



РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФАКТОР ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТЕ

Зотова Елена Алексеевна ¹

Хасанова Рушана ²

¹ Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Старший преподаватель
elektra.86@inbox.ru

² Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
кафедра «Спортивная психология и педагогика»
студентка 2 курса

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6629603>

ARTICLE INFO

Received: 28th May 2022

Accepted: 02nd June 2022

Online: 05th June 2022

KEY WORDS

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

ABSTRACT

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. Проведенное исследование позволило установить психическое выгорание как следствие процесса хронического стресса. Эмпирическим путем также удалось установить положительную связь между стрессом и выгоранием. Исследование показало значительное выражение воспринимаемого стресса у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, в отличие от командных, что связано с присутствием социального фактора в командных видах спорта. В работе даны некоторые рекомендации, которые могли бы позволить спортсмену поддерживать интерес к тренировочной и соревновательной деятельности, самосовершенствоваться и стремиться к сохранению своей спортивной карьеры.

ВЕДЕНИЕ

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; 6]. Психическое выгорание в спортивной деятельности является реакцией на хронический стресс. Оно 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; 6]. Внешние причины развития психического выгорания в спортивной деятельности это: интенсивные физические нагрузки, неблагоприятные условия тренировочного процесса, сложности во взаимоотношениях с тренером, отсутствие социальной поддержки со стороны семьи. Основные внутренние причины, приводящие к появлению психического выгорания в спорте, раскрываются в личностных характеристиках спортсменов, таких как тревожность, самооценка, уровень притязаний, локус контроля, мотивация [2; 4; 5; 9].

Актуальность исследования. Несмотря на достаточно долгую историю исследования психического выгорания в спорте, многое еще не раскрыто. В частности, почему психическое выгорание вызывается стрессом. Данные проблемные аспекты легли в основу нашего эмпирического исследования. Таким образом, литературные источники показывают, что психическое выгорание, стресс влияют на результативность в спортивной деятельности и приводят к уходу из нее. Тем не менее, нет литературы, каким образом стресс вызывает психическое выгорание. Более того, нет никаких свидетельств о форме и степени взаимосвязи между этими переменными. Психическое выгорание в спортивной деятельности имеет негативные последствия: снижением эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженностью

болезням, появлением травм, и дальнейшим уходом из спорта. Отсутствие надежных данных относительно особенностей проявлений психического выгорания и его взаимосвязи со стрессом у спортсменов разного пола и квалификации, представителей командных и индивидуальных видов спорта побудило к данному исследованию.

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

Задачи исследования:

1. Изучить уровень воспринимаемого стресса и психического выгорания у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта
2. Выявить различия уровня стресса и психического выгорания у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта
3. Проверить наличие взаимосвязей между воспринимаемым стрессом и психическим выгоранием.

Объект исследования: В исследовании приняли участие 100 спортсменов. В соответствии с поставленными в исследовании задачами выборка включала спортсменов обоего пола, среди которых были представители командных (волейбол, баскетбол) и индивидуальных (художественная гимнастика, бокс) видов спорта, спортсмены высокой квалификации (КМС, МС).

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ



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 исследований 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]. Особое значение в современном мире исследований имеет хронический стресс и последствие его - депрессия. Следствием хронического стресса является психическое выгорание, влияющее на эффективность тренировок и успешность соревновательной деятельности и снижающее их продуктивность [7; 9]. 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].

Методы исследования: 1) Опросник психического выгорания у спортсменов Т. Ридека и А. Смита, который содержит 3 подшкалы и в общей сложности 15 пунктов, 5 из которых предназначены для измерения эмоционального и физического истощения, 5 - за обесценивание достижений и 5 для снижения чувства выполненного долга [9].

2) Шкала психологического стресса PSM-25, направленная на измерение уровня стресса у спортсменов (высокий, средний, низкий) [1].

ОБСУЖДЕНИЕ

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».

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%). Спортсмены командных видов спорта, больше получают социальную поддержку в команде от своих товарищей, таким образом они могут разделить ответственность за результаты во время тренировочной и соревновательной деятельности. Вследствие чего в их группе достоверно меньше число спортсменов, у которых выражен высокий и средний уровень стресса.

У спортсменов, занимающиеся 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).

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.

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.

Интерпретация выраженности отдельных факторов психического выгорания в целом по выборке, представленный в табл. 1, позволила сделать следующие выводы. 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 компонентов психического выгорания, составляют 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.

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	15,3	11,1
	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 выгорания	Высокий	11,4	18,2
	Средний	72	66,2
	Низкий	16,6	15,6

Данные проведенного исследования показывают, что спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, больше склоняются к «уменьшению чувства достижения» и имеют высокий уровень выраженности показателя «эмоциональное / физическое истощение». Данные исследования показали, что у спортсменов,

занимающихся командными видами спорта, выражен низкий уровень показателя «уменьшение чувства достижения». Здесь также можно говорить о социальной поддержке со стороны команды. В следующей таблице 4 представлены результаты корреляционного анализа психического выгорания и уровня стресса.

Таблица 4.

Взаимосвязь психического выгорания и уровня стресса у спортсменов

Показатели психического выгорания и уровни стресса	Снижение чувства выполненного долга	Эмоциональное и физическое истощение	Обесценивание достижений	Низкий уровень стресса	Средний уровень стресса	Высокий уровень стресса
Снижение чувства выполненного долга	1					
Эмоциональное и физическое истощение	0,40	1				
Обесценивание достижений	0,36	0,48	1			
<i>Низкий уровень стресса</i>	0,15	0,14	0,06	1		
<i>Средний уровень стресса</i>	0,38	0,46	0,27	0,26	1	
<i>Высокий уровень стресса</i>	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. В частности мы видим, что высокий и средний уровни стресса получили тесную взаимосвязь с показателями «Снижение чувства выполненного долга», так же взаимосвязь выявилась с показателем «Обесценивание достижений». Так же данное исследование является еще одним примером доказательства того, что высокий уровень стресса приводит

к эмоциональному и физическому истощению. Кроме этого мы видим положительные корреляционные связи между показателем «Обесценивание достижений» и показателями «Снижение чувства выполненного долга» и «Эмоциональное физическое истощение». Результаты корреляционного анализа подтверждают, что возникновение стрессовых ситуаций в спортивной деятельности приводят к психическому выгоранию спортсменов, что в последующем проявляется в уходе спортсмена из спорта.



РЕЗУЛЬТАТЫ

Настоящее исследование было запланировано, чтобы определить, как именно стресс влияет на психическое выгорание. Эмпирическое исследование выявило взаимосвязь воспринимаемого стресса и психического выгорания.

Первый вывод подтверждает результаты многих исследований: стресс является надежным предиктором выгорания. Чем выше уровень воспринимаемого стресса, тем выше вероятность выгорания.

Второй вывод раскрывает подробно какие особенности личности спортсмена реагируют на стрессовое состояние. Больше всего это связано с мотивационной и эмоциональной сферой спортсмена.

Так же в исследовании показано что спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, испытывают большее воздействие стресса, чем спортсмены, которые занимаются командными видами спорта. Это связано с социальным фактором, когда в командных видах спорта ответственность и результаты соревнования разделяют все товарищи по команде, соответственно восприятие стресса будет намного меньше. Такое же разделение наблюдается и по показателям психического выгорания. При наличии социального фактора в командных видах спорта слабо выражены показатели «Снижение чувства выполненного долга», «Обесценивание достижений» и «Эмоциональное физическое истощение».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный спорт высших достижений характеризуется высокими

физическими и психическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией соперников. Проведенное исследование показало на сколько сильно отражается воспринимаемый стресс на личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Эти два конструкта представляют большой интерес в контексте спорта, и их взаимосвязь была максимально изучена и проверена эмпирически. В частности отсутствие социальной поддержки возлагает всю ответственность на самого спортсмена, надежда возлагается только на собственные силы и возможности, т. е. социальной поддержки команды нет. Неудачи, возникающие в процессе соревновательной деятельности, за которые он несет ответственность, могут быть источником повышения уровня стресса. Что нельзя сказать о командных видах спорта, в которых присутствует дух социальности, когда результат соревнования зависит от всех членов команды и соответственно ответственность возлагается на всех спортсменов данной команды.

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. Таким образом, психическое выгорание у спортсменов – это прямое доказательство воспринимаемого стресса. Как показало исследование развитие психического выгорания носит этапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты - следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение соревновательной деятельности. Постепенно, при дальнейшем развитии психического напряжения начинает о себе заявлять чувство усталости, сменяющееся в перспективе глубоким разочарованием, падением интереса к спортивной деятельности.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Полученные эмпирические данные требуют проведения специальной работы по обучению спортсменов приемам и методам, снижающим проявление симптомов «психического выгорания». Для поддержания интереса спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности и повышения его спортивной карьеры в данной статье приведены некоторые рекомендации.

К методам, способствующим поддержанию интереса к спорту и минимизированию возникновения физической усталости можно отнести

методы саморегуляции, т.е. повышению эффективности функциональных возможностей человека посредством формирования особенного психического состояния для достижения намеченного результата. Некоторые методы саморегуляции представляют собой релаксационную тренировку, аутогенную тренировку, десенсибилизацию, реактивную релаксацию, медитацию и др.

Также не маловажным для сохранения мотивации к занятиям спортом необходимо правильное определение краткосрочных целей и задач, расширение круга общения, формирования позитивного мировосприятия, сохранение положительной точки зрения. Контроль после соревновательных эмоций, как положительных так и отрицательных (фрустрация или агрессия, спортивный азарт) являются системообразующим фактором в наблюдении за степенью психического напряжения, которое может привести к психическому выгоранию. В некоторых случаях необходим даже выплеск отрицательных эмоций в после соревновательный период, допускается проявление крика, использование предметов антистрессоров, релаксационного песка, переключение на подвижные игры, велоспорт. Как говорил Альберт Эйнштейн: «Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, нужно двигаться».



References:

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.