спостереження на два види: самоспостереження, або інтроспекція, і зовнішнє, або так зване об'єктивне, спостереження [44].

Головне завдання експерименту С. Рубінштейн вбачає в тому, щоб зробити доступними для об'єктивного зовнішнього спостереження істотні особливості внутрішнього психічного процесу. Для цього потрібно, варіюючи умови протікання зовнішньої діяльності, знайти ситуацію, при якій зовнішнє протікання акта адекватно відображало б його внутрішнє психічне зміст. Завдання експериментального варіювання умов при психологічному експерименті полягає перш за все в тому, щоб

розкрити правильність однієї єдиної психологічної інтерпретації дії або вчинку, виключивши можливість всіх інших [44].

Популярним методом дослідження є інтерв'ю. Інтерв'ю – це бесіда, яка проводиться за чітко визначеним планом. Дослідники описують наступні види інтерв'ю: 1) стандартизоване – передбачає детальне планування, розробку питань та чіткої послідовності; 2) вільне – бесіда з можливістю варіювати питання (стратегія в загальних рисах та вільна тактика); 3) частково стандартизоване – чітка стратегія та більш вільна тактика.

Часто використовуваним методом є також контент-аналіз. Контент-аналіз – це кількісно-якісний аналіз, за допомогою якого ми можемо досліджувати продукти життєдіяльності потрібної нам особистості. Виконується такий аналіз за допомогою документальних та матеріальних джерел (листи, особисті щоденники, фото-/відеозаписи тощо). Контент-аналіз допомагає уникнути суб'єктивізму з боку дослідника [40].

На даний час одним з найбільш поширених є метод тестування. Тестування бере свій початок з розробок Ф. Гальтона. Тестування є одним з найбільш простих та зручних у проведенні. Петровський наводить ряд нюансів, які впливають на точність тестів: несприятливі умови тестування, недостатня увага до стану випробовуваних в момент випробування, неправильну поведінку експериментатора, а також суб'єктивність в тлумаченні результатів тесту.

Схожим є метод опитування. Опитування – це спосіб отримання інформації про досліджувану особистість в ході безпосереднього чи опосередкованого спілкування. Головним завданням опитування є виявлення уявлень, установок та думок людини про себе та про оточуючих [10]. Для дослідження емоційного вигорання частіше за все використовують саме тестування та опитування.

Найбільш відомим є опитувальник Бойко [7]. Він містить у собі 84 питання, які вимагають однозначної відповіді «так» або «ні». Методика дозволяє визначити наступні 3 фази розвитку стресу: «напруга», «резистенція», «виснаження».

За допомогою опитувальника Бойко можливо визначити ступінь вираження симптомів кожної з фаз

### 1. Напруга:

- Переживання психотравмуючих обставин;
- Незадоволеність собою;
- «Загнаність у клітку»;
- Тривога.

### 2. Резистенція

- Неадекватне емоційне виборче реагування;
- Емоційно-моральна дезорієнтація;
- Розширення сфери економії емоцій;
- Редукція професійних обов'язків.

### 3. Виснаження

- Емоційний дефіцит;
- Емоційна відстороненість;
- Деперсоналізація;
- Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Для своїх досліджень ми також обрали опитувальник на визначення рівня психічного вигорання Маслач-Джексон з адаптацією Н.Е. Водопьянкової. Опитувальник складається з 22 тверджень. Досліджуваному пропонується зазначити, як часто він відчуває те, що описано в кожному з тверджень, використовуючи наступні варіанти: ніколи, дуже рідко, іноді, часто, дуже часто, кожного дня. За допомогою опитувальника можливо визначити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

Досліджуючи стосунки футболістів з їх тренерами ми спирались на суб'єктивну думку самих спортсменів. До опитувальника було додано питання «Які у Вас стосунки з вашим тренером (чи комфортно Вам працювати з ним?)». У результаті ми отримали 3 варіанти відповідей: супер/чудові стосунки, нормально/формальні стосунки, погані/працювати некомфортно. Кожному з варіантів відповідей було присвоєно кодовий номер: 1, 2 та 3 відповідно.

У своєму дослідженні ми використали також наступні математичні методи: описова статистика (середнє значення, стандартне відхилення, кількісні підрахунки, кількісне та відсоткове співвідношення), кореляційний аналіз, дисперсійний аналіз, регресійний аналіз.

Середнє значення ми використали для того, щоб побачити середні показники рівнів вигорання у спортсменів.

Стандартне відхилення ми використали для дослідження мінливості обраної нами вибірки. Тобто для того, щоб дізнатися, на скільки в середньому відхиляються конкретні показники від середнього їх значення.

Кореляційний аналіз є необхідною складовою нашого дослідження, адже ми досліджуємо кореляцію емоційного вигорання з кількістю днів, які спортсмени проводять на навчально-тренувальних зборах та відносинами з тренером.

Дисперсійний аналіз ми використали для дослідження впливу окремих факторів (фактори, що призвели до того результату, який ми маємо).

Регресійний аналіз також спрямований на виявлення залежності, але на відміну від кореляційного аналізу, він не показує наскільки істотним є взаємозв'язок, а показує модель даного зв'язку, яка виражається у функції регресії.

Згадані вище методи ми використали для повного дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання спортсменів-лучників з такими факторами як кількість НТЗ та взаємовідносини спортсменів з тренером.

Ще одним методом, який ми використали є оцінка рівня значущості. Даний метод ми використали для того, щоб пересвідчитися, чи є справді різниця між результатами (рівнем вигорання) у жінок та у чоловіків.

### **2.3. Емпіричне дослідження емоційного вигорання у спортсменів-футболістів**

Для дослідження ми створили вибірку з 60 спортсменів-футболістів віком від 18 років (категорія «юніори») до 37 (категорія «дорослі»), різних кваліфікацій та рівнів майстерності. Біля половини спортсменів, що брали участь в опитуванні,

більшу частину року проводить на навчально-тренувальних зборах та на змаганнях як на території України так і за її межами. Спортсмени також мають різний сімейний статус (від людей без постійного партнера до людей, які вже довгий час перебувають у шлюбі та мають декількох дітей).

До вибірки ввійшли 37 чоловіків та 23 жінки. Всі досліджувані на час опитування перебували у гарному гуморі, мали гарне самопочуття, не відчували жодного дискомфорту. На період змагань вони були добре відпочившими, адже змаганням, під час яких проводилося опитування, не передували навчально-тренувальні збори і спортсмени мали час побути вдома зі своїми близькими. Нижче наведений ряд розрахунків, які відображають результати проведеного нами дослідження.

Таблиця 2.1

Зведені показники середнього значення емоційного вигорання чоловіків та жінок

Психоемоційне виснаження	15,04 + - 6,9
Деперсоналізація	7,22 + - 3,7
Редукція особистих досягнень	32,46 + - 5,2

Середній рівень психоемоційного вигорання серед спортсменів виснаження емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів - знаходиться на низькому рівні. На такому ж рівні знаходяться середні показники деперсоналізації – особистісного відсторонення, зменшення кількості контактів з оточуючими, підвищення рівня агресивності та нетерплячості у спілкуванні. Середній рівень редукції особистих досягнень, тобто зниження відчуття компетентності у своїй роботі та знецінення власних досягнень, знаходиться на дуже низькому рівні.

Таблиця 2.2

Середні показники емоційного вигорання окремо у жінок та чоловіків

	Чоловіки	Жінки

Психоемоційне виснаження	14,4 + - 7,1	15,7 + - 6,8
Деперсоналізація	7 + - 3,8	7,5 + - 3,7
Редукція особистих досягнень	33 + - 5,4	31,8 + - 5,1

З наведеної вище таблиці видно, що середні показники емоційного вигорання у чоловіків та у жінок не мають суттєвих відмінностей.

Таблиця 2. 3

Кореляція емоційного вигорання та стосунків спортсменів зі своїм тренером

Психоемоційне виснаження	0,329 (0,05)
Деперсоналізація	0,138
Редукція особистих досягнень	0,074

З наведених вище результатів ми можемо зробити висновок, що психоемоційне виснаження має взаємозв'язок із відносинами, які існують між спортсменом та тренером. Такий прояв емоційного вигорання як деперсоналізація також корелює із відносинами тренера та спортсмена, але в дуже слабкій мірі.

Звичайно, стосунки з тренером є дуже важливим фактором, особливо на початку кар'єри. В випадку футболістів Національної збірної велику роль грають стосунки з головним тренером збірної та головним тренером у чоловіків та у жінок відповідно.

Таблиця 2.4

Кореляція емоційного вигорання та рівня емоційного інтелекту спортсменів

Психоемоційне виснаження	-0,541 (0,001)
Деперсоналізація	-0,707 (0,001)
Редукція особистих досягнень	0,359 (0,05)



З наведеної вище таблиці ми бачимо, що емоційний інтелект пов'язаний найбільше з деперсоналізацією – чим вище рівень емоційного інтелекту тим нижчий рівень деперсоналізації, також є зв'язок з психоемоційним виснаженням.

Найбільш слабкий зв'язок емоційний інтелект має з редукцією особистісних досягнень.

Таблиця 2.5

Кореляція емоційного вигорання та кількості днів навчально-тренувальних зборів

Психоемоційне виснаження	0,239
Деперсоналізація	0,102
Редукція особистих досягнень	0,010

З таблиці видно, що показники кореляція між психоемоційним виснаженням та кількістю днів, яку спортсмени проводять на навчально тренувальних зборах, є занадто низькими і ми не можемо вважати їх значимими.

Тобто можна зробити висновок, що емоційне вигорання не корелює з кількістю НТЗ. Можливо, причина такого слабкого взаємозв'язку полягає у тому, що, хоча опитування і було проведено на перших зборах на території України, де зібралися спортсмени всіх рівнів, але все ж після тривалої перерви по закінченню останніх зборів 2021 року.

За той час, який спортсмени провели вдома, вони мали можливість відновитися як фізично так і психологічно. У своїх дослідженнях ми також використали дисперсійний аналіз. За результатами даного аналізу виявлено, що статева ознака суттєво впливає на емоційне вигорання спортсмена (P-значення  $1,07E-83$ ). Вагомий взаємозв'язок емоційного вигорання також виявлено зі стосунками, що мають спортсмени зі своїм особистим тренером (P-значення  $1,02E-83$ ). Найменший взаємозв'язок з емоційним вигоранням має кількість днів, які спортсмени проводять на навчально-тренувальних зборах (P-значення –  $9,96E-40$ ). Для обробки результатів також був використаний регресійний аналіз. За результатами підрахунків залежність знайдена лише між рівнем емоційного вигорання та відносинами спортсменів зі своїм

тренером. Залежність емоційного вигорання від кількості навчально-тренувальних зборів дуже низька.

У своєму дослідженні ми також використали оцінку рівня значущості. За результатами підрахунків ми можемо зробити висновки, що відмінності між результатами емоційного вигорання у чоловіків та жінок настільки малі, що не можуть вважатися значимими ( $p$  більше 0,1). Нижче наведені кількісні показники емоційного вигорання у жінок та у чоловіків.

Таблиця 2.6

Кількісні показники емоційного вигорання у жінок та у чоловіків

	Психоемоційне виснаження		Деперсоналізація		Редукція особистісних досягнень	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Дуже низький рівень	8	6	8	8	4	0
Низький рівень	14	13	16	13	17	18
Середній рівень	4	4	3	2	6	4
Високий рівень	1	0	0	0	0	1
Дуже високий рівень	0	0	0	0	0	0

За результатами, наведеними в таблиця 2.6, ми можемо зробити висновок, що показники емоційного вигорання у чоловіків та у жінок знаходиться на приблизно однаковому рівні з незначними відмінностями. Кількісні показники також підтверджуються оцінкою рівня значущості, яка показала, що відмінності не можна вважати значущими. Результати досліджень показали, що у більшості чоловіків та жінок на момент проведення опитування рівень емоційного вигорання знаходиться

на низькому рівні, лише у восьми спортсменів рівень психоемоційного виснаження знаходиться на середньому рівні і лише у одного спортсмена на високому рівні.

Таблиця 2.7

Кількісні показники емоційного вигорання у чоловіків та у жінок у відсотковому співвідношенні

	Психоемоційне виснаження		Деперсоналізація		Редукція особистісних досягнень	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Дуже низький рівень	29.6%	26.1%	29.6%	34.8%	14.8%	-
Низький рівень	51.9%	56.5%	59.3%	56.5%	63%	78.3%
Середній рівень	14.8%	17.4%	11.1%	8.7%	22.2%	17.4%
Високий рівень	3.7%	-	-	-	-	4.3%
Дуже високий рівень	-	-	-	-	-	-

Переважає більшість спортсменів, як жінок, так і чоловіків, (більше 50%) має низький рівень психоемоційного виснаження. Лише один чоловік має високий рівень (3,70% від загального відсотку у чоловіків). Такі ж результати ми можемо бачити і в показнику деперсоналізації. Низький рівень у показнику редукції особистих досягнень мають 63% відсотки чоловіків та 78,30% жінок. Лише одна жінка має високий рівень редукції особистих досягнень (4,30% від загального відсотку у жінок).

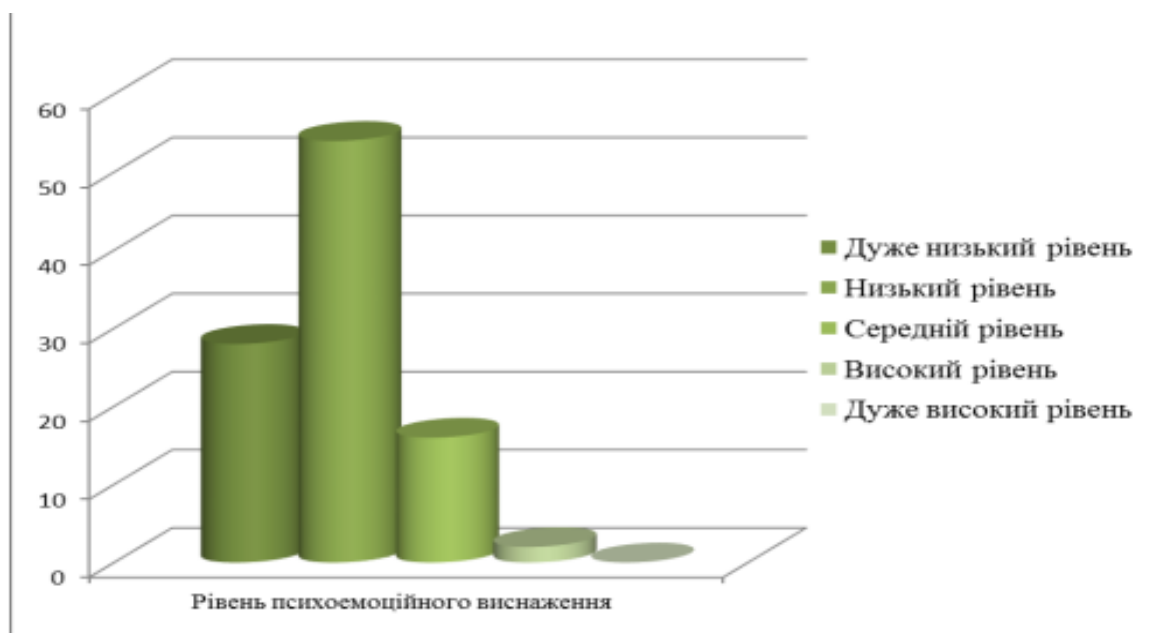


Рис. 2.1 Зведені відсоткові показники психоемоційного виснаження у жінок та чоловіків

Зведені результати чоловіків та жінок схожі з результатами, які ми отримали окремо по чоловікам та окремо по жінкам. Більшість спортсменів-влучників мають низький рівень психоемоційного виснаження, а саме 54%; 28% футболістів мають дуже низький рівень; 16% - середній рівень виснаження та лише 2% мають високий рівень психоемоційного виснаження. В цілому показники є досить позитивними, адже 82% спортсменів мають рівень виснаження нижче середнього. Це свідчить про гарне фізичне та психологічне почуття особистості.

Психоемоційне виснаження впливає не лише на психологічне почуття людини, але й на її фізичний стан. Для спортсменів це особливо відчутно. Адже найменша нестача фізичних сил, що необхідні для виконання технічних завдань на високому рівні, чи психологічних, що грають важливу роль саме на етапі змагань, значним чином зменшують шанси спортсмена на перемогу.

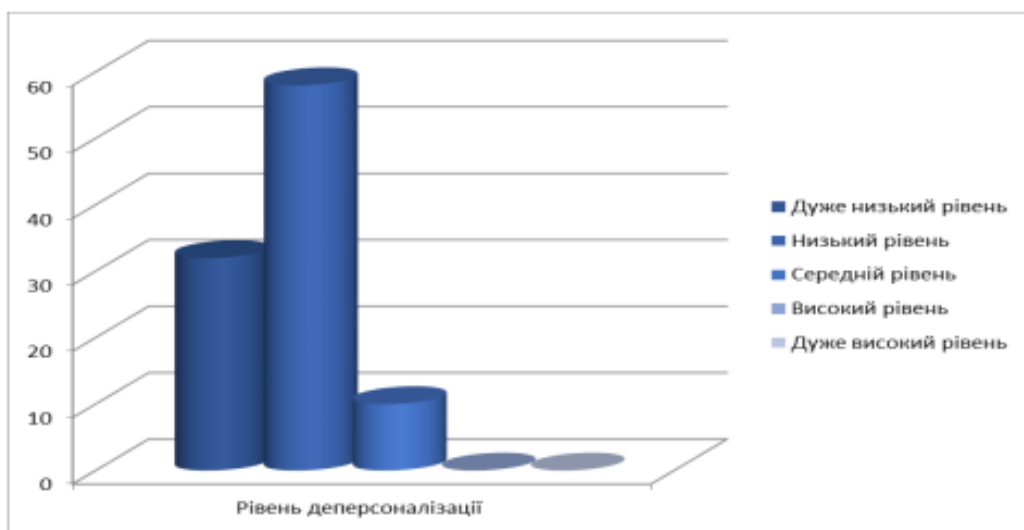


Рис. 2.2 Зведені відсоткові показники деперсоналізації у жінок та чоловіків

З наведеної вище діаграми видно, що, як і в попередньому показнику, більшість спортсменів має низький рівень деперсоналізації – 58%, наступним за чисельністю йде дуже низький рівень – 32%, середній рівень деперсоналізації мають лише 10% спортсменів. Жоден з досліджуваних не має високого чи дуже високого рівня деперсоналізації. Людина, яка перебуває на такій стадії емоційного вигорання як деперсоналізація, починає активно зменшувати спілкування з іншими, особливо зі своїми колегами чи будь-якими іншими людьми, що мають відношення до її роботи. Частіше за все, деперсоналізація є неусвідомленою, тобто людина не свідомо намагається відсторонитися від будь-чого, що пов'язане з її видом занять. Деперсоналізація у спортсменів може суттєво вплинути на психологічний клімат всієї команди. Що в свою чергу може викликати значне погіршення результатів командного заліку під час змагань.

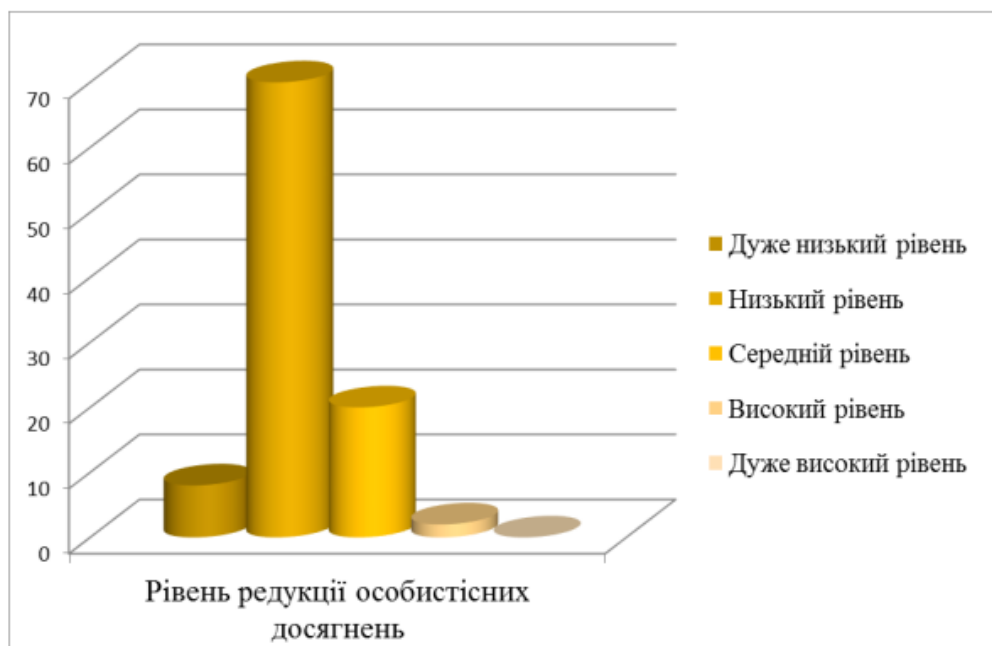


Рис. 2.3 Зведені відсоткові показники редукції особистих досягнень у жінок та у чоловіків

Показник редукції особистих досягнень у спортсменів є найбільш однорідним: 70% футболістів мають низький рівень, 8% - рівень нижче середнього, 20% - середній рівень, 2% - високий рівень. Чим вищий рівень редукції особистих досягнень, тим менше професійна мотивація спортсмена. За наявності високого рівня редукції у людини з'являються сумніви у своїй професійній компетентності, зникає відчуття того, що її робота є корисною, а її досягнення – важливими.

Дуже високий рівень редукції особистих досягнень в поєднанні з іншими аспектами емоційного вигорання може призвести навіть до завершення кар'єри спортсмена. Для людини будь-якої професії, а особливо для спортсменів, важливо бачити результат своєї роботи. У більшості випадків саме це є рушієм подальшого розвитку. За наявності високого рівня редукції вже існуючі досягнення раптом починають здаватися не такими вже й важливими та суттєвими. На цьому етапі зазвичай виникає найбільше бажання покинути справу, у цей час навіть найменші невдачі раптово починають здаватися повним крахом. Отже, дослідження показали, що емоційне вигорання має найбільший зв'язок із відносинами спортсмена та тренера, існує також взаємозв'язок емоційного вигорання та статевою ознакою

спортсменів. Найменшу кореляцію емоційне вигорання має з кількістю днів навчально-тренувального збору.

В результаті дослідження особливостей емоційного «вигорання» у футболістів нами були отримані дані, що дозволяють констатувати різні рівні емоційного «вигорання» серед досліджуваних.

Вивчення емоційного «вигорання» за методикою «Діагностика рівня емоційного «вигорання» (В.В. Бойко)» показало, що рівень емоційного вигорання у студентів-психологів знаходиться на фазі резистенції (Рис 2.4).

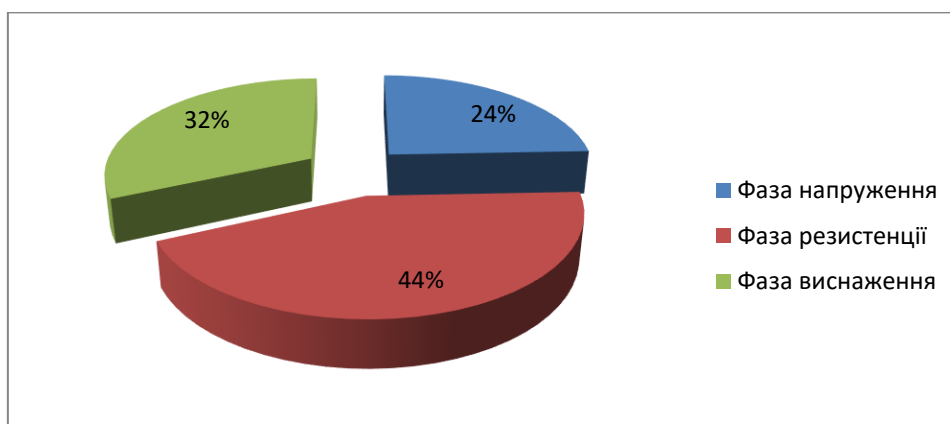


Рис 2.4 Рівень емоційного «вигорання» у футболістів (за методикою В.В. Бойко. (у %))

Результати методики свідчать, що більшість досліджуваних (44%) характеризуються надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою, а будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми. Ця фаза на стадії формування. Інші дві фази не сформувались і яскраво не виражаються.

32% досліджуваних знаходяться у фазі виснаження. Це характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

24% футболістів, характеризуються відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаної власною професійною діяльністю.

Результати дослідження за Методикою «Діагностика рівня емоційного «вигорання» (В.В.Бойко) за кожними з 12 симптомів емоційного «вигорання» засвідчують, що у спортсменів фаза напруження характеризується переживанням психотравмуючих обставин (Рис 2.5).

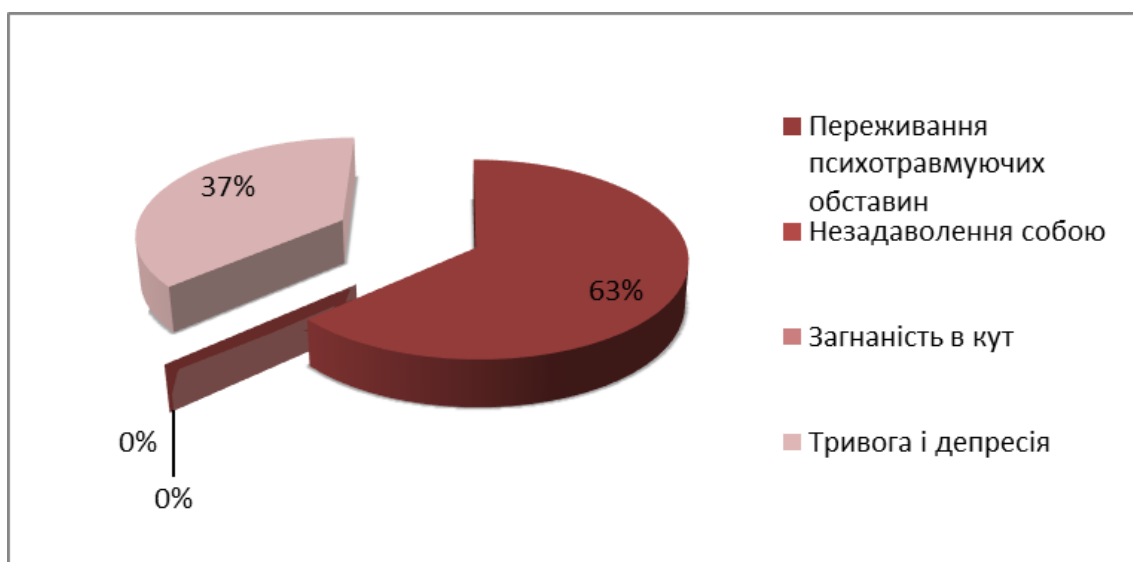


Рис. 2.5 Показники фази напруження емоційного «вигорання» у футболістів (за методикою В.В.Бойко (у %))

Напруга у групі респондентів проявляється у переживанні психотравмуючих обставин, що розтягується у часі, стає тривалою і має наростаючий характер (63 %). Спортсмени сприймають умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі, що негативно діють на свідомість та проявляють напруженість, нестійкість психічних реакцій.

37 % досліджуваних знаходяться в стані тривоги у професійній діяльності, з підвищеним рівнем нервовості, тривожності, депресивності настрою. Футболісти, зазвичай, не можуть сконцентруватися на певній роботі, відбуваються поведінкові зміни та різка зміна настрою. Симптоми «незадоволення собою» (0%) та «загнаність в кут» (0%) не виражені. Спортсмени задоволені своєю власною професійною діяльністю, їх влаштовує середовище, в якому вони знаходяться, люди, з якими вони



спілкуються, і задоволені собою як професіоналом. Досліджувані не відчують бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі.

Дослідження також показало, що друга фаза – резистенція, у футболістів характеризується редукцією професійних обов'язків (Рис. 2.6).

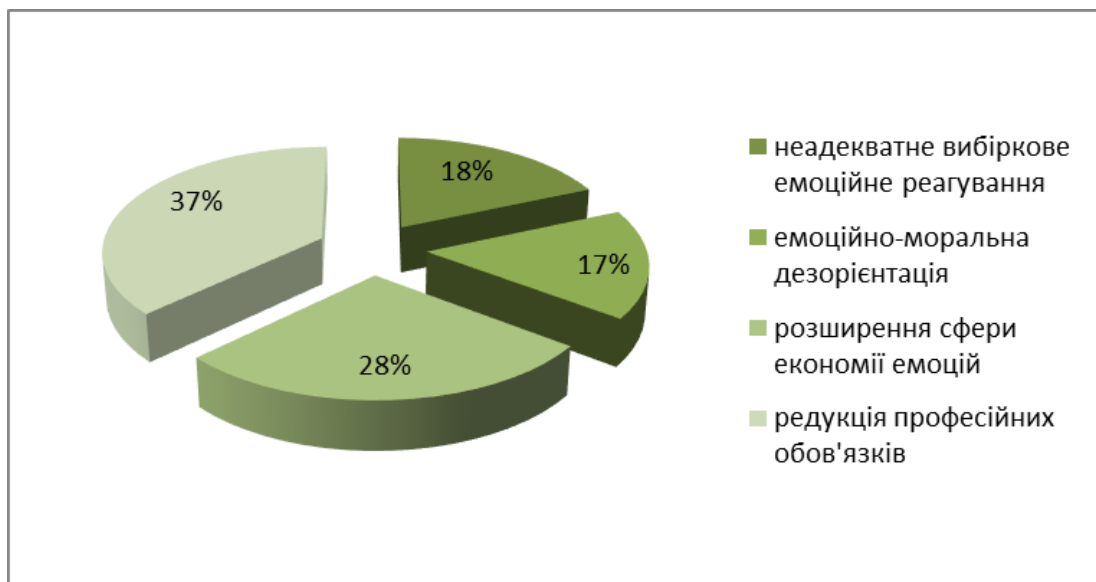


Рис. 2.6. Показники резистенції у футболістів (за методикою «Діагностики рівня емоційного «вигорання» (В.В.Бойко). (у %))

Фаза резистенції характеризується найбільш вираженим симптомом редукцією професійних обов'язків (37%).

У 28% всіх досліджуваних проявилось розширення сфери економії емоцій, тобто емоційна замкненість, відчуження, бажання припинити будь-які комунікації. Симптоми неадекватного вибіркового емоційного реагування(18%) та емоційно-моральної дезорієнтації (17%), у досліджуваних вже склалися і проявляються у розвитку байдужості у професійних стосунках та неконтрольованого впливу настрою на професійні стосунки.

Остання фаза з усіх трьох компонентів – виснаження. При дослідженні у футболістів прояву емоційного «вигорання» було виявлено, що такий симптом, як психосоматичні та психовегетативні порушення найбільш виражений (Рис.2.7).

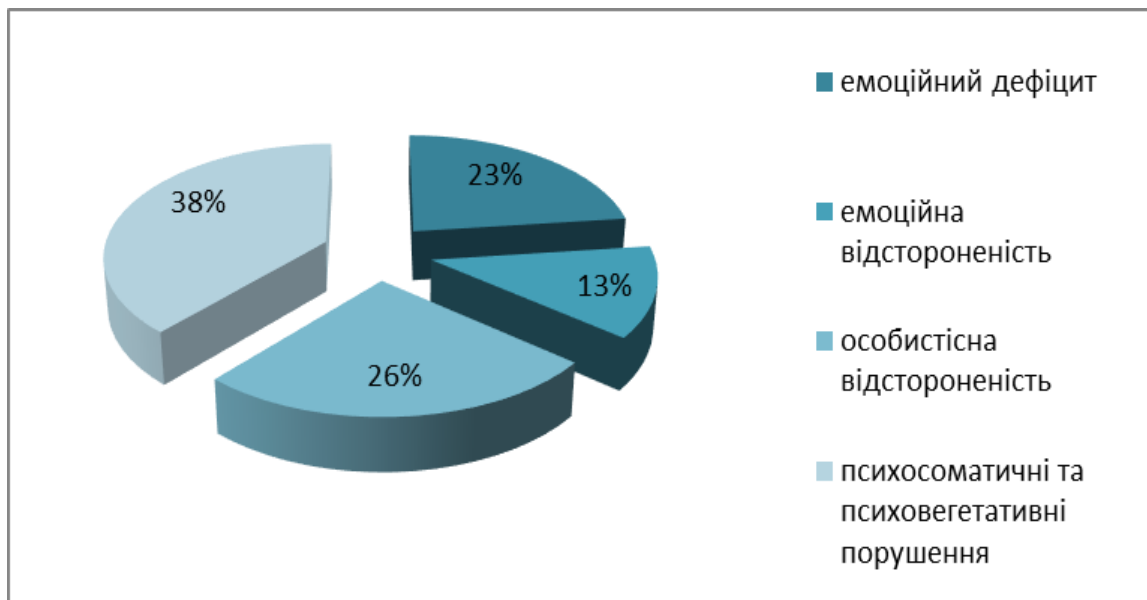


Рис. 2.7. Показники виснаження у футболістів (за методикою «Діагностики рівня емоційного «вигорання» (В.В.Бойко). (у %))

Емоційне виснаження ґрунтується на психосоматичних та психовегетативних порушеннях (38%). Цей симптом є домінуючим і характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень. 26% у всіх досліджуваних займає особистісна відстороненість (деперсоналізація), тобто порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі.

Також чітко сформований симптом емоційний дефіцит (23%) - розвиток емоційної не чутливості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм, спустошення людини при виконанні професійних обов'язків. емоційна відстороненість - створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях.

На емоційну відстороненість відведено 13%. Цей симптом тільки починає складатися і проявляється у створенні захисного бар'єру у професійних комунікаціях.

У ході кількісного опрацювання результатів дослідження ми здійснили аналіз значущих кореляційних зв'язків, а також виявили ті чинники, що призводять до

розвитку емоційного вигорання, та ті, що запобігають розвитку емоційного вигорання у студентів-психологів.

Дослідження за методикою «Діагностика психічного вигорання (А.А. Рукавішніков)», яка спрямована на визначення різних компонентів психічного вигорання, дало такі результати: (Рис. 2.8)

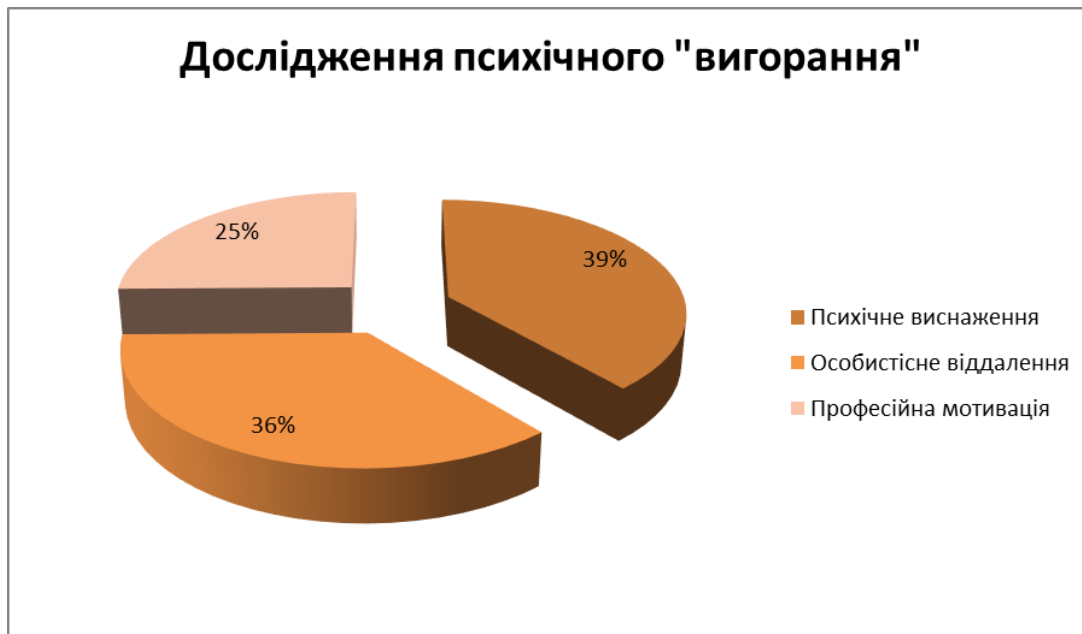


Рис. 2.8. Результати дослідження психічного «вигорання» у футболістів (за методикою А.А. Рукавішнікова. (у %))

Результати проведеної методики засвідчують, що серед спортсменів домінуючим є психічне виснаження (39%). Тобто вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів футболіста. Психічне виснаження проявляється в хронічному емоційному і фізичному втомленні, байдужості і холодності по відношенню до оточуючих.

36% усіх досліджуваних мають особистісне віддалення. Це специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення проявляється в зменшенні кількості контактів з оточуючими, збільшенні роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізму по відношенню до інших людей.

Остання частина 25 % - це рівень робочої мотивації та ентузіазму по відношенню до роботи альтруїстичного змісту. Стан мотиваційної сфери оцінюється таким

показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм і зацікавленість в роботі, самооцінка професійної компетентності і ступеню успішності в роботі з людьми.

З метою дослідження ступеню емоційного «вигорання» було також проведено методику «Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С.Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп'янової). (Табл. 2.9)

Таблиця 2.9.

Результати дослідження професійного «вигорання» у футболістів(у %)

Рівень професійного вигорання	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
Високий рівень	27	21	47
Середній рівень	67	72	47
Низький рівень	6	7	6

Отже, у 67 % з усіх досліджуваних було виявлено середній рівень емоційного виснаження. Спортсмени відчувають в'ялість, втрату радості, емоційне спустошення, немає відчуття щастя та бадьорості.

Високий рівень властивий 27% досліджуваних і розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням, відчуттями спустошеності, втоми, низькою мотивацією.

6% респондентів мають низький рівень емоційного виснаження. Це характеризується тим, що досліджувані відчувають себе бадьорими, повними сил та енергії.

Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. У 72% респондентів навколишнє сприймають викривлено. Викривлення може стосуватися форми, кольору, розміру. Незнайоме (люди, предмети, навколишня обстановка), бачене уперше, сприймається як уже знайоме, а знайоме сприймається як зовсім нове. 21% всіх досліджуваних відчувають стан відчуження від самого себе, неадекватне

сприймання людиною своєї особи, свого «я», а 7 % футболістів мають низький рівень деперсоналізації. Усвідомлюють своє «я» та не переживають відсутності емоційної залученості щодо близьких, роботи.

Редукція особистих досягнень у 47% респондентів полягає у тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізму щодо службової гідності і можливостей, а 6% досліджуваних не відчують обмеження своїх можливостей, обов'язків щодо інших. 47% - середній рівень редукції особистих досягнень і характеризується оцінкою своїх знань, умінь, навичок, відокремлення своїх успіхів і негараздів.

Проведений нами кореляційний аналіз за Спірменом виявив існування тісного (статистично значущого) кореляційного зв'язку між показниками методик вигорання (К.Маслач і В.В. Бойко). Проте, в одному випадку – симптом «редукція особистих досягнень» (МВІ) – відзначається негативний кореляційний зв'язок як з іншими показниками даної методики, так і з усіма показниками методики діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко; зокрема, емоційне виснаження, деперсоналізація так пов'язані з даним симптомом:  $r = - 0,64$  та  $r = - 0,49$ , відповідно, – а незадоволення собою, загнаність у клітку, редукція професійних обов'язків, емоційна відчуженість, деперсоналізація, власне вигорання (Бойко) дають такі показники кореляції з «редукцією особистих досягнень»:  $r = - 0,58$ ;  $r = - 0,55$ ;  $r = - 0,41$ ;  $r = - 0,33$ ;  $r = - 0,67$  та  $r = - 0,77$ , відповідно, – тобто редукція особистих досягнень у студентів не пов'язується не лише із самооцінкою, але й не сприймається як симптом вигорання, бо, чим більша редукція особистих досягнень, тим менший рівень емоційного вигорання опитаних.

Таким чином, синдром емоційного вигорання зумовлюється такими чинниками, як «неадекватне вибіркове емоційне реагування» ( $r=0,48$ ,  $p<0,01$ ), «розширення сфери економії емоцій» ( $r=0,45$ ,  $p<0,01$ ), «емоційно-моральна дезорієнтація» ( $r=0,43$ ,  $p<0,01$ ), «редукція професійних обов'язків» ( $r=0,35$ ,  $p<0,01$ ), «незадоволеність собою» ( $r=0,33$ ,  $p<0,01$ ), «соціальна фрустрованість» ( $r= 0,28$ ,  $p<0,05$ ) «психосоматичні і вегетативні порушення» ( $r=0,28$ ,  $p<0,05$ ), «тривога і депресія» ( $r=0,26$ ,  $p<0,05$ ), «емоційне відчуження» ( $r=0,23$ ,  $p<0,05$ ).

Завдяки проведенню кореляційного аналізу за Пірсоном, нами було виявлено характер значущих кореляційних зв'язків симптомів та фаз синдрому емоційного вигорання з потребами, що спонукають особистість педагогів і майстрів до професійної діяльності (Табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Зв'язок симптомів емоційного вигорання і мотиваційного профіля особистості

№	Показники СЕВ	Види потреб												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	A-1	0,469		-0,38*	0,359*	0,552								0,38*
2.	A-2	0,348*	0,401											
3.	A-3		0,449				-0,45							-0,585
4.	A-4	-0,555	0,693	0,44**			-0,467	-0,535	-0,37*		-0,34*			
5.	B-1													
6.	B-2	0,537								0,545				1
7.	B-3						-0,4**		-0,608	0,45**	-0,51	0,36*		-0,631
8.	B-4	0,4**		-0,4*	-0,4*		-0,38*				0,4**			
9.	C-1										-0,34*			-0,473
10.	C-2		0,619			0,492	-0,493			0,45**		-0,45*		-0,515
11.	C-3		0,58											-0,34*
12.	C-4				0,365*						0,712			

13.	<b>Н</b>		0,558	0,42**		0,49	-0,6	0,669	-0,669	0,414*	-0,586	-0,4**	
14.	<b>Р</b>		0,485	0,4**		0,4**	0,36*	-0,35*	-0,35*		-0,4**	-0,37*	0,477
15.	<b>В</b>		0,372*				0,35*			0,471			-0,546
16.	<b>СЕВ</b>		0,714	0,4**		0,543	-0,475	-0,589	0,589		-0,535	0,35*	

\* - рівень значущості 0,05

\*\* - рівень значущості 0,01

Проведений аналіз кореляційних зв'язків також дозволяє виділити приблизні етапи формування синдрому емоційного вигорання у контексті розвитку професійної мотивації.

Фаза «Напруження» виникає при високому рівні матеріальних потреб, потреби у безпеці, коли праця набуває одноманітності (низький рівень потреби у змінах), незадоволеності потреби у самовдосколанні та творчій діяльності (середній рівень розвитку).

На фазі «Резистенція» зберігається високий рівень матеріальних потреб і потреби у безпеці, низький рівень потреби у визнанні, у владі, у досягненнях, у самовдосконаленні та творчості.

Розвиток фази «Виснаження» характеризується низьким рівнем потреби у визнанні, зберігається високий рівень потреби у безпеці та монотоність праці (низький рівень потреби у змінах, різноманітності у роботі). На фазі «Напруження» та «Виснаження» висока потреба у спілкуванні, яка призводить до перенасичення соціальними контактами, може розглядатися як фактор емоційного вигорання.

Високий рівень потреби у соціальних контактах на фазі «Резистенція» можна розглядати як захисний або компенсаторний механізм.

З вище сказаного можна зробити висновок про те, що при формуванні синдрому емоційного вигорання у футболістів спостерігається зниження професійної мотивації. У цілому, дослідження розвитку професійної мотивації спортсменів свідчить про те,

що її певні особливості (незадоволеність потреби у визнанні, низький рівень потреби у самовдосконаленні та творчості, потреби у змінах), а також особливості діяльності (перенасиченість міжособистісними контактами, незабезпеченість матеріальної свободи), можуть спровокувати у футболістів працівників розвиток синдрому емоційного вигорання.

Таблиця 2.11

Зв'язок симптомів емоційного вигорання і показників дезадаптації особистості

	A-1	A-2	A-3	A-4	B- 2	B-3	B-4	C-1	C-2	C-3	C-4	H	P	B	СЕВ
Ia	0,625		0,372*	0,596	-0,599						0,36				0,44
Iб		0,372*		0,494											
Iв	0,383*	0,591	0,362*	0,42		0,518	0,363*	0,46**	0,46**	0,355*	0,525	0,602	0,497	0,588	0,68
Iг	0,5				-0,364*	0,532					0,357*	0,354*			
I.	0,629	0,488		0,653	-0,469	0,399					0,566	0,771		0,41**	0,6
II.	0,484				-0,532	0,374					0,696	0,458			0,37*
III.	0,454					0,467					0,525	0,358*		0,361*	0,377*
IV.	0,361*	0,536	0,566	0,569		0,409		0,344*	0,41**		0,509	0,711	0,359*	0,471	0,377*
V.	0,387*		0,362			0,572			0,46**			0,41**	0,368*	0,347*	0,456
Дез-я	0,582		0,408	0,504	-0,564	0,481					0,634	0,683		0,44**	0,546

\* - рівень значущості 0,05

\*\* - рівень значущості 0,01



Тісні значущі кореляційні зв'язки симптомів фаз «Напруження» та «Виснаження» з показниками професійної дезадаптації особистості свідчить про те, що зазначені фази синдрому емоційного вигорання можна розглядати як форму професійної дезадаптації, яка насамперед проявляється погіршенням самопочуття (зниження загальної активності, відчуття втоми, емоційні зрушення), особливостями соціальної взаємодії, зниженням мотивації до професійної діяльності. А фазу «Резистенція» синдрому емоційного вигорання футболістів можна розглядати як засіб самозахисту від постійних професійних стресів шляхом зміни професійних установок, ставлення до роботи, що дозволяє працівнику зберегти позитивну самооцінку, економно витратити власні ресурси, не сприймати близько реалії професійної діяльності (Табл. 2.11).

Таким чином, фаза розвитку емоційного вигорання, на якій знаходиться особистість, дозволяє передбачити різновид порушення її самоактуалізації, професійної адаптації, розвитку професійної мотивації тощо. Це, в свою чергу, допомагає визначити напрями індивідуальної психокорекційної роботи з особистістю з синдромом емоційного вигорання.

Отже, в результаті експериментального дослідження виявлено, що у футболістів симптоми емоційного вигорання мають тісні кореляції з особливостями професійної адаптації, смисложиттєвих орієнтацій, самоактуалізації і мотиваційного профіля особистості, а також рівнем задоволеності працею, а саме:

- при формуванні синдрому емоційного вигорання у сортсменів спостерігається зниження професійної мотивації;
- чим більше людина дезорієнтована у часі (живе переважно в одному часі – або в минулому, або сьогодні, або в майбутньому), чим більше вона задоволена собою, і менш креативна у своїй професії; якщо вона не здатна бути природньою у своїй поведінці і ставленні до оточуючих, не прагне набувати нових знань, тим сильніше виявляється симптоматика синдрому емоційного вигорання;

- футболісти, які не задоволені роботою, мають високі значення показників як окремих симптомів і фаз емоційного вигорання, так і його загального показника;
- чим менше показник усвідомленості життя, тим більше емоційне вигорання і навпаки;
- тісні значущі кореляційні зв'язки симптомів фаз «Напруження» та «Виснаження» з показниками професійної дезадаптації особистості свідчать про те, що зазначені фази емоційного можна розглядати як форму професійної дезадаптації;
- фаза розвитку синдрому емоційного вигорання, на якій знаходиться особистість, дозволяє передбачити різновид порушення її самоактуалізації, професійної адаптації, розвитку професійної мотивації тощо.

Результати експериментального дослідження дозволяють краще зрозуміти причини професійних ускладнень спортсменів та своєчасно прийняти відповідні заходи щодо їх попередження та усунення.

Провідна роль внутрішніх факторів у розвитку синдрому емоційного вигорання у футболістів визначає такі основні напрями у роботі психолога з вигоранням:

- актуалізація особистісного потенціалу,
- формування установок особистісного зростання,
- надання смислу професійній діяльності та життю,
- оволодіння конструктивними стратегіями подолання професійних труднощів.

Такий комплексний підхід враховує актуальні проблеми і одночасно спирається на їх активність та потенційні можливості.

## **Висновки до другого розділу**

В результаті проведення експериментального дослідження, можна зробити висновки, що спортсмени мають надмірне емоційне виснаження, що характеризується спустошенням, перевтомою, нівелюванням власних професійних досягнень. Це провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою.

Також істотним проявом у футболістів є деформація стосунків з іншими людьми та психічне виснаження, що характеризується погіршенням настрою, байдужістю, зниженим емоційним фоном та зниженою продуктивною діяльністю. У досліджуваних зменшується кількість контактів з оточуючими, присутній песимізм, підвищений рівень нервовості та депресивності.

Більшість спортсменів справляються з труднощами, які виникають під час роботи. Проте стрес частково може домінувати над досліджуваними і може часто пропадати інтерес до роботи. Також присутня тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, немає чіткого відокремлення негативного від позитивного.

Для вивчення процесу вигорання у футболістів доцільно використовувати методика В.В. Бойко, оскільки один з показників за методикою МВІ – редуція особистих досягнень – при вивченні спортсменів не сприймається як симптом вигорання, про що свідчить як його негативна кореляція з усіма іншими симптомами вигорання (за обома методиками), так і досить висока самооцінка футболіста (а показник редуції особистих досягнень у К.Маслач означає знецінення особистістю себе та своїх здобутків) – тобто, спортсмени не базують самооцінку на результатах своїх досягнень.

Отже, існує потреба в подальшому дослідженні синдрому «емоційного вигорання». Перспективи нашого дослідження пов'язані з розробкою комплексних профілактичних заходів щодо попередження і запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБКА МОДЕЛІ ПСИХОКОРРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ (ТРЕНІНГУ) ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ

#### 3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми для зниження рівня емоційного вигорання у спортсменів-футболістів

Беручи до уваги теорії науковців, ми виокремлює стрес, як один з головних чинників емоційного вигорання. У своїй психокорекційній програмі ми використовуємо методи тілесно-орієнтованого та поведінкового напрямку у психології. У зв'язку з тим, що нашою цільовою аудиторією є спортсмени, для профілактики емоційного вигорання ми можемо використати вже наявні у них знання та навички. Спортсмени добре знають та розуміють роботу свого тіла (робота м'язів, дихання, рухи). Саме тому, на нашу думку, у роботі з ними доречно буде використовувати вправи тілесноорієнтованого напрямку. Адже навіть самим спортсменам комфортніше буде працювати у звичній для них площині, коли вони розуміють, що відбувається. Для порівняння. Певні вправи з запропонованої нами нижче програми ми запропонували виконати студентам першого курсу. Студенти підтвердили, що під час виконання вправ дійсно відчували значне заспокоєння та розслаблення. Але деяким учасникам було складно працювати з вправами, які передбачають роботу з різними групами м'язів. Ті ж самі вправи ми запропонували виконати декільком спортсменам високого рівня кваліфікації (які є цільовою групою наших досліджень). Вони також підтвердили ефективність виконуваних вправ, але на відміну від студентів, відмітили, що виконувати вправи їм було досить легко і що ці вправи були для них ніби звичними і не викликали якогось дискомфорту під час їх засвоєння та виконання.

Засновником тілесно-орієнтованої психотерапії вважається Вільгельм Райх. В. Райх, який вважався учнем Фрейда, прийшов до висновку, що лікування від неврозів і вирішення багатьох психологічних проблем клієнтів можуть відбуватися значно

швидше і без такого глибокого проникнення в психіку, як це робиться в класичному психоаналізі. Райх вважав, що для цього достатньо зняти з людини м'язовий панцир неадекватного напруги і тим самим звільнити пов'язану їм енергію, яка поки перебуває під «панциром» і не має прямого виходу, веде руйнівну роботу у вигляді освіти і посилення неврозів і інших психологічних проблем. Більш чітке (і широкі) усвідомлення людиною тілесних відчуттів вже дає терапевтичний ефект, знімає невротичні стани і проблеми. Райх виділяв наступні основні області виникнення м'язового панцира: це (по низхідній) – області очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота і таза[42].

Основні способи розслаблення кілець м'язового панцира: - за допомогою глибокого дихання, яке сприяє акумулюванню в тілі оргонної енергії; - розслаблення хронічних «зажимів» (кілець м'язового панцира) за допомогою фізичного впливу, різних елементів масажу; - спільний з клієнтом аналіз, що допомагає йому усвідомити основні ідеї тілесної терапії стосовно його конкретного випадку, тобто взаємозв'язок психічних станів, що турбують клієнта, з напругою конкретних м'язових сегментів і необхідністю усунення цих «зажимів» [42].

Поведінковий напрям у психології є відносно молодим. Свій початок поведінковий напрям бере від біхевіоризму, приділяючи увагу експериментальному способу отримання знань та ігноруючи ті психічні явища, які неможливо об'єктивно виміряти чи зафіксувати. Поведінковою психотерапією може бути названа будь-яка форма заснована на експериментальних даних і контрольованого навчання новим, більш ефективним і здоровим, форм поведінки, зміни або усунення хворобливих форм поведінки, що спричиняють страждання[43].

У центрі уваги поведінкового напрямку знаходяться особливості поведінки людини, які приносять дискомфорт клієнту або людям з його оточення. В процесі терапії психотерапевт разом з клієнтом аналізує причини виникнення та характер поведінкових недоліків і складає план корекційних заходів, спрямованих на усунення хворобливих проявів у поведінці людини чи вироблення нових навичок у поведінці. Особлива увага приділяється закріпленню вже досягнутих результатів. У результаті

78а78азників78 роботи клієнт починає самостійно контролювати та змінювати хворобливі особливості поведінки [43].

Особливістю поведінкової психокорекції є те, що вона передбачає будьякі форми навчання новим способам поведінки, відсутність яких спричиняє психологічні проблеми у клієнта. Це може бути як навчання новим способам поведінки так і усунення чи зміна вже існуючих. У сучасному підході, говорячи про поведінкову психотерапію, мають на увазі не лише зовнішні прояви поведінки, а й когнітивну та емоційну складову, які беруть участь в регуляції поведінки. Тобто психокорекція передбачає не лише зовнішні зміни у поведінці, а й внутрішні, які регулюють дану поведінку[43].

Техніки поведінкової психотерапії надають можливість клієнтам[34]:

- обговорити і позбавитися хронічного дискомфорту (перебування у неприємній ситуації протягом тривалого часу);
- стимулюють до діяльності;
- допомагають справитися із шкідливими звичками «тут і тепер», не відкладаючи на завтра;
- підказують як правильно використовувати заохочення і покарання, аби стимулювати бажання взятися за неприємне завдання;
- допомагають підняти рівень власної толерантності до фрустрації;
- спонукають клієнтів вести себе так, щоб вони мислили раціонально й могли на власному досвіді зрозуміти, що зміни є можливими;
- допомагають клієнтам опиратися лише на себе і спрямовувати самих себе.

Поведінкова психотерапія передбачає чітке формулювання цілей роботи психолога та клієнта. Чітко сформульовані цілі дозволяють підібрати максимально ефективний метод корекції існуючої проблеми. Протягом усього періоду психокорекційної роботи проводиться моніторинг того, наскільки досягнуті цілі, виділені на початку. Під впливом певних життєвих обставин у клієнта можуть змінюватися цілі. Це важливо фіксувати та в залежності від нових цілей змінювати корекційну програму [36]. Одними з найбільш поширених методів поведінкової психотерапії є методи релаксації. Основи тренінгу релаксації розробив Едмунд

Джекобсон. В подальшому методи релаксації стали важливою складовою техніки систематичної десенсибілізації [36]. Виділяють наступні процедури релаксації [36]:

- Процедури м'язової релаксації – часто використовують для зменшення відчуття напруги (у всьому тілі або ж в окремих його частинах) та роздратування.
- Вербальні процедури релаксації – частіше за все використовується в ситуаціях, коли людина знаходиться в публічному місці і не має змоги застосувати прийоми м'язової релаксації.
- Ментальна релаксація – в більшості випадків використовується в комплексі з іншими прийомами м'язової або вербальної релаксації.
- Диференційована релаксація – допомагає досягнути потрібного рівня напруги у певній групі м'язів та розслабити всі інші м'язи.
- Умовна релаксація – прив'язка певного ключового слова до стану глибокого розслаблення, який можливо досягнути шляхом м'язової релаксації.

Вперше прийоми релаксації клієнт вчиться виконувати безпосередньо під час зустрічі з терапевтом. Згодом клієнт може вже самостійно виконувати вивчені раніше вправи [36]. У сучасному світі поведінкова терапія в чистому вигляді майже не застосовується. Дуже часто її використовують разом з когнітивною психотерапією. Прихильники когнітивної психотерапії у свою чергу також використовують поведінковий потенціал своїх пацієнтів [4]. Виявили характеристики, які притаманні і когнітивним і поведінковим психотерапевтам [1]:

О І поведінкова і когнітивна терапія концентрує увагу в першу чергу на теперішньому часі: поведінкова – на актуальній поведінці, когнітивна – на тому, що думає людина про себе та про оточуючий світ в даний момент.

О Обидва напрями вважають терапію процесом навчання, а психотерапевту відводиться роль учителя. Поведінкова психотерапія вчить новим способам поведінки, а когнітивна – новим способам мислення.

О В обох напрямках використовуються домашні завдання для закріплення отриманих знань. Мета «чистого» поведінкового психотерапевта – зміна поведінки, мета «чистого» когнітивного психотерапевта – зміни в прийнятті себе та оточуючого світу. Когнітивно-поведінкові психотерапевти сприймають обидві позиції: знання

про себе та про світ впливають на поведінку, а поведінка та її наслідки впливають на уявлення про себе та про світ [1].

## **Психокорекційна програма профілактики виникнення емоційного вигорання у спортсменів**

**Мета програми:** допомогти спортсменам подолати стрес, що виникає у зв'язку зі змаганнями та опанувати власні емоції.

Критерії добору в групу: до досліджуваної групи потрапили спортсмени, які займаються футболом та регулярно викликаються до складу Національної збірної України з футболу.

Психокорекційна програма (Додаток Є) розрахована на шість днів (зустрічі по 1,5 -2 години на день) та буде проводитися безпосередньо під час зборів. Таким чином спортсмени зможуть відразу спробувати отримані навички на практиці та виявити складні для них моменти і скорегувати їх. Участь прийматимуть 60 спортсменів.

У своїй 80-річній програмі для зниження стресу ми використовуємо вправи які базуються на дихання та роботі м'язів. Вправи з дихання є найбільш древньою формою зняття напруги. Затримка дихання є найбільш простою та доступною формою контролю над стресом та сильними переживаннями [26]. Глибоке м'язове розслаблення корисно тим, що воно призводить до вивільнення речовин, що володіють антистресовою або стреслімітуючою дією (Ф. З. Меерсон) і стимулюючих центри задоволення мозку – так званих ендогенних опіатів, або ендорфінів. Подібна активація природного фізіологічного механізму задоволення не тільки дає приємні відчуття відпочинку[45].



### 3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми 81а зниження рівня емоційного вигорання у футболістів (Порівняння 81а81азників рівня емоційного вигорання до 81а після проведення психокорекційної програми)

Проаналізуємо результати впровадження «Психокорекційна програма профілактики виникнення емоційного вигорання у спортсменів».

Повторне тестування проводилось через три місяці після попереднього. Звернемося до даних, які отримані у процесі вивчення ефективності тренінгової програми «Психокорекційна програма профілактики виникнення емоційного вигорання у спортсменів».

Спочатку розглянемо повторну діагностику за методикою В.В. Бойко, після апробації психокорекційної програми. Нами було сформовано експериментальну і контрольну групу, для чіткого результату дослідження (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Оцінка ефективності тренінгу за методикою «Рівень емоційного вигорання» В.В. Бойко

	Кількість досліджуваних (у %)		
	До тренінгу	Експериментальна група	Контрольна група
<b>Фаза напруження</b>	24	35	34
<b>Фаза резистенції</b>	44	37	37
<b>Фаза виснаження</b>	32	28	29

За результатами таблиці ми можемо спостерігати найбільш зменшення фази виснаження. Це характеризується меншою перевтомою людини, спустошеністю, розвитку цинічного ставлення до людей, з якими людина спілкується. Також, важливим є те, що зменшилась фаза резистенції. Це супроводжується тим, що людина менше закривається під час комунікативної діяльності, менше застосовує захисну реакцію, відстороненість і байдужість. Проте, збільшилась фаза напруження, що характеризується відчуттям сильної втоми від власної професійної діяльності. Дані контрольної та експериментальної групи майже не відрізняються. Це свідчить про те, що вплив тренінгу на всіх досліджуваних був однаковий.

Далі ми можемо провести аналіз емоційного вигорання за усіма 12 симптомами (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Аналіз емоційного вигорання за методикою В.В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання»

Фази емоційного вигорання	Симптоми	Кількість досліджуваних (у %)		
		До тренінгу	Експериментальна група	Контрольна група
<b>Фаза напруження</b>	Переживання психотравмуючих обставин	63	42	44
	Незадоволення собою	0	12	9
	Загнаність в кут	0	16	12
	Тривога і депресія	37	30	35
<b>Фаза резистенції</b>	Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	18	19	20
	Емоційно-моральна дезорієнтація	17	21	19
	Розширення сфери економії емоцій	28	30	27

	Редукція професійних обов'язків	37	30	34
<b>Фаза виснаження</b>	Емоційний дефіцит	23	26	25
	Емоційна відстороненість	13	15	18
	Особистісна відстороненість	26	22	21
	Психосоматичні і психовегетативні порушення	38	37	36

Симптоми фази напруження, переживання психотравмуючих обставин та тривога і депресія, після запровадження програми істотно знизились. Проте, все одно мають найвищий показник із симптомів напруження. Незадоволення собою та загнаність в кут збільшили свої показники. Якщо перед проведенням психокорекційної програми мали 0%, то після, збільшились до 16 % у експериментальній групі, і 12 % у контрольній. Контрольна та експериментальна група істотно не відрізняється.

Фаза резистенції майже не відрізняється до і після апробації програми. Так само, найбільш виражена редукція професійних обов'язків, а всі інші симптоми майже однаково розділили відсотки між собою. Спортсмени проявляють байдужість в комунікації, економлять емоції та мають неконтрольований вплив на професійну діяльність.

Остання фаза – виснаження. Домінуючим симптомом є психосоматичні та психовегетативні порушення як і до впровадження тренінгу. Трохи збільшили свої показники такі симптоми: емоційний дефіцит та емоційна відстороненість. Досліджувані закриваються в комунікації, спустошуються при виконанні професійних обов'язків та не чуйно відносяться до тих, з ким спілкуються. Зменшення симптому особистісна відстороненість свідчить про зниження

цінічного ставлення до співробітників, однокомандників і знайомих. Контрольна і експериментальна групи суттєвих відмінностей не представляють.

Отже, запровадження програми все таки дав свій ефект. Деякі симптоми, які були найбільш виражені у досліджуваних, змінилися і мають нижчі показники. Контрольна і експериментальна групи мають майже однакові показники і суттєвих відмінностей не позначають.

Наступним етапом нашого повторного дослідження було проведення методики «Дослідження психічного вигорання» А.А. Рукавішнікова (Табл.3.3).

Таблиця 3.3

Визначення психічного вигорання за методикою А.А.Рукавішнікова

	Кількість досліджуваних (у %)		
	До тренінгу	Експериментальна група	Контрольна група
<b>Психічне виснаження</b>	25	20	18
<b>Особистісне віддалення</b>	39	29	27
<b>Професійна мотивація</b>	36	51	55

Як бачимо, що апробація програми дала позитивні результати. Контрольна та експериментальна група своїми даними майже не відрізняються. Майже половина всіх досліджуваних мають домінуючий характер професійної мотивації (51% у експериментальній групі та 55% у контрольній). Збільшився рівень робочої мотивації і ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Підвищився стан емоційної сфери, що оцінюється такими показниками, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі.

Зменшилось особистісне віддалення і психічне виснаження. Процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми, роздратованість, байдужість та депресія у спортсменів–знизився.

Для того, щоб дослідити рівень емоційного вигорання, ми також провели методику «Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С.Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп'янової). Співставлення результатів можемо спостерігати в таблиці (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати дослідження методики К.Маслач, С.Джексон (в адаптації Н.Е. Водоп'янової)

Рівні емоційного виснаження		Кількість досліджуваних (у %)		
		До тренінгу	Експериментальна група	Контрольна група
Високий рівень	<b>Емоційне виснаження</b>	27	18	20
Середній рівень		67	52	62
Низький рівень		6	30	18
Високий рівень	<b>Деперсоналізація</b>	21	15	20
Середній рівень		72	69	51
Низький рівень		7	16	29
Високий рівень	<b>Редукція особистих досягнень</b>	47	36	24
Середній рівень		47	42	50
Низький рівень		6	22	26

Проглянувши результати методики, ми можемо спостерігати деякі відмінності між експериментальною і контрольною групами.

Емоційне виснаження мають більша половина всіх досліджуваних. Проте, в експериментальній групі, ми бачимо, що на низькому рівні 30%, а до тренінгу було 6%. Високий рівень зменшив свої показники, а низький загалом збільшив. Тому, спостерігаємо тенденцію до зниження емоційного виснаження футболістів, що проявляється в певних переживаннях, втрати інтересу до навколишнього або емоційному перенасичення, в агресивних реакціях, спалахи гніву, появі симптомів депресії.

Деперсоналізація характеризується найбільшим середнім рівнем, який також трохи відрізняється в експериментальній і контрольній групах (69% і 51%). На високому рівні, можемо бачити певне зменшення показників, а на низькому - суттєве збільшення, майже в два-три рази (16% і 29%).

Редукція особистих досягнень проявляється в тенденції до негативного оцінювання себе, у зменшенні значущості власних досягнень, обмеження своїх можливостей, негативізм відносно службових обов'язків, у зниженні самооцінки та професійної мотивації. Переважає середній рівень, спостерігається тенденція зменшення високого рівня, та збільшення низького, показників рівнів емоційного виснаження в залежності від показників, які були до проведення тренінгу.

Останньою методикою для дослідження емоційного вигорання, було взято методику «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг)» (Табл.3.5).

Таблиця 3.5.

Результати дослідження синдрому емоційного вигорання за Дж.Грінбергом

Рівні емоційного вигорання	Кількість досліджуваних (у%)		
	До тренінгу	Експериментальна група	Контрольна група
Високий рівень	0	1	1
Середній рівень	40	29	33
Низький рівень	60	71	66

До тренінгу, під час дослідження, нами не було виявлено високого рівня емоційного вигорання. Проте, експериментальна і контрольна група мають показник 1%, після повторного дослідження. Середній рівень між групами суттєвих змін не має. Показники на низькому рівні збільшились, що дає змогу констатувати, що у досліджуваних є інтерес до роботи, вони справляються з труднощами і не дають стресу та іншим чинникам домінувати над ними.

### **3.3. Практичні рекомендації теренерам та робітникам, що працюють з футболістами, та спортсменам для зниження рівня емоційного вигорання**

Профілактика професійного вигорання футболіста - це багаторівневий процес, в який включені не тільки медики, психологи, тренери, а й команди. Необхідно підкреслити, що без активної і свідомої включення в систему профілактики самого спортсмена неможливо домогтися успіху в цьому напрямку. Насамперед тому, що сам футболіст повинен стати суб'єктом власної діяльності. Іншими словами, спортсмен є не пасивним споживачем, а активним учасником системи профілактики професійного вигорання.

Ризик вигорання пом'якшують стабільна й приваблива робота, яка надає можливості для творчості, професійного та особистісного росту, задоволеність якістю життя в різних її аспектах, наявність різноманітних інтересів, перспективні життєві плани. Рідше «емоційно вигорають» оптимістичні й життєрадісні люди, які вміють успішно долати життєві негаразди та вікові кризи; ті, хто займає активну життєву позицію і звертаються до творчого пошуку рішення при зіткненні з важкими обставинами, володіє засобами психічної саморегуляції, піклується про поповнення своїх психоенергетичних соціально - психологічних ресурсів.

Дії, які спрямовані на те, щоб подолати синдром вигорання, припускають як самодопомогу, так і зовнішнє надання професійної допомоги. У першому випадку «вигораючим» працівникам потрібно навчитися усвідомлювати симптоми психологічного стресу і керувати ним, опанувати широкий спектр прийомів

саморегуляції та подолання перших симптомів прояву стресу на роботі. Якщо ж, така допомога самому собі виявиться недостатньою, буде потрібно і професійна - для профілактики та подолання синдрому вигорання. У такому випадку повинні залучатися фахівці, які володіють методами стрес-менеджменту.

Існує декілька конкретних способів припинити шлях синдрому емоційного вигорання: культивування інших інтересів, не пов'язаних з професійною діяльністю; внесення різноманітності в свою роботу; підтримання свого здоров'я, дотримання режиму сну і харчування; оволодіння технікою медитації; відкритість новому досвіду; уміння не поспішати і давати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів у роботі і житті; обдумані зобов'язання; читання не тільки професійної, а й іншої хорошої літератури; участь у семінарах, конференціях, де надається можливість зустрітися з новими людьми і обмінятися досвідом; періодична спільна робота з колегами, яка значно відрізняються професійно і особистісно; участь у роботі професійної групи, що дає можливість обговорити особистісні проблеми, пов'язані з роботою; хобі, що приносить задоволення.

Профілактика синдрому «професійного вигорання» розпочинається з *аналізу професійної ситуації*. Вона полягає в *когнітивній оцінці ситуації* (виявлення стрес-факторів, аналіз власної стресової реактивності чи толерантності тощо) та зниження впливу стресорів. Це передбачає застосування системи спеціальних прийомів, які є бар'єрами на шляху до стресу. До таких прийомів належить : 1) розпізнавання стресу. З цією метою слід навчитися ідентифікувати деякі сигнали, які попереджають про стрес; 2) здійснення глибшої когнітивної оцінки ситуації, а саме з'ясування основних стрес-факторів у професійній ситуації людини та здійснення спроб «усунути» їх; 3) ведення «Щоденника стресових подій», де збирається інформація за 7 компонентами щоденно (стреси цього дня, реакції на кожен стресор, що з'явився, способи адаптації до стресора, кращі способи адаптації, прийоми релаксації, які використовувалися Вами в цей день, ефективність цих прийомів релаксації, відчуття, які були в цей день); 4) аналіз того, чи мають місце в конкретній ситуації глобальні професійні (життєві) зміни(наприклад, реорганізація на роботі; зміна місця проживання та ін.); 5) Визначення основних стрес-факторів, які викликають емоційне вигорання, та



укладення контракту із самим собою щодо використання певних прийомів подолання стресу протягом певного часу та визначення певної системи винагород або покарань для самого себе; 6) визначення основних мотивів здійснення людиною професійної діяльності. Для цього необхідно скласти перелік усіх причин (реальних та абстрактних), які спонукають працівника виконувати дану роботу; 7) прийняття рішення про те, чи продовжувати працівнику працювати на даному робочому місці; 8) тимчасове зниження навантаження та опанування навичок раціональним управлінням своїм часом; 9) за допомогою спеціальних прийомів та засобів здійснення спроби змінити свій імідж «трудоголіка»; 10) складання списку під назвою «Я дійсно хочу цим займатися»; 11) демонстрація асертивної (впевненої) поведінки, адже впевненість у собі - це здатність виражати себе та задовольняти свої власні потреби; 12) визначення свого розуміння успіху в житті (що для людини означає успіх?); 13) створення групи соціальної підтримки. Соціальна підтримка - це почуття причетності, почуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-небудь зробити для когось; 14) турбота про правильне харчування. Визначення для себе збалансованої дієти. На фазі сприймання професійної ситуації як стресової (такої, що викликає стурбованість) слід використовувати прийоми, котрі виступатимуть бар'єрами на шляху до стресу: 1) стратегія вибіркового сприймання; 2) сприйняття життя як свята; 3) використання гумору як буфера між стресовою ситуацією та людиною; 4) визначення типу поведінки в ситуації стресу, який притаманний для людини (тип А чи тип Б); 5) аналіз впевненості у собі та своїх рішеннях, оскільки це уможлиблює успішний контроль за власним життям; 6) аналіз локусу контролю в управлінні стресом (локус контролю - це ступінь контролю, який дає можливість людині керувати подіями її життя); 7) застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які слід вибирати та використовувати із врахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

Турбота про власне фізичного і психологічного благополуччя є професійним обов'язком фахівця. Серед заходів, спрямованих на попередження виникнення синдрому вигорання, є такі, які фахівець може здійснювати самостійно.

Використання елементів музикотерапії сприятливо впливає на психоемоційний стан фахівців екстремального профілю. Добре відомо, що прослуховування заспокійливою музики заспокоює, ритмічна музика мобілізує. Класична музика (Й.-С. Бах, А. Вівальді) гармонізує стан. Можна використовувати прийом компоновки музичних фрагментів, коли потрібно перейти з одного стану в інший. Наприклад, якщо потрібно зі стану розслабленості перейти в стан готовності до дії.

Використання елементів ароматерапії, тобто вплив на функціональний стан за допомогою запахів. Асоціативні зв'язки запахів і психічних станів є одними з найбільш стійких. Принцип підбору запахів загальний: для стимуляції і тонізації використовуються теплі, яскраві, терпкі запахи. Наприклад, гвоздика, кава, ірис. Для розслаблення використовуються запахи прохолодні, легкі, світлі, наприклад: валеріана, троянда. Підвищенню адаптаційних можливостей сприяє запах м'яти. Підбір запахів має бути суто індивідуальним.

*Методи саморегуляції:*

*Дихання* - не тільки найважливіша функція організму, але і ефективний засіб впливу на тонус м'язів і впливу на центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму. Змінюючи вигляд, ритм дихання, тривалість вдиху і видиху, людина може впливати на багато, в тому числі і психічні функції.

*Уміння керувати тонусом скелетних м'язів* дозволяє більш ефективно відновлювати сили в будь-яких умовах, знімати м'язові затиски, що виникли в процесі професійної діяльності. Скелетна мускулатура є одним з найсильніших джерел стимуляції мозку. Управління тонусом скелетних м'язів можливо і в процесі повсякденної діяльності, що не вимагає високої концентрації уваги. Необхідно максимально розслабити ті м'язи, робота яких в даний момент не потрібно. Так, якщо при ходьбі напружуються переважно м'язи ніг, то потрібно розслабити м'язи обличчя, плечей, рук. У положенні сидячи слід розслабити м'язи обличчя, рук, плечей, ніг.

*Довільні переключення і концентрація уваги на певних об'єктах, явищах або процесах* служить ефективним засобом подолання негативних психічних станів.

Стикаючись з втратами і горем людей, випробовуючи втому або занепокоєння за результат роботи, можна в моменти перерви перемкнути і сконцентрувати увагу на приємних смакових відчуттях, зорових образах (наприклад, зоряне небо або хмара), тілесних відчуттях розслаблення і спокою. Це дозволить швидше відновити сили і довше працювати без відчуття надмірної втоми.

*Візуалізація* - вміння довільно створювати яскравий уявний образ (образ зоровий, у відчуттях, звуках). Достатньо, якомога яскравіше уявити собі, що у вас руках свіжозрізаний скибочку лимона: ви ясно відчуваєте його запах, бачите крапельку бурштинового соку, кладете скибочку на мову і відчуваєте його пронизливо кислий смак. Чим яскравіше і точніше образ, тим більше буде ефект. Якщо образ лимона асоціативно пов'язаний з яким-небудь певним станом, наприклад, з бадьорістю після випитої вранці чашки чаю з лимоном, то, швидше за все, зміниться і психічний стан.

*Аутогенне тренування* - це оволодіння методами регуляції м'язового тону, досягнення релаксації шляхом подання стану важкості і тепла і навчання вмінню концентрувати увагу на певних об'єктах і станах. Освоївши аутогенне тренування, людина стає значно спокійніше, поліпшуються загальне самопочуття і сон, змінюється ставлення до конфліктних ситуацій.

*Самонавіювання* - прийом, який не вимагає зусиль з аналізу та вирішенню важкої ситуації, найчастіше навіюється впевненість у своїх можливостях: «Я зроблю це! Це ситуація мені під силу. Я повний сил. Я готовий до цього! ». Самонавіювання ефективніше, якщо його проводити на тлі м'язового розслаблення.

*Самозміцнення* є не менш ефективним прийомом, його можна застосувати у вигляді вправи: перерахуйте не менше п'яти напружених ситуацій, коли з вашої точки зору, вдалося досягти результатів. Дайте відповідь, які ваші якості сприяли досягненню результатів у цих ситуаціях. Виділіть ті якості, які проявилися у всіх ситуаціях. Проговоріть з максимально можливою щирістю (про себе або вголос) ці якості. Можливо, названі вами якості складаються в цілісний образ. Якщо образ вам подобається, запам'ятайте його. Можливо, в певних ситуаціях вам захочеться згадати цей образ, щоб підкріпити себе або образ буде виникати як би без вашої участі.

*Медитація* заснована на управлінні увагою. В ході занять медитацією набувається навик в певний час концентрувати увагу на одному предметі, образі або процесі. Розвиток здатності до концентрації уваги в першу чергу служить для поліпшення самоорганізації, підвищення внутрішньої зібраності. Таким чином, практикуючий медитацію людина отримує можливість більш усвідомлено і цілеспрямовано впливати на своє життя, він стає більш «інтуїтивним», завдяки чому можливий інсайт - наприклад, миттєве розуміння важкої ситуації та шляхів виходу з неї.

Всі описані вище прийоми органічно вписуються в концепцію турботи про себе, визначальною принципом, на яких будується здоровий спосіб життя - перший і системоутворюючий етап профілактики професійного вигорання. Говорячи про здоровий спосіб життя, мається на увазі самопобудова, саморозвиток, самовдосконалення.

Хочеться відзначити, що ці методи включають в тій чи іншій мірі прийоми управління диханням, увагою, увагою, м'язовим тонусом скелетних м'язів. Ефективність цих методів набагато вище, ніж простих прийомів, які спрямовані насамперед на ситуативне зняття наслідків стресу. Добре відомо, що глибина наслідків стресу залежить не тільки від самого стресового впливу, але від сенсу, який ми надаємо цій події і від функціональних резервів.

Цілеспрямовану профілактику професійного вигорання можна здійснювати на чотирьох рівнях (див. рис. 2.):

1) *соціальному (зовнішньому)*: профілактичні заходи, спрямовані на підвищення престижу професії, підвищення оплати праці; забезпечення соціально-економічної стабільності та соціальної захищеності вихователів та ін.

2) *організаційному*: профілактичні заходи, спрямовані на покращення санітарно-гігієнічних умов праці, на доведення їх до рівня санітарно-гігієнічних норм умов праці, зменшення перевантажень спеціалістів, нормований робочий день, визначений зміст роботи та ін.;

3) *міжособистісному*: профілактичні заходи, спрямовані на покращення морально-психологічного клімату в колективі, налагодження конструктивної

взаємодії між учасниками навчально-виховного процесу; соціальну підтримку та ін.;

4) *особистісному*: профілактичні заходи, спрямовані на самого фахівця (профілактика хвороб, підвищення рівня стресостійкості, професійної мотивації, вирівнювання балансу між витраченими зусиллями й одержаною винагородою, зниження рівня негативних особистісних станів і властивостей та ін.).

Усі профілактичні заходи, спрямовані на попередження синдрому вигорання, можна поділити на:

- 1). професійні (з боку спеціалістів: психологів, спеціалістів зі стрес-менеджменту (стрес-менеджмент (від англ. stress-management – керування тиском, напругою – грамотне управління своїм станом і поведінкою під час сильної фізичної або психологічної напруг) тайм-менеджменту (тайм-менеджмент – керування часом, організація часу (англ. time management) – технологія організації часу і підвищення ефективності його використання; це дія чи процес тренування свідомого контролю над кількістю часу, витраченого на конкретні види діяльності, коли спеціально збільшуються ефективність і продуктивність лікарів та інших вузьких спеціалістів);
- 2). непрофесійні (з боку самого вихователя, його найближчого оточення);
- 3). адміністративні (з боку керівництва, хоча сьогодні існує тенденція звернення керівників по допомогу в профілактиці та корекції професійного вигорання до професіоналів).

До професійних та адміністративних заходів, спрямованих на профілактику вигорання відносяться: використання психологами-професіоналами відповідних психотренінгів, рольових, ділових ігор, тренінгів толерантності, ситуативних тренінгів, антистресових програм та ін.; проведення належної просвітницької роботи; організацію роботи практичного психолога спрямовану на профілактику вигорання; врахування індивідуальних здібностей, можливостей працівників при розподілі завдань; створення сприятливого психологічного клімату в колективі; профілактику моббінгу, фрустрації, конфліктності та ін.; організацію наставництва; збагачення роботи та створення надзавдань, які допомагають знизити монотонність праці; конструктивну оцінку. Фахівцю через відсутність можливості побачити відразу конкретний результат своєї діяльності необхідно, щоб його робота була оцінена, щоб

він відчував, що вона комусь необхідна.

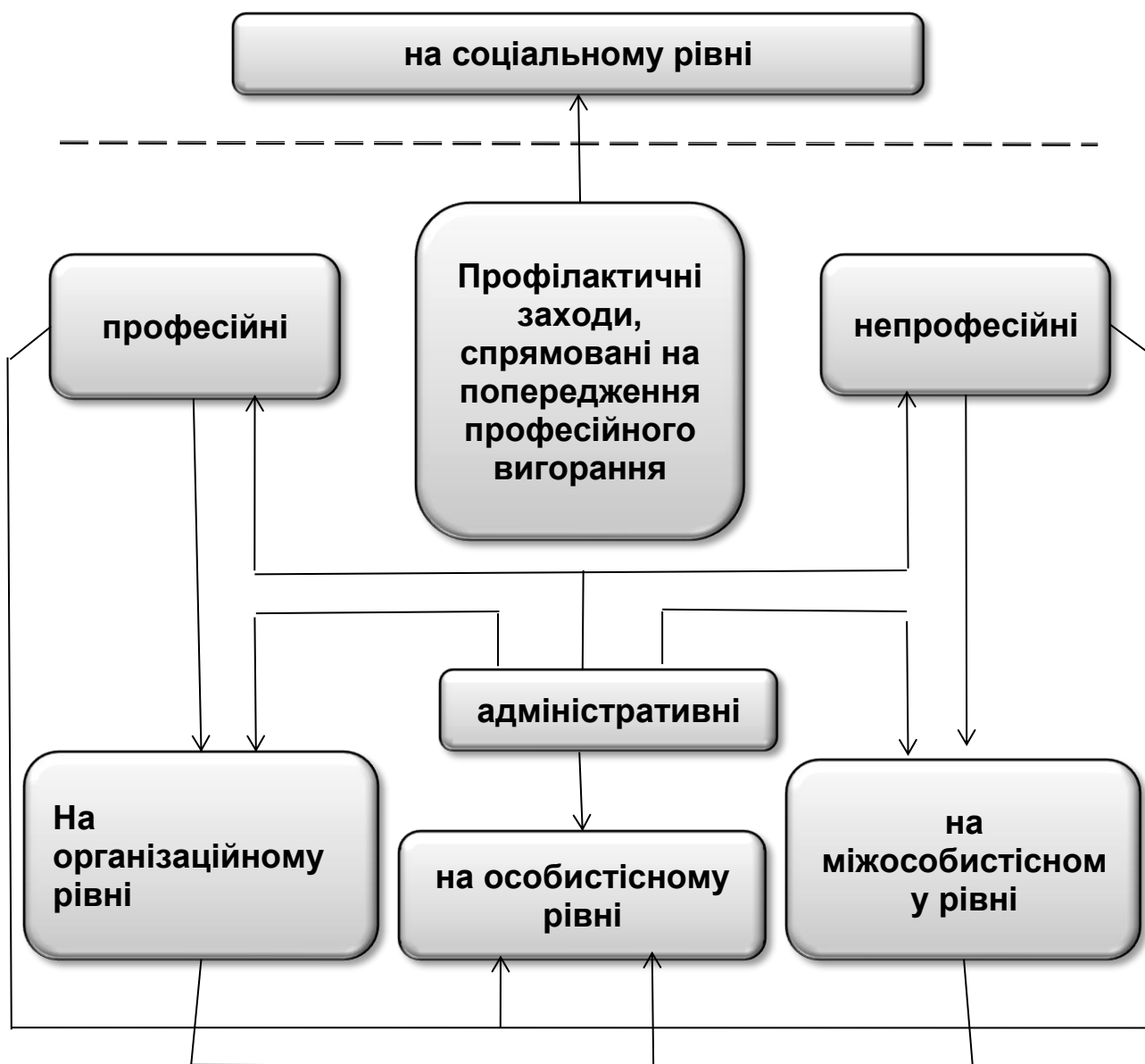


Рис.3.1. Напрямки та рівні профілактики синдрому професійного вигорання у фахівців

З метою профілактики професійного вигорання фахівцю слід (непрофесійні профілактичні заходи): розраховувати й обдуманно розподіляти своє навантаження та відпочинок від роботи, враховуючи домашню; дотримуватися психогігієни та «психологічної безпеки» (відчуття безпеки та затишку, візуальний та акустичний комфорт, свіже повітря, зручні обладнання й одяг, здорове харчування; власний

простір, хобі та ін.); підтримувати гарну фізичну форму, правильно харчуватися, не зловживати психоактивними речовинами, стежити за вагою та ін.; оволодіти вміннями та навичками саморегуляції; не самоізолюватися; визначати короткострокові та довгострокові цілі, що у разі успішного виконання діяльності забезпечить підвищення довгострокової мотивації та адекватну самооцінку; свідомо ставитися до процесу роботи, своєї участі в ньому; дбати про свій професійний розвиток і самовдосконалення (участь у методичних об'єднаннях, семінарах; проходження курсів підвищення кваліфікації та ін.).

Подібні заходи дають можливість людині відчувати, що існує світ і за межами «Я» та «Я і робота»; навчитися періодично перемикатися з одного виду діяльності на інший; вносити елементи новизни до своєї діяльності, особистого життя. Не даремно у великих корпораціях існує традиція ротації персоналу, що дозволяє уникнути стагнації, рутини, ставитися простіше до конфліктів на роботі, бути більш відкритим до людей, забути про перфекціонізм і непотрібну конкуренцію та ін.

Отже, під *психологічними умовами корекції* професійного вигорання можна розуміти особистісні конструкти, від вираженості та сили впливу яких залежать особливості, характеристики і рівень сформованості професійного вигорання.

У вивченні синдрому «професійного вигорання» важливу роль відіграє підбір діагностичних методів та методик, що можуть адекватно та глибоко розкрити структуру та особливості прояву синдрому.

### **Висновки до третього розділу**

Отже профілактика «синдрому емоційного вигорання» - це система заходів, спрямованих на охорону психічного, соціального, а перш за все емоційного здоров'я; попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи, суспільства; створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку.

Такий вид профілактики, як психологічна допомога надається вже тоді, коли ще немає особливих труднощів та ускладнень у поведінці, житті та діяльності людини чи групи людей. Як правило, на основі моніторингу соціально-психологічних змін у

житті суспільства, окремих його груп, особливостей та умов індивідуального розвитку людини прогнозують ті чи інші ускладнення і проводять попереджувальну роботу.

Корекція спрямована на зміну емоційного фону, з метою усунення недоліків стану особистості, усвідомлення свого власного «я» та зменшення емоційного напруження у повсякденному житті, виправлення відхилень у процесах психічного і особистісного розвитку людини і часто справляє вплив не лише на особистість, а й на її оточення, організацію її життєдіяльності.

За результатами проведення психокорекційної програми в учасників експериментальної групи зафіксовано статистично значуще зниження рівня професійного вигорання. Аналіз результатів впровадження тренінгу «Психокорекційної програми» довів його ефективність для зниження рівня професійного вигорання у футболістів.

Отже, впровадження та вивчення ефективності програми «Психокорекційна програма профілактики виникнення емоційного вигорання у спортсменів» показало доцільність його використання для підготовки майбутніх психологів з проблеми профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання.

## **ВИСНОВКИ**



Синдром емоційного вигорання - це реакція організму, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресів середньої інтенсивності, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відстороненості та зниження задоволення виконанням роботи.

Термін «емоційне вигорання» вперше введений в обіг американським психологом Фреденбергом в 1974 році. Їм позначається психічний стан людей, які інтенсивно і тісно спілкуються з іншими.

Проведено дослідження рівня емоційного вигорання серед футболістів. Виявлено симптоми емоційного вигорання та його вплив на психічне і фізичне здоров'я людини, як працівника і професіонала.

Психіка спортсмена в діяльності є складним об'єктом для наукового дослідження. Про світ переживань спортсмена, про те, що відбувається з ним у процесі навчання й тренування, ми довідаємося зі словесного звіту про його суб'єктивні переживання, що ускладнює процес вивчення психічних проявів і наступної їхньої корекції в необхідному напрямку. Кожне виконання вправи, пережитий стан і реалізована в рухах думка - необоротні: рух у новій ситуації будується заново, думка реалізується в іншому стані. І щораз при самозвітуванні спортсмен знаходить нові оцінювання добре освоєних дій або психічних станів.

У результаті проведеного дослідження були виявлені фактори, що сприяють виникненню негативних наслідків роботи пов'язаної зі спілкуванням з людьми у процесі практичної діяльності, а також було визначено, що емоційне «вигорання» присутнє у досліджуваних, проте яскраво не виражене, у переважної більшості футболістів він знаходиться на середньому і високому рівні, у меншості на невеликому і низькому рівні. Істотним проявом є деформація стосунків з іншими людьми та психічне виснаження, що характеризується погіршенням настрою, байдужістю, зниженим емоційним фоном та зниженою продуктивною діяльністю.

В останні роки емоційне, професійне вигорання стало актуальною проблемою майже у всіх сферах, де спілкування передбачає емоційну залученість. Тому профілактика вигорання повинна стати турботою, перш за все, самої людини. Профілактика «синдрому емоційного вигорання» - це система заходів, спрямованих

на охорону психічного, соціального, а перш за все емоційного здоров'я; попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи, суспільства; створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку. Тренінги, вправи та різні бесіди, тільки сприяють поліпшенню здоров'я та застерігають від стресів та різних негативних чинників, що діють на організм.

Складність в організації розвитку психіки спортсмена на заняттях складається в неможливості ізольовано виділити із недостатньої рухової активності одну з її сторін - психіку - і розвивати її окремо. Тому в межах заняття поряд з іншими завданнями тренування треба вирішувати й це завдання, вибірково виділяти для розвитку ту або іншу сторону психіки спортсмена.

У ході проведеного експериментального дослідження нами визначено, що психологічними умовами корекції професійного вигорання виступають конкретні особистісні (психологічні) детермінанти його виникнення та базові якості особистісної структури людей, які є системоутворюючими у плані синтезу усіх інших особистісних якостей, станів, властивостей тощо. Тому підібрана програма корекції підійде для того, хто зіткнувся з такою проблемою і хоче покращити свій стан і відновити настрій до життя. Корекція передбачає активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий й інтелектуальний рівень функціонування людини. Також в майбутньому буде корисним для того, щоб загартувати свій організм від стресу і інших факторів, які негативно впливають на подальше функціонування організму і попереджувати «вигорання» вже на перших стадіях.

Завдяки проведенню кореляційного аналізу за Пірсоном, нами було виявлено характер значущих кореляційних зв'язків симптомів та фаз синдрому емоційного вигорання з потребами, що спонукають особистість спортсменів до професійної діяльності. Дані виразно демонструють існування суттєвого достовірного зворотного зв'язку між професійним вигоранням футболістів та такими елементами їх емоційного інтелекту, як управління своїми емоціями та самомотивація.

Зокрема, емоційне вигорання можна розпізнати за певними симптомами, які проявляються в залежності від того, на якій зі стадій вигорання знаходиться людина. На стадії психоемоційного виснаження людина частіше за все відчуває постійну

фізичну та психологічну втому (навіть після тривалого відпочинку та необхідної кількості годин сну), втрату інтересу до важливих раніше речей, небажання ходити на роботу.

Стадія деперсоналізації характеризується економією емоційних ресурсів. Людина різко зменшує кількість своїх контактів, особливо з колегами по роботі, намагається уникати спілкування на тему робочих питань. Третя стадія – редукція особистих досягнень – характеризується втратою професійної мотивації та знецінення власних досягнень, що призводить до зменшення самооцінки як фахівця та зневіри у власних силах та здібностях. Для спортсменів цей синдром є особливо небезпечним.

Кількісні показники емоційного вигорання (психоемоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих якостей) у чоловіків та у жінок знаходиться на приблизно однаковому рівні з незначними відмінностями. У більшості чоловіків та жінок на момент проведення опитування рівень емоційного вигорання знаходиться на низькому рівні, лише у восьми спортсменів рівень психоемоційного виснаження знаходиться на середньому рівні і лише в одного спортсмена - на високому рівні. У відсотковому відношенні переважна більшість спортсменів мають низький рівень всіх показників емоційного вигорання.

Також, нами було розроблено та апробовано програму психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання футболістів «Психокорекційна програма профілактики виникнення емоційного вигорання у спортсменів».

Результати формувального експерименту, в основу проведення якого покладено програму, засвідчили, що статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами немає. Аналіз результатів впровадження програми «Психокорекційна програма профілактики виникнення емоційного вигорання у спортсменів» показав його ефективність. Успішне проведення програми призвело до розширення самоусвідомлення, формування позитивного самовідношення, освоєння навиків саморегуляції, що дозволяють знизити рівень синдрому емоційного вигорання. Проведене дослідження відкриває

перспективи подальшого вивчення проблеми психологічних чинників професійного вигорання у спортсменів.

Розмови про те, чи є межа спортивним рекордам або його нема, востаннє затихають. Ясно, що десь є ця межа, також як і є межа фізичним можливостям людини. Але про межу психічних можливостей людини навіть не намагаються дискутувати. У цій сфері потенціал людства воістину необмежений. От же з упевненістю можна казати, що саме психологічна підготовка з часом стане важливішою підготовкою спортсменів високого класу і переможцем майбутніх змагань може стати лише той, хто краще за інших підготує свою психіку до боротьби з найсильнішими суперниками.

Насамкінець зауважимо, що вигорання, як і будь-яку хворобу, легше попередити. Для профілактики та корекції професійного вигорання важливим є відчуття міри, балансу: робота – особисте життя, праця – відпочинок, сон – неспання, вклад – отримав та ін. Варто також пам'ятати, що самолікування у випадку професійного вигорання не завжди приводить до найкращого результату.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Александров А.А. Современная психотерапия. Курс лекций - СПб.: "Академический проект", 1997. 335 с.
2. Анцупов А.Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях. - СПб.: Питер, 2006.
3. Аширов Д. А. Организационное поведение: учебник / Д.А. Аширов. М.: Проспект, 2006. 360 с.
4. Бек, Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. М.: ООО "И.Д. Вильямс", 2006. 400 с.
5. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций. - СПб.: Питер, 2004. - 474 с.
7. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. М.: Филин, 1996. 472 с.
8. Бондаревська Л. Вплив травмуючих переживань на виникнення психічного / Л. Бондаревська // Психологія і суспільство. – 2008. – № 2. – С. 185–188.
9. Бочавер К.А., Грушко А.И., Кукшина А.А. К вопросу о психологической подготовке в практической стрельбе. Опыт и перспективы // Теория и методика подготовки в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. РГУФКСМиТ, 2015. 140 с. URL: [lib.sportedu.ru/Books/PDF/252956.pdf](http://lib.sportedu.ru/Books/PDF/252956.pdf)
10. Введение в психологию / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1995. С. 92-107. URL: <http://yurpsy.com/files/biblio/petr/petr.htm>
11. Водопьянова, Н. Е., Старчекова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старчекова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
12. Воробйов М. І. Психологічний супровід педагогічної діяльності викладача фізичного виховання у процесі його професійного становлення / М. І.

Воробйов, Т. В. Петровська, А. А. Кравченко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – Київ, 2007. – Вип. 13. – С. 73–79.

13. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ : Олімп. літ., 2007. – 298 с.

14. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. М., «Физкультура и спорт», 1978. 134 с.

15. Габелкова О.Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-01/09goedks.pdf>

16. Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. Пособие. Казань, 1981. URL: <https://psylist.net/psytera/upd.htm>

17. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Инфор.-метод. пос. - М.: РПА, 1998. - с.25.

18. Гринберг Дж. Управление стрессом. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002.

19. Дашинамаева А. Б.-Ц. Психологическая подготовка стрелков из лука на основе учета их индивидуально-типологических свойств: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / А. Б.-Ц. Дашинамаева Москва, 2015. 153 с. URL: <http://docplayer.ru/31864017-Dashinimaevaayuna-badarma-cyrenovna-psiologicheskaya-podgotovka-strelkov-iz-luka-naosnove-ucheta-ih-individualno-tipologicheskikh-svoystv.html>

20. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2001: психическое здоровье: новое понимание, новая надежда. Женева : ВОЗ, 2001. 178 с.

21. Дудяк, В. Емоційне вигорання. / В. Дудяк. – К.: Главник, 2007. – 128 с.

22. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому "професійного вигорання" у вчителів: Метод. реком. – К., 2003. – 24 с.

23. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. СПб.: Питер, 2001. 752 с.

24. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.

URL: <http://www.rulit.me/books/psihologiya-sporta-read-301993-1.html>

25. Картузова А. А. Профессиональная деформация личности: определение понятия / А. А. Картузова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 3. – С. 48–51.

26. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. М.: Психотерапия, 2011. 128 с.

27. Кошин С.С. Синдром емоційного вигорання як прояв професійної дезадаптації вчителів спеціалізованих навчальних закладів для дітей з вадами розвитку.

URL: <http://eprints.zu.edu.ua/12532/1/Кошин%20Світлана.pdf>

28. Мардахаев Л. В. Профессиональная деятельность и деформация личности / Л. В. Мардахаев. – М., 2001. – 160 с.

29. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Електронний ресурс] / К. Маслач. – Режим доступу : <http://mirznanii.com/a/204675-1/professionalnoevygoranie-kak-lyudi-spravlyayutsya>

30. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41.pdf>

31. Мірошник, Н. В., Рожнова, Т. Є. (2015) Науковий підхід до проблеми професійного вигорання в управлінській діяльності керівника ЗНЗ.- Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції "Наукові підходи в управлінні навчальними закладами". С. 272-278.

URL: <http://eprints.zu.edu.ua/17466/1/Мірошник.pdf>

32. Міщенко М.С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів Вісник Харківського національного університету №1150 – 30-33 с.

33. Міщенко М.С. Феномен емоційного вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми.

URL: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/handle/6789/41753>

34. Мушкевич М. І. Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420с.

35. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. – СПб.: Речь, 2006. – 392 с.

36. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000. 464 с..

37. Орёл В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орёл. – М.: Издво «Ин-т психологии РАН», 2005. – 330 с.

38. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.

39. Полякова, О. Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности. / О. Б. Полякова. – М.:НОУ ВПО Московский психологосоциальный институт, 2008.– 304 с.

40. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.

URL:<http://window.edu.ru/Fresource/085/78085/files/Куприянов%20Психодиагностика%20стресса.pdf>

41. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пос. – Самара: БАХРАХ, 1998. – с.161-169.

42. Романин А.Н. Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. 208 с.

43. Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия: учеб. пособие для вузов / В. Г. Ромек. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018. 192 с.

44. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб: Издательство «Питер», 2000. С. 26-38.

URL: [http://yanko.lib.ru/books/psycho/rubinshteyn=osnovu\\_obzhey\\_psc.pdf](http://yanko.lib.ru/books/psycho/rubinshteyn=osnovu_obzhey_psc.pdf)

45. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 336 с.

46. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания. Причины, симптомы, лечение и профилактика [Текст] / П. Сидоров // Педагогическая техника, 2013. – №1. – С. 68-74.



47. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий : коллектив. моногр. / под ред. : В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла и др. – Курск, 2008. – 336 с.
48. Технології роботи організаційних психологів: Навч. пос. /За наук. ред. Л.М. Карамушки – К.: Фірма "ІНКОС", - 2005. – 366 с.
49. Трунов Д. Г. «Синдром згоряння»: позитивний підхід до проблеми / Д. Г. Трунов // Журнал практичного психолога. – 1998. – № 5. – С. 29–37.
50. Форманюк, Т. В. Синдром «емоціонального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии, №6, 1994.
51. Черникова О. В. Эмоциональные состояния в спорте / О. В. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 73–78.
52. Юров Ю.В. Психологическая коррекция стресса и стрессовых расстройств: практическое руководство для студентов отделений «Педагогика и психология» и «Логопедия», изучающих дисциплину «Психологические основы адаптации и реабилитации» / Ю. В. Юров, А. И. Григорьев, А. Ю. Юров. – Воронеж: Воронежский госпедуниверситет, 2011.с. 54
53. Adjikovic V. The burnout syndrome in helpers' //Mental health care of helpers. Zagreb, 2002, pp.27-31.
54. Bakker, A.B., Demerouti, E., Schaufeli, W.B. Validation of the Maslach Burnout Inventory - General Survey: An internet study. Anxiety, Stress and Coping, 2002, 15, pp.245-260.
55. Burke, R.J. and Richardsen, A.M. Stress, burnout and health. In Handbook of Stress, Medicine and Health (ed. C. Cooper), London: CRC Press, 1998, pp. 101-117.
56. Daniel, J., Shabo, I. Psychological burnout in professional with permanent communication //Studia - Psychologica, 1993, V. 35 (4-5), pp. 412-414.
57. Gould D. Psychological stress and the agegroup wrestler / D. Gould, L. Pettichkoff // Competitive sports for children and youth / E. W. Brown, C. F. Branta (eds). – Champaign : Human Kinetics, 1988. – P. 63–73.

58. Jeffrey R. Edwards. Cybernetic Theory of Stress, Coping, and Well-Being: Review and Extension to Work and Family. URL: <http://public.kenanflagler.unc.edu/faculty/edwardsj/Edwards1998.pdf>
59. Kahill, S. Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology*, 1988, 29, - pp.284-297.
60. Kallus K. W. The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual [Manual] / K. W. Kallus, M. Kellmann ; Pearson Assessment & Information GmbH. – 2016. – 356 p.
61. Le Blanc, P. and Schaufeli, W.B. Burnout among oncology care providers: Radiation assistants, physicians and nurses. In M.F. Dollard, A.H. Winefield and H.R. Winefield (Eds). *Occupational stress in the service professions*. London: Taylor and Francis, 2003, pp.143-167.
62. Maslach, C., Goldberg, J. Prevention of burnout: New perspectives // *Applied and Preventive Psychology*, 1998, V.7, pp. 63-74.
63. Maslach, C., Leiter, M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
64. Miller L. *Practical police psychology: Stress management and Crisis Intervention for Law Enforcement*. – N.Y.: Published, 2006. – 320 p.
65. Montgomery, A., Peeters, M.C.W., Schaufeli, W.B. and Den Ouden, M. Work-home interference among newspaper managers: Its relationship with Burnout and engagement. *Anxiety, Stress and Coping*, 2003, 16, pp.195-211.
66. Salanova, M., Peiry, J.M. and Schaufeli, W.B. Self-efficacy specificity and burnout among information technology workers: An extension of the Job Demands Control Model. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2002, 11, pp.1-25.
67. Schaufeli, W.B., Enzmann, D. *The Burnout companion for research and practice: A critical analysis of theory, assessment, research and intervention*. Washington DC: Taylor and France, 1999.
68. Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V. and Bakker, A.B. The measurement of engagement and burnout and A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 2003, 3, pp.71-92.

69. Tang, C.S-K., Lau, B.H-B., Gender role stress and burnout in Chinese human service professional in Hong Kong //Anxiety, Stress and Coping: An International J., 1996, V.9 (3), pp.217-227. Подано до редакції 29.09.08

70. Vasylyuk V. Psychological Properties and Stress Tolerance of High-Qualified Athletes Specializing in Athletic Walking [Electronic resource] / V. Vasylyuk, O. Yarmoschuk, C. Yudkina // Path of Science. – 2018. – № 4 (4). – Access mode : <http://dx.doi.org/10.22178/pos.33-3>.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко

Інструкція. Якщо ви професіонал у будь якій галузі спілкування з людьми, то для вашої діяльності важливо, в якій мірі у вас сформований психологічний захист у формі «емоційного вигорання». Прочитайте твердження та дайте відповідь «так» або «ні». Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про «партнерів», маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності – клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплоота взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.
19. Я настільки втомлююсь на роботі, що дома намагаюсь спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнерові менше уваги, ніж належить.
21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.
22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.
24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.

30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».
31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.
36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене добрі стосунки з керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.
39. Останнім часом, мене переслідують невдачі в роботі.
40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.
42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше ніж раніше.
43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.
51. Ситуація на роботі, у якій я опинився(лася), здається безвихідною.
52. Я втратив(ла) спокій через роботу.
53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.
55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.
56. Я часто працюю понад силу.
57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю трохи недобре.
61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.
63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).
64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поводжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б) щоб поводитися зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.
68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів мене широко турбують.
70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.
80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.
83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).
84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

#### Ключ

##### «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Незадоволеність собою -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5)
3. «Загнаність у клітку» +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тривога і депресія +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

##### Разом по фазі «Напруження»

##### «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Емоційно-моральна дезорієнтація +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Розширення галузі економії емоцій +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукція професійних обов'язків +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

##### Разом по фазі «Резистенція»

##### «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит +9(3), +21(2), +33(3), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Емоційна відчуженість +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Деперсоналізація +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)
4. Психосоматичні та психоемоційні порушення +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

##### Разом по фазі «Виснаження»

##### Підсумковий показник

**Методика "Визначення психічного "вигорання"  
(О.О. Рукавішнікова)**

**Інструкція.** Вам пропонується відповісти па низку запитань-тверджень, щодо відчуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте твердження і визначте, чи Ви колись відчували щось схоже. Якщо у Вас ніколи не виникало такого відчуття, поставте галочку чи хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у Вас схоже відчуття присутнє завжди, то поставте позначку у бланку відповідей в колонці «зазвичай», а також відповідно до відповідей «рідко» та «часто». Відповідайте якомога швидше. Намагайтесь довго не міркувати над вибором відповіді. Відповідно кожне твердження оцінюєте словами: Зазвичай; Часто; Рідко; Ніколи.

1. Я легко дратуюсь.
2. Я вважаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати.
3. Мене непокоїть, що думають колеги про мою роботу.
4. Я відчуваю, що в мене немає жодних емоційних сил заглиблюватись у чужі проблеми.
5. Мене непокоїть безсоння.
6. Думаю, що якби мені випала вдала нагода, я б змінив місце роботи.
7. Я працюю з великою напругою.
8. Моя робота приносить мені задоволення.
9. Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене.
10. Перекоаний, що моя робота є важливою.
11. Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі.
12. Я задоволений професією, яку обрав.
13. Некмітливість моїх колег чи учнів дратує мене.
14. Я емоційно стомлююся на роботі.
15. Я вважаю, що не помилився у виборі своєї професії.
16. Я почуваю себе спустошеним та розбитим наприкінці робочого дня .
17. Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнень на роботі.
18. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами на роботі.
19. Для мене важливо досягнути високих результатів у роботі.
20. Коли вранці я йду на роботу, почуваю себе свіжим та відпочившим.
21. Мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я доклав.
22. У мене не вистачає часу на сім'ю та особисте життя.
23. Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи.
24. Мені подобається моя робота.
25. Я стомився весь час старатися.
26. Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми.
27. Мені здається, що я ізольований від моїх колег по роботі.
28. Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар'єри.
29. Я відчуваю фізичну напругу, втому.
30. Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх учнів.
31. Робота емоційно виснажує мене.
32. Я використовую ліки для покращення самопочуття.
33. Я цікавлюся результатами роботи моїх колег.
34. Вранці мені тяжко вставати з думкою, що треба йти на роботу.
35. На роботі мене непокоїть думка: скоріше б закінчився робочий день.
36. Навантаження на роботі практично нестерпне.
37. Я відчуваю радість, коли допомагаю оточенню.
38. Я відчуваю, що збайдужів до своєї роботи.

39. Трапляється, що в мене без особливої причини починають боліти голова чи шлунок.
40. Я докладаю зусиль, щоб бути толерантним до підлеглих.
41. Я люблю свою роботу.
42. У мене виникає відчуття, що внутрішньо я глибоко емоційно незахищений.
43. Мене дратує поведінка моїх підлеглих.
44. Мені легко зрозуміти ставлення оточуючих до мене.
45. Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця.
46. Я помічаю, що стаю все більш черствим у ставленні до людей.
47. Я відчуваю емоційну напругу.
48. Я зовсім не захоплений і не цікавлюся своєю роботою.
49. Я почуваю себе виснаженим.
50. Я думаю, що своєю працею я приношу людям користь.
51. Часом я сумніваюся у своїх здібностях.
52. Я відчуваю повну апатію до всього, що мене оточує.
53. Виконання повсякденних справ для мене — джерело задоволення.
54. Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі.
55. Я відчуваю задоволення від обраної професії.
56. Хочеться «плюнути» на усе.
57. Я скаржуся на здоров'я попри відсутність чітко визначених симптомів.
58. Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві.
59. Мені сподобалася б робота, що забирає мало сил і часу.
60. Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї.
61. У мене виникають сумніви з приводу значущості моєї роботи.
62. Я відчуваю почуття ентузіазму стосовно своєї роботи.
63. Я так стомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки.
64. Вважаю себе достатньо компетентним у вирішенні проблем, що виникають на роботі
65. Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю.
66. Мені майже доводиться примушувати себе працювати.
67. У мене є передчуття, що я можу легко впасти у відчай і занепасти духом.
68. Мені подобається віддавати роботі всі сили .
69. Я відчуваю стан внутрішньої напруги та роздратування .
70. Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи.
71. Вірю, що можу виконати все, що задумано.
72. У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх колег.

#### **Обробка та інтерпретація результатів**

Ця методика має три шкали: психоемоційного виснаження (ПВ), особистісно-го віддалення (ОВ) і професійної мотивації (ПМ). Для визначення психічного «вигорання» в межах вказаних шкал використовують спеціальний «ключ»:

ПВ - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень);

ОВ - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 твердження);

ПМ - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 твердження).

Кількісна оцінка психічного «вигорання» у кожній шкалі здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему («часто» — 3 бали, «зазвичай» — 2 бали, «рідко» — 1 бал, «ніколи» — 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за «сирим»



балом. Після цього за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» у кожній шкалі.

### **Таблиці норм**

Норми для компонента «психоемоційне виснаження» (ПВ)

Вкрай низькі значення 9 і нижче

Низькі значення 10-20

Середні значення 21-39

Високі значення 40-49

Вкрай високі значення 50 і вище

Норми для компонента «особистісне віддалення» (ОВ)

Вкрай низькі значення 9 і нижче

Низькі значення 10-16

Середні значення 17-31

Високі значення 32-40

Вкрай високі значення 41 і вище

Норми для

компонента «професійна мотивація»

(ПМ)

Вкрай низькі значення 7 і нижче

Низькі значення 8-12

Середні значення 13-24

Високі значення 25-31

Вкрай високі значення 32 і вище

Норми для індексу психічного «вигорання» (ІПВ)

Вкрай низькі значення 31 і нижче

Низькі значення 32-51

Середні значення 52-92

Високі значення 92-112

Вкрай високі значення 113 і вище

Змістовні характеристики шкал

Психоемоційне виснаження — процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості.

Особистісне віддалення — специфічна форма соціальної дезаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших.

Професійна мотивація — рівень робочої мотивації і ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності і ступеня успішності в роботі з людьми.

Нижче наводимо прояви ПВ на різних системних рівнях.

Життєві прояви психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях

Шкали ПВ

Прояви «психічного вигорання» на рівнях:

міжособистісному

особистісному  
мотиваційному  
ПВ  
Психічне виснаження; роздратованість; агресивність; підвищена чутливість до оцінок інших

Низька емоційна толерантність; тривожність  
Небажання йти на роботу ; бажання скоріше закінчити робочий день; поява прогулів

ОВ  
Небажання контактувати з людьми; цинічне, негативне ставлення до них  
Критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінці самого себе; значущість своєї правоти

Зниження включеності в роботу і справи інших людей; байдужість до своєї кар'єри

ПМ  
Незадоволеність роботою і стосунками в колективі  
Знижена самооцінка: незадоволеність собою як професіоналом; відчуття низької професійної ефективності та віддачі

Зниження потреби в досягненнях

## Методика "Синдром "вигорання" у професіях системи "людина-людина" (Г.С. Нікіфоров)

Методику "Синдром "вигорання" у професіях системи "людина-людина" (Г.С. Нікіфоров) можна використати для визначення складових синдрому "вигорання" (за теорією синдрому "вигорання" К. Маслач, С. Джексон) Методика містить 22 запитання, які відповідають 3 субшкалам:

1) емоційне виснаження характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю, емоційним перенасиченням;

2) деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, а в інших – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно підлеглих, колег по роботі тощо;

3) редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожною субшкалою. Рівень "професійного вигорання" визначається за таблицею рівнів "вигорання": низький, середній, високий (для кожної із субшкал);

Відповідно до цієї моделі рівень професійного вигорання можна визначити за опитувальником (Практикум по психології менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. — СПб.; Речь, 2001. – С. 276-282.):

1. Я почуваю себе емоційно виснаженим.
2. Наприкінці робочого дня я почуваю себе як вичавлений лимон.
3. Я почуваю себе втомленим, коли прокидаюся вранці і мушу йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої колеги і пацієнти, та використовую це в інтересах справи.
5. Я спілкуюся зі своїми колегами формально, без зайвих емоцій, намагаюсь звести спілкування до мінімуму.
6. Я почуваю себе енергійним та емоційно піднесеним.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю апатію і пригніченість.
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх колег.
10. Останнім часом я став більш черствим, нечутливим у ставленні до тих з ким працюю.
11. Зазвичай люди, які мене оточують, багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони швидше втомлюють, ніж радують мене.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю у їх здійснення.
13. У мене дедалі більше життєвих розчарувань.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми колегами.
16. Мені хочеться усамітнитися та відпочити від усього і усіх.
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості у процесі спілкування з колегами і пацієнтами.
18. Я легко спілкуюсь з людьми незалежно від їхнього статусу й характеру
19. Я багато встигаю зробити.
20. Я почуваю себе на межі можливостей.
21. Я багато чого ще зможу досягти у житті.
22. Іноді пацієнти й колеги перекладають на мене тягар своїх проблем.

«Ніколи» – 0 балів.  
«Дуже рідко» – 1 бал.  
«Рідко» – 2 бали.  
«Іноді» – 3 бали.  
«Часто» – 4 бали.  
«Дуже часто» – 5 балів.  
«Завжди» – 6 балів.

Підраховуються бали за трьома шкалами:

Емоційне виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

Деперсоналізація: 5, 10, 11, 15, 22.

Редукція особистих досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

### Методика оцінка власного потенціалу вигорання (Дж. Гібсон)

**Інструкція.** Дайте відповідь на кожне запитання, закреслюючи одне число із шкали, яка подається нижче. Відповівши па всі запитання, підрахуйте бали. Па-м'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей.

1	2	3	4	5	6
Декілька разів на рік	Щомісяця	Декілька разів на тиждень	Щотижня	Декілька разів на тиждень	Щодня

#### Бланк відповідей

з/п	Питання	Варіанти відповідей					
		1	2	3	4	5	6
1	Я почав ставитися до людей жорстокіше з тих пір.як почав працювати на цій роботі	1	2	3	4	5	6
2	Я турбуюсь, що ця робота робить мене більш жорстким	1	2	3	4	5	6
3	Я фактично байдужий до того, що відбувається з деякими людьми,які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
4	Я відчуваю, що люди, які потребують моєї допомоги, вважають мене причиною деяких своїх проблем	1	2	3	4	5	6
5	Я достатньо ефективно вирішую проблеми людей, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
6	Я відчуваю, що своєю працею я позитивно впливаю на життя інших людей	1	2	3	4	5	6
7	Я відчуваю себе наповненим значною енергією	1	2	3	4	5	6
8	Я легше створюю настрій розслаблення у людей, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
9	Я відчуваю радість від тісного спілкування з людьми, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
10	Я здійснив на цій роботі багато гідних справ	1	2	3	4	5	6
11	Я дуже спокійно вирішую емоційні проблеми на своїй роботі	1	2	3	4	5	6
12	Я відчуваю себе емоційно виснаженим своєю роботою	1	2	3	4	5	6
13	Я відчуваю себе повністю стомленим після робочого дня	1	2	3	4	5	6
14	Вранці я відчуваю себе стомленим	1	2	3	4	5	6

15	Я вкрай незадоволений своєю роботою	1	2	3	4	5	6
16	Я відчуваю, що віддаю багато сил своїй роботі	1	2	3	4	5	6
17	Безпосередня робота з людьми потребує від мене дуже великої напруги	1	2	3	4	5	6
18	Я відчуваю, що мої нерви напружені до межі	1	2	3	4	5	6

Підрахуйте середні бали за наступними позиціями, що характеризують кожен компонент «вигорання». Деперсоналізація (пп. 1-4) Особиста задоволеність (пп. 5-11) Емоційне виснаження (пп. 12-18)

Підрахуйте середні бали кожного з компонентів та визначте рівень «вигорання» за наведеною нижче таблицею.

Компоненти «вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Деперсоналізація	1 - 2,99	3 - 4,99	5 і вище
Особиста задоволеність	5 і вище	3 – 4,99	1 – 2,99
Емоційне виснаження	1 – 2,99	3 – 4,99	5 і вище

**Діагностика професійного “вигорання” (к. Маслач, с. Джексон в адаптації н. Е. Водоп’янової)**

**Призначення** – вивчення ступеня професійного “вигорання”.

**Інструкція.** Дайте відповідь, будь ласка, як часто у Вас виникають почуття, перелічені нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для питань відмітьте з кожного пункту варіант відповіді: “ніколи”; “дуже рідко”; “деколи”; “часто”; “дуже часто”; “кожний день”.

**Опитувальник**

1. Я почуваю себе емоційно знищеним.
2. Після роботи я почуваюся як вичавлений лимон.
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і стараюся враховувати це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і симпатії до них).
6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я упевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.
11. Я помічаю, що моя робота дратує мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Я думаю, що дуже багато працюю.
15. Буває, що дійсно мені байдуже те, що відбувається з ким-небудь із моїх підлеглих і друзів.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі.
18. Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.
18. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.
19. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до всього, що задовольняло б мене в моїй роботі.
20. На роботі спокійно справляюся з емоційними проблемами.
21. Останнім часом я бачу, що друзі і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов’язків.

**Опрацювання даних**

Опитувальник має три шкали: “емоційне виснаження” (9 тверджень), “деперсоналізація” (5 тверджень) і “редукція особистих досягнень” (8 тверджень).

Варіанти відповідей оцінюються так:

- “Ніколи” – 0 балів;
- “Дуже рідко” – 1 бал;
- “Інколи” – 3 бали;
- “Часто” – 4 бали;
- “Дуже часто” – 5 балів;
- “Кожний день” – 6 балів.

**Ключ до опитувальника**

Нижче перераховуються шкали і відповідні їм пункти опитувальника.

“Емоційне виснаження” – відповіді “так” на запитання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

“Деперсоналізація” – відповіді “так” на запитання 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

“Редукція особистих досягнень” – відповіді “так” на запитання 4, 7, 9, 12, 17, 20, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

+Чим більша сума балів з кожної шкали окремо, тим більше в опитуваного виражені різні сторони “вигорання”. Про важкість “вигорання” свідчить сума балів усіх шкал

Рівні вигорання:		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження		0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація		0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень		39 і більше	38-32	31-0



Затверджено рішенням Виконкому УАФ №2 від 19.02.2021 р.

МІЖНАРОДНИЙ КАЛЕНДАР МАТЧІВ УАФ НА 2021 РІК

Місяць	А	U-21 (2000-01)	U-19 (2002)	U-18/19 (2003)	U-17/18 (2004)	U-16/17 (2005)	U-15/16 (2006)	Місяць
Тренер	Шевченко А.М.	Ротань Р.П.	Єзерський В.І.	Петраков О.В.	Нагорняк С.М.	Кузнецов О.В.	Єзерський В.І.	Тренер
СІЧЕНЬ								СІЧЕНЬ
ЛЮТИЙ								ЛЮТИЙ
БЕРЕЗЕНЬ	22.03-30.03 НТЗ+ 2М ЧС2022 24.03. Франція-Україна 28.03. Україна-Фінляндія 31.03. Україна-Казакстан	22.03-30.03 НТЗ+ МТ Туреччина або Сербія/Ізраїль ТБС	НТЗ+ЧР ЧС УЄФА U-19 18.03-30.03 Ізраїль, Україна, Ізраїль, Білорусь, Чехія/Ізраїль Матчі: 23.03, 26.03, 28.03	22.03-30.03.2021 НТЗ+ Україна, 2 ТМ				БЕРЕЗЕНЬ 22.03-30.03 Дата ФІФА
КВІТЕНЬ								КВІТЕНЬ
ТРАВЕНЬ	17.05-08.06 НТЗ+2ТМ 03.05. Україна - Болгарія ТМ 07.05. Україна-Білорусія ТМ	23.05 Україна-Бразилія, 1ТМ	НТЗ+ЧР ЧС УЄФА U-19, Травень, Матчі плей-офф, Дата ТБС УЄФА					ТРАВЕНЬ
ЧЕРВЕНЬ	11.06-11.07 УЄФА Євро 2020 фінансова частина	31.05-03.06.2021 НТЗ+ 2ТМ, 02.06. Туреччина-Україна 1ТМ Відео	31.05-08.06.2021 НТЗ+ Україна-xxxx ЗТМ, Україна Україна або відео	31.05-08.06.2021 НТЗ+ Україна-xxxx ЗТМ, Україна або відео	31.05-08.06.2021 НТЗ+ Україна-xxxx ЗТМ, Україна або відео	31.05-08.06.2021 НТЗ+ Україна-xxxx ЗТМ, Україна або відео		ЧЕРВЕНЬ 31.05-08.06 Дата ФІФА
ЛИПЕНЬ			30.06-03.07.2021 ЧС2020 U-19 Фінанс Регулює					ЛИПЕНЬ
СЕРПЕНЬ						НТЗ 28.06-25.08 Міжнародні Болельщики 25.08-31.08.2020 Бразилія, Греція, Білорусія, Болгарія, Туреччина, Фінляндія, Словаччина		СЕРПЕНЬ
ВЕРЕСЕНЬ	30.06-07.09 НТЗ+ 2М ЧС2022 01.05. Казакстан-Україна 04.05. Україна-Франція 06.05. Чехія- Україна ТМ	30.06-07.09 НТЗ, 2М ЧС2023 03.09. Сербія- Україна 07.09. Україна-Бразилія	30.06-07.09.2021 НТЗ+ xxxx-Україна, відео, 2 ТМ	30.06-07.09.2021 НТЗ+ xxxx-Україна, відео, 2 ТМ	30.06-07.09.2021 НТЗ+ xxxx-Україна, відео, 2 ТМ	30.06-07.09.2021 НТЗ+ 2 ТМ Україна		ВЕРЕСЕНЬ 30.06-07.09 Дата ФІФА
ЖОВТЕНЬ	04.10-12.10 НТЗ+ 2М ЧС2022 05.10. Фінляндія-Україна 12.10. Україна-Бразилія і Сербія/Ізраїль	04.10-12.10 НТЗ, 2М ЧС2023 06.10. Франція- Україна 12.10. Україна-Бразилія/Ізраїль	НТЗ+ЧР ЧС УЄФА U-19 Україна і Польща/Фінляндія/ Ізраїль Матчі: 06.10,09.10, 12.10	04.10-12.10.2021 НТЗ+ Словаччина-Україна-ЗТМ, Словаччина 8.10, 10.10	04.10-12.10.2021 НТЗ+ Україна-xxxx ЗТМ, Україна або відео	04.10-12.10.2021 НТЗ+ Україна-xxxx ЗТМ, Україна або відео		ЖОВТЕНЬ 04.10-12.10 Дата ФІФА
Листопад	08.11-16.11 НТЗ+ 1М ЧС2022 11.11. Україна-Бразилія ТМ 16.11. Бразилія і Сербія/Ізраїль-Україна	08.11-16.11 НТЗ, 2М ЧС2023 11.11. Ізраїль/Бразилія - Україна 16.11. Україна - Сербія		08.11-16.11.2021 НТЗ+ xxxx-Україна, відео, 2 ТМ	08.11-16.11.2021 НТЗ+ xxxx-Україна, відео, 2 ТМ	08.11-16.11.2021 НТЗ+ xxxx-Україна, відео, 2 ТМ		Листопад 08.11-16.11 Дата ФІФА
ГРУДЕНЬ								ГРУДЕНЬ

ДОПОВНЕНІСТЬ ДОСЯГНУТ  
У ПРОЦЕСІ УГОДЖЕННЯ  
ВНУТРІШНІ НТЗ  
ЗАХОДИ УЄФА ЧС ФІФА

ТМ – ТОВАРИСЬКИЙ МАТЧ  
БГ – ВІВЕРНА ГРА  
ФР – ФІНАНСИЙ МАТЧ  
СР – СПОНСОРСЬКИЙ МАТЧ  
БІ – БІЗНЕСОВИЙ МАТЧ  
НД – НАВЧАЛЬНО-ТЕХНІЧНИЙ СЕРІЙ  
МТ – МОЛОДІЖНИЙ ТРЕНЕР  
МЛ – МЕМОРІАЛ

ЧС – ЧЕМПІОНАТ СЕРБІЇ  
КЄ – КЄОК СЕВТ  
ЛН – ЛІГА НАЦІЙ УЄФА

**Програма психокорекції****День 1**

Тривалість 1,5-2 години

Матеріали: папір, ручки, фліпчарт.

Мета: виявлення причини появи невдалих виступів на важливих для спортсменів змаганнях (причини не пов'язані з фізичною чи технічною підготовкою спортсмена) та досягнення розуміння того, як вдосконалення саморегуляції зможе допомогти підвищити результати.

Всі учасники вже досить тривалий час знайомі між собою, тому вправи на знайомство ми не використовуємо. Перший день ми присвячуємо груповій дискусії.

Роботу слід почати з постановки проблеми, яку необхідно вирішити. У даному випадку ми будемо говорити про фізіологічні прояви, на які часто жаліються спортсмени під час виступів на змаганнях, та про те, як вони впливають на виконання пострілу по воротах. Найбільш поширені скарги: незрозумілий жар, тремтіння тіла чи певних кінцівок, постійна напруга тіла чи окремих м'язів. Психолог повинен бути впевнений, що учасники розуміють, чого від них очікують, що вони мають можливість фіксувати ідеї, що їх розміщення в аудиторії дозволяє спілкуватися без перешкод. Найзручнішим є розташування довкола столу, коли учасники бачать обличчя один одного і в них є місце, щоб робити записи. Після закінчення часу, відведеного на роботу, учасники озвучують ідеї, які були висунуті при колективному обговоренні.

**День 2**

Тривалість 1,5-2 години

Матеріали: не потрібні

Мета: вивчення та відпрацювання психологічних методів релаксації для зменшення впливу стресу і поліпшення результативності спортсменів. **Вправа 1**

Стабілізація дихання Мета вправи: нормалізація дихання та концентрація на процесі дихання

1. На вдиху, коли легені заповнені повітрям, затримайте дихання на 1 - 2 секунди перш ніж почнете робити видих. Повторіть вправу 10 разів.

2. Потім виконайте схоже вправу, тільки тепер затримайте дихання на видиху перш, ніж зробіть черговий вдих. Повторіть вправу 10 разів.

3. Виконайте приблизно те ж саме, тільки тепер затримуючи дихання як на вдиху, так і на видиху. Повторіть вправу 10 разів.

4. Зверніть увагу на свої тілесні відчуття. 21 повторення затримок дихання на вдиху і видиху характерно для буддистської медитації, що створює відчуття глибокої концентрації та спокою.

5. Зверніть увагу, чи є ваш вдих більш коротким, ніж видих, або навпаки? Спробуйте зробити вдих і видих рівними за тривалістю [15].

**Вправа 2 Базова техніка релаксації нідри-йоги**

Мета: забезпечення відчуття спокою, комфорту та безпеки. Зосередьтесь на комфортному для вас ритмі дихання і пов'язаних з ним тілесних відчуттів. Через деякий час почніть промовляти слова, пов'язані з зовнішнім світом, які спадають вам на думку. Дозвольте образам, які викликають ці слова, вільно формуватися у вашій уяві [15].

**Вправа 3 М'язова релаксація**

Мета: позбавлення від напруги у м'язах (зайва напруга досить швидко призводить до втоми й виснаження та ускладнює виконання пострілу). 1. Напружте м'язи кисті, міцно стиснувши кулак, потім дайте можливість розслабленій кисті вільно розташуватися на поверхні стегна. Запам'ятайте це відчуття та спробуйте підсилити його.

2. Знову міцно стисніть кулак, але тепер сконцентруйте свої відчуття на нарузі в м'язах передпліччя. Розслабте напружені м'язи.

3. Напружте м'язи біцепсу, зігнувши руку в ліктьовому суглобі. Зніміть напругу та збережіть в пам'яті відчуття розслаблення та релаксації.

4. Подібним чином напружте м'язи спини, відвівши лопатки максимально назад, а через декілька хвилин зніміть напругу. Максимального розслаблення легше за все досягнути саме після сильного напруження м'язів. Знімаючи напругу в різних групах м'язів, легше домогтися зниження больових відчуттів і негативних переживань [29].

#### **Вправа 4 Заспокійливе дихання**

Мета: зниження рівня стресу, переключення уваги.

1. Початкове положення – сидячи, лежачи. Повільно виконайте глибокий вдих через ніс, на піку вдиху – затримайте дихання, потім зробіть повільний видих через ніс.

2. Потім знову вдих, затримка дихання, видих тривалістю 1-2 секунди. Під час виконання вправи з кожним разом збільшується фаза видиху. Витрата більшої кількості часу на видих створює м'який, заспокійливий ефект. Цифровий запис можливого виконання даної вправи. Першою цифрою позначається умовна тривалість вдиху, другий - видиху. У дужки укладені тривалість паузи – затримки дихання: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2); 4-5 (2). Виконання вправи регулюється рахунком (вголос або про себе) [9].

#### **Вправа 5 «Дихаємо животом»**

Мета: заспокоєння, нейтралізація негативних емоцій. Ляжте на спину. Розслабтеся. Почніть дихати животом. Уважно стежте за тим, щоб грудна клітка практично не брала участі в диханні. Для контролю покладіть долоню лівої руки на груди, правої - на живіт. Дихайте животом і тільки животом, так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху / видиху, ліва ж залишалася нерухомою. Зверніть увагу, що глибоке черевне дихання включає і рухи таза (відсунення назад на вдиху і висунення вперед - на видиху). Медико-фізіологічне обґрунтування Черевний подих – зручний і досить дієвий інструмент нейтралізації тривоги, збудження, спалахів негативних емоцій, який часто виявляється достатнім для того, щоб людина змогла заспокоїтися в ситуації раптового короткочасного стресу. Поряд з тим, що глибоке, повільне черевне дихання підсвідомо асоціюється зі станом спокою і відпочинку, його проти стресовим механізмом є також стимуляція блукаючого нерва, що сприяє загальному розслабленню. Підвищення тонусу блукаючого нерва (основної ланки парасимпатичної вегетативної нервової системи), що протидіє фізіологічним проявам симпатичної активації, викликаній раптовим стресом, є складовою частиною описаної раніше реакції релаксації [27].

### **День 3**

Тривалість 1,5-2 години

Матеріали: не потрібні

Зустріч відбувається після того, як закінчується змагальна частина цього дня. Третій день присвячений тому, що спортсмени діляться своїми враженнями після того, як самостійно випробовують вивчені вправи на практиці, тобто під час змагального процесу. Учасники сидять у колі та по черзі висловлюються, розповідаючи про свої успіхи та труднощі, які виникли в процесі виконання завдань. Якщо під час обговорення виявилась певна спільна проблема у виконанні певної вправи, то можна знову повторити її у групі. Важливо акцентувати увагу саме на успіхах спортсменів, підтримати їх.

### **День 4**

Тривалість близько 30 хвилин з одним учасником

Матеріали: не потрібні.

Четвертий день передбачає індивідуальну роботу з кожним учасником. Зустріч спрямована на роботу з труднощами, що виникають під час виконання вправ. Важливо пропрацювати моменти, які викликають проблеми та розібратися з причинами. Проблемні моменти у всіх зазвичай досить різні і працювати з ними краще в індивідуальному порядку. Також варто враховувати те, що переважній більшості людей зручніше говорити про свої проблеми наодинці.

Опираючись на досвід взаємодії зі спортсменами, можна допустити, що найбільш частими скаргами можуть стати наступні позиції: надзвичайно сильне тремтіння рук, яке не вдається самостійно вгамувати, порушення дихання, жар, який не дає сконцентруватися. У таких випадках варто спробувати послідовну м'язову релаксацію. Можна спробувати вправу «Уявний рух – від потилиці до п'ят». Шляхом напруження та розслаблення усіх груп м'язів можна досягти більш глибокого стану загального розслаблення та нормалізації функціонування організму в цілому. «Уявний рух – від потилиці до п'ят» Прийміть зручне для розслаблення положення. Закрийте очі, щоб зосередити всю увагу на внутрішніх відчуттях. Дихайте в повільному темпі. Виконайте наступні рухи для кожної групи м'язів: кисті рук – стискання кулаків, руки від кисті до ліктя – згинання і розгинання в промене-зап'ясткових суглобах зі стиснутими кулаками, руки від ліктя до плеча – згинання і розгинання рук в лікті, плечі – піднімання плечей, м'язи чола – зморщування, нахмурення брів, м'язи, що оточують очі – примруження очей, м'язи, що оточують рот – витягування губ (наче при поцілунку); м'язи щік – надування щік; жувальні м'язи – стискання зубів; потилиця, спина, шия (задня частина) – прогинання (наче намагаються стати на «місток»); груди, живіт, шия (передня частина) – притискання підборіддя до грудей; груди, живіт, шия (бокова частина) – нахили вбік; ступні – згинання стопи, натягування кінчиків пальців; ноги – присідання, напруження стегнових м'язів.

Спочатку виконуйте руху в повному обсязі, з максимальним зусиллям, напружуючи м'язи, потім поступово зменшуючи ступінь м'язового напруження і амплітуду рухів до ледь помітних, в той же час запам'ятовуючи відчуття у відповідних групах м'язів. Потім виконайте їх тільки в уявному поданні. Потренуйтеся не менше 15 - 20 хвилин, працюючи з окремими м'язовими групами. Потім зберіть воедино всі відпрацьовані навички, виконайте процедуру розслаблення повністю, від верху до низу, від голови і рук до ніг. Після того як всі перераховані в таблиці м'язові групи в достатній мірі розслаблені, поспостерігайте за загальним відчуттям розслаблення [27].

#### День 5

Тривалість

Матеріали:

П'ятий день передбачає роботу з емоціями. Головною метою є навчити спортсменів розуміти власні емоції, вербалізувати та контролювати їх.

#### Вправа 1 «Портрет емоційно-компетентної людини»

Мета: створення учасниками образу емоційно-компетентної людини, усвідомлення важливості розвитку емоційної компетентності. Матеріали: картки з висловами, маркери, фліпчарт. Тривалість: 15-20 хв. Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті. Далі записані думки обговорюються групою.

Вислови	Емоційні якості та вміння
Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони почують. Східна мудрість	Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та емоції й почуття інших людей.
Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце. Ф.Ларошфуко	Вміння щиро висловлювати свої думки, не ображаючи при цьому інших.
Те, що починається у гніві, завершується соромом. Л.Толстой	Уміння управляти емоціями в спілкуванні, висловлювати свої негативні емоції та почуття тактовно, не завдаючи шкоди іншим.
Немає нічого усередині нас, все, що всередині, - зовні. Гете	Уміння бачити невербальну комунікацію співрозмовника та розуміти її.

: На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають. Епіктет	Розуміти та сприймати різні погляди на одні й ті ж речі/ситуації/події.
Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де. Ф.Ларошфуко	Вміння зберігати спокій та рівновагу, вміння розуміти та керувати своїми емоціями.
Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї точок зору. Г. Форд	Вміння поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти її
У кожного своя правда. Наполеон Бонапарт	Вміння сприймати точку зору іншої людини та не нав'язувати своєї позиції.
Істинна перемога та, коли не ніхто не почуває себе переможеним. Будда	Вміння вирішувати конфліктні ситуації, враховувати інтереси усіх сторін.
Ніколи не втрачайте віру в себе! Навіть тоді, коли у вас уже не вірить ніхто!	Вміння мотивувати себе, налаштовувати себе на позитивний лад.
Чого не розумію, тим не володію. Гете Неможливо змінити світ, але можливо змінити себе. Японська мудрість	Вміння брати на себе відповідальність за власне життя та вчинки.

## **Вправа 2 «Словник емоцій та почуттів»**

Мета: навчити учасників вільно висловлювати власні емоції.

Час: 20-30 хв.

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, «Словник емоцій» (Додаток 2) Часто люди не виражають емоції, пригнічуючи їх у собі, або просто не знаючи, як виразити їх словами. Перш ніж навчитися виражати емоції, треба навчитися їх фіксувати та усвідомлювати.

Завдання учасників полягає в тому, щоб разом згадати та записати якомога більшу кількість слів, що вживаються для опису емоцій. Якщо виявиться, що завдання виконати досить складно, можна запропонувати конкретну ситуацію, наприклад: «Що відчуває людина, коли чекає на співбесіду?». При обговоренні акцентувати увагу учасників на тому, що кожна мить нашого життя емоційно забарвлена. Важливо вміти ідентифікувати власні емоції та працювати з ними.

## **Вправа 3 «Заборона на емоції»**

Мета: усвідомлення ролі емоцій у нашому житті.

Матеріали: 4 хусточки

Час: 25-30 хв.

Просимо одного добровольця вийти в центр кола. Поступово зав'язуємо його ограні чуття, унеможливаючи комунікацію та вираження емоцій: рот (щоб не сварився), очі (щоб не плакав), вуха (щоб не чули нічого поганого), душу (щоб не страждав) – хустку зав'язуємо на тулубі на рівні серця. Після цього запитуємо групу, як на їхню думку, почуватиме себе людина, яку позбавити можливості відчувати будь-які емоції? Після цього звільняємо добровольця та запитуємо його враження. Обговорення групою ролі емоцій у нашому житті: що робити з негативними емоціями? Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути? (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі).

## **Вправа 4 «Що робити з негативними емоціями?»**

Мета: звернення до попереднього досвіду учасників, показати, що існує безліч способів вираження власних емоцій.

Матеріали: маркери, папір

Час: 15-20 хв.

Пропонуємо учасникам об'єднатися в 2 групи та написати на аркуші паперу 10 будь-яких слів. Потім пропонуємо записати конструктивні та деструктивні способи вираження емоцій за допомогою слів, які вони написали. Наприклад: газета – порвати та викинути в смітник; олівець – зробити масаж рук; ганчірка – поприбирати в кімнаті і т.д.). По завершенню групи зачитують свої результати. Далі йде загальне обговорення щодо різноманітності конструктивних способів вираження емоцій.

### **Вправа 5 Рефлексія**

Мета: підведення підсумків, збір зворотнього зв'язку.

Час: 15-20 хв.

Кожного учасника ми просимо по черзі висловити своє враження про сьогоднішню роботу, що важливого вони для себе з'ясували та які питання виникли. Якщо у декількох людей виникли однакові/схожі питання, пропонуємо групі ще раз обговорити їх та знайти відповіді (відразу після виявлення схожих запитів). [17]

### **День 6**

Тривалість 2-3 години

Матеріали: не потрібні.

Шостий день занять передбачає рефлексію після 5 днів занять (чи відчують спортсмени результат від виконання вправ, що вдається легко, що важче). Зустріч також передбачає закріплення вивчених раніше вправ.

1. Повторення вивчених раніше вправ (зазначені вище).
2. Загальне обговорення Отже, програма передбачає шість днів роботи, основним видом є групова робота, хоча передбачений один день індивідуальної роботи зі спортсменами.