



Елена ЗОТОВА,
Старший преподаватель УзГУФКС
E-mail: eazotova635@gmail.com

На основании рецензии проф., псих.н., DSc НУУз Арзикулова Д.Н.

ВОПРОСЫ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы психического выгорания в спортивной деятельности. Изучена взаимосвязь между воспринимаемым стрессом и психическим выгоранием у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта.

Ключевые слова: психическое выгорание, эмоциональное выгорание, стресс, спортсмены, спортивная деятельность, обесценивание достижений, уровень притязаний.

SPORT FAOLIYATIDA RUHIY CHARCHOQ MASALLARI

Annotatsiya

Maqolada sport faoliyati bilan shug'ullanish jarayoni davomidagi ruhiy charchoqlik masalalari muhokama qilindi. Yuzaga kelgan stress va ruhiy charchoq o'rtasidagi munosabatlar, individual va jamoaviy sport bilan shug'ullanadigan sportchilar o'rtasida o'rganildi.

Kalit so'zlar: ruhiy charchoq, hissiy charchoq, stress, sportchilar, sport faoliyati, yutuqlarning qadrsizlanishi, intilishlar darajasi.

ISSUES OF MENTAL BURNOUT IN SPORTS ACTIVITY

Annotation

The article discusses the issues of mental burnout in sports activities. The relationship between perceived stress and mental burnout was studied in athletes involved in individual and team sports.

Keywords: mental burnout, emotional burnout, stress, athletes, sports activity, depreciation of achievements, level of aspirations.

Введение. Спорт в нашей стране динамично развивается. Широкой популярностью пользуются такие его виды, как футбол, волейбол, бокс, кураш, шахматы, теннис, тяжёлая и легкая атлетика. Организованная по идее главы нашего государства “Олимпиада Пяти инициатив” способствует продвижению спорта и физической культуры среди молодого поколения. Значение спорта для развития личности постоянно обозначено в трудах президента Мирзиёева Ш.М. В частности постоянно ведется работа по привлечению населения, особенно молодежи к занятию физической культурой и массовыми видами спорта.

Высокие физические и психические нагрузки, ориентация на достижение максимально высоких результатов, жесткая конкуренция соперников характеризует современный спорт высших достижений. Поэтому крайне важно уделять внимание влиянию психологических факторов на достижения спортсменов [1; 3; 5]. Психическое выгорание в спортивной деятельности вбирает в себя физические, поведенческие и когнитивные компоненты. Психическое выгорание раскрывается в психологическом, эмоциональном, а иногда и физическом уходе от активности, которая ранее служила источником удовольствия для спортсмена [1; 4; 5].

Анализ литературных источников соответствующей теме. В статье рассматриваются понятия «Психологический стресс» и способы его преодоления по Бодрову В.А., личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов разной квалификации по Гринь Е.И., социальные и социально- психологические аспекты стрессоустойчивости личности по Игнатовой Е.Н., Куликову Л.В., конвергентная и дискриминантная

валидность показателей эмоционального выгорания в спорте по Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. Так же рассмотрены возможные связи между внимательностью, стрессом, школьными и спортивными достижениями и выгоранием спортсменов по Moen, F., Federici, R. A., & Abrahamsen, F. и копинг - ресурсы преодоления стресса и выгорание спортсменов: исследование гипотез о стрессе и умеренности, описанные Raedeke, T. D., & Smith, A. L.

Методология исследования. Значительные усилия в психологии спорта были направлены на выявление личных и ситуативных факторов, которые способствуют выгоранию спортсменов [1; 5; 6; 7]. Выгорание было впервые определено в начале 1970-х годов Фройденбергером (1974) как поведенческий паттерн [4; 8; 9]. С этим связана актуальность исследования соревновательного стресса и средств его преодоления, к проблеме устойчивости спортсменов к различным источникам стресса, возникающим во время соревнований. Относительно связи между стрессом и выгоранием все исследования показывают, что стресс является предиктором выгорания [1; 2; 6; 8; 9; 10], являясь стрессовым опытом организации, конкурентоспособных спортсменов - популярная область исследований спортивных психологов за последнее десятилетие [1; 6; 9]. Психическое выгорание в спортивной деятельности имеет негативные последствия: снижением эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженностью болезням, появлением травм, и дальнейшим уходом из спорта. В частности, почему психическое выгорание вызывается стрессом. Данные проблемные аспекты легли в основу нашего эмпирического исследования. В качестве

методологической основы исследования нами были использованы:

Концепция психического выгорания в спорте: теоретические модели и причины феномена (Гринь Е.И.) [2]

Концепции, объясняющие природу развития психического выгорания. К ним относятся: когнитивно-аффективная модель Р. Смита (1986), модель включенности в спорт Г. Шмидта, Г. Штейна (1991), модель закрепляемого негативного ответа на стресс Дж. Сильвы (1990), модель одномерного развития идентичности и внешнего контроля Дж. Коакли (1992) [7; 8; 9].

Целью данного исследования было изучить взаимосвязь между воспринимаемым стрессом и психическим выгоранием у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Задачи исследования:

Изучить уровень воспринимаемого стресса и психического выгорания у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта

Проверить наличие взаимосвязей между воспринимаемым стрессом и психическим выгоранием.

Объект исследования: В исследовании приняли участие 100 спортсменов. В соответствии Таблица 1.

Показатели стресса у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта (n = 100)

Уровень стресса	Частота случаев, %		Достоверность различий
	Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта (n = 50)	Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта (n = 50)	
Высокий	23,4	76,6	p < 0,05
Средний	31,7	68,3	p < 0,05
Низкий	69,5	30,5	p < 0,01

В группе спортсменов, занимающихся командными видами спорта, достоверно больше спортсменов с низким уровнем стресса (69,5%). У спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, надежда возлагается только на собственные силы и возможности, т. е. социальной поддержки в команде нет. Неудачи, возникающие в процессе соревновательной деятельности, за которые они несут ответственность, могут быть источником повышения уровня стресса (76,6). Данные полученные по методике опросника психического Таблица 2.

Проявление психического выгорания различной степени у спортсменов (n = 100)

Показатели психического выгорания	Частота случаев, %			Стандартное отклонение
	Высокий	Средний	Низкий	
Снижение чувства выполненного долга	10,5	59,4	30,1	1,03
Эмоциональное и физическое истощение	13,2	75,8	11	1,04
Обесценивание достижений	12,2	60,9	26,9	1,19
Интегральный показатель психического выгорания	14	68	18	1,00

Данные, свидетельствуют о том, что психическое выгорание имеет средний и высокий уровни у большого количества спортсменов. Спортсмены, у которых наблюдается низкий уровень психического выгорания, составляют от 15 до 30,1 % по отдельным компонентам выгорания и 18 % по интегральному компоненту психического выгорания. У спортсменов, у которых выявился высокий уровень выраженности отдельных Таблица 3.

Показатели психического выгорания у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта (n = 100)

Показатели психического выгорания	Уровень	Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта (n = 50)	Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта (n = 50)
		Снижение чувства выполненного долга	Высокий
	Средний	21,5	68,5
	Низкий	63,2	20,4
Эмоциональное и физическое истощение	Высокий	10,5	17,3
	Средний	71,1	69,4
	Низкий	18,4	13,3
Обесценивание достижений	Высокий	12,7	15,4
	Средний	69,9	66,8
	Низкий	17,4	17,8
Интегральный показатель психического	Высокий	11,4	18,2

с поставленными в исследовании задачами выборка включала спортсменов обоого пола, среди которых были представители командных (волейбол, баскетбол) и индивидуальных (художественная гимнастика, бокс) видов спорта, спортсмены высокой квалификации (КМС, МС). В качестве методов были использованы: 1) Опросник психического выгорания у спортсменов Т. Ридека и А. Смита [3]. 2) Шкала психологического стресса PSM-25 [1]. Данные собирались на спортивных объектах перед тренировками. Учитывались так же другие вопросы, касающиеся возраста участников, пола, вида спорта.

Результаты исследования и их обсуждение (Analysis and results).. Настоящее исследование было запланировано, чтобы определить, как именно стресс влияет на психическое выгорание. Эмпирическое исследование выявило взаимосвязь воспринимаемого стресса и психического выгорания.

Данные собирались на спортивных объектах перед тренировками. Учитывались так же другие вопросы, касающиеся возраста участников, пола, вида спорта. В таблице 1 представлена описательная статистика (среднее значение, стандартное отклонение) по методике «Шкала психологического стресса PSM-25».

выгорания у спортсменов Т. Ридека и А. Смита свидетельствуют о том, что психическое выгорание имеет средний и высокий уровни у большого количества спортсменов.

Далее мы рассматриваем результаты проявлений психического выгорания. В таблице 2 представлена описательная статистика (среднее значение, стандартное отклонение) для каждого из пунктов подшкал опросника психического выгорания у спортсменов Т. Ридека и А. Смита.

компонентов психического выгорания, составляют от от 10,5 до 13,2 %. Это позволяет сделать вывод, что психическое выгорание является существенным регулятором деятельности спортсменов.

В таблице 3 представлена описательная статистика показателей психического выгорания у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта.

выгорания	Средний	72	66,2
	Низкий	16,6	15,6

Данные исследования показали, что у спортсменов, занимающихся командными видами спорта, выражен низкий уровень показателя «уменьшение чувства достижения». Здесь также можно говорить социальной Таблица 4.

поддержке со стороны команды. В следующей таблице 4 представлены результаты корреляционного анализа психического выгорания и уровня стресса.

Взаимосвязь психического выгорания и уровня стресса у спортсменов

Показатели психического выгорания и уровни стресса	Сниж. чувства выполненного долга	Эмоцион. и физическое истощение	Обесцениван. достижений	Уровни стресса		
				Низк. уровень стресса	Средний уровень стресса	Высок. уровень стресса
Снижение чувства выполненного долга	1					
Эмоциональное и физическое истощение	0,40	1				
Обесценивание достижений	0,36	0,48	1			
Низкий уровень стресса	0,15	0,14	0,06	1		
Средний уровень стресса	0,38	0,46	0,27	0,26	1	
Высокий уровень стресса	0,62**	0,50*	0,64**	-	-	1

Данные корреляционного анализа проведенного исследования между показателями стресса и психического выгорания свидетельствуют о влиянии возникающего стрессового состояния на развитие психического выгорания у спортсменов.

Заключение. Проведенное исследование показало на сколько сильно отражается воспринимаемый стресс на личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Исследование взаимосвязи воспринимаемого стресса и психического выгорания показало прямую

связь. Высокие показатели уровня стресса приводят к психическому выгоранию. Это связано с появлением как физической, так и эмоциональной истощаемости. Психическое выгорание также выражается в обесценивании достижений, когда результативность соревновательной деятельности не вызывает положительных эмоций и не стимулирует к дальнейшему самосовершенствованию в спортивной карьере. Это же выражается в снижении уровня притязаний или снижении чувства выполненного долга.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М., 2006. С. 23-45.
2. Гринь Е.И. Личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов разной квалификации / ЕИ. Гринь//Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2008. Т. 14. № 3. С. 163-168.
3. Игнатова Е.Н., Куликов Л.В., Розанова М.А. Социальные и социально- психологические аспекты стрессоустойчивости личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии /Ред. А.А. Крылов. СПб., Вып.1, Ч.2, 2005. С. 98 - 134.
4. Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24,209-220. [электронный ресурс] <http://dx.doi.org/10.1080/02640410500131431>
5. DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete Social Support, Negative Social Interactions, and Psychological Health across a Competitive Sport Season. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 619-630. [электронный ресурс] <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2014-0040>
6. Didymus, F. , & Fletcher, D. (2014). Swimmers' Experiences of Organizational Stress: Exploring the Role of Cognitive Appraisal and Coping Strategies. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8,159-183, [электронный ресурс] <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0020>.
7. Moen, F. , Federici, R. A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school and sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 9, 3-19.
8. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26,525-541.
9. Smith, A. L., Gustafson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 360-453. [электронный ресурс] <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport>
10. Wilding, A. (2014). An Exploration of Sources of Stress in Elite Adolescent Sport: A Case Study Approach. *International Journal of Sport & Society*, 4, 69-83.