МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА МОТИВАЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Соболь Лідія Валеріївна
Науковий керівник: Губа Н.О., к..психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к.психол.н., доцент
кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Соболь Лідії Валеріївні

Тема роботи Вплив емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена

керівник роботи Губа Н.О., канд.психол.наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність і зміст поняття емоційного вигорання в науковій літературі; визначити особливості мотиваційної сфери особистості спортсмена; проаналізувати вплив емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена; емпірично дослідити вплив емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена з ушу; розробити шляхи профілактики та подолання емоційного вигорання серед спортсменів.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ Л.В. Соболь

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 66 сторінок, 3 таблиці, 28 джерел.

Об’єкт дослідження – мотиваційна сфера особистості спортсмена з ушу.

Предмет дослідження – вплив емоційного вигорання на рівень мотивації у спортсмена з ушу.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена з ушу.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значуща залежність між рівнем емоційного вигорання спортсменів з ушу та зниженням їхньої мотивації до успіху, зростанням страху невдач і зменшенням досягального потенціалу.

Методи дослідження: теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації); емпіричні (психологічне анкетування і тестування).

Наукова новизна полягає в аналізі впливу емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена, що дозволить краще зрозуміти як саме вигорання змінює ціннісні орієнтації, цілі, прагнення та рівень мотивації спортсмена.

Практичне значення полягає в розробленні рекомендацій, спрямованих на підтримку емоційної стійкості спортсменів та збереження їхньої мотивації на високому рівні, а також щодо профілактики та подолання емоційного вигорання, що допоможе зберегти високий рівень ефективності спортсмена та запобігти негативним наслідкам.

СТРЕС, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, МОТИВАЦІЯ, УШУ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНА, ВІДНОВЛЕННЯ.

SUMMARY

Sobol L. V. The impact of emotional burnout on the motivational sphere of an athlete's personality.

Bachelor's qualification work: 66 pages, 0 figures, 3 tables, 28 sources.

The object of the research is motivational sphere of the personality of a wushu athlete.

The subject of the research is the impact of emotional burnout on the level of motivation in a wushu athlete.

The purpose of the research is to theoretically analyze and empirically investigate the impact of emotional burnout on the motivational sphere of a wushu athlete's personality.

The research hypothesis: there is a statistically significant relationship between the level of emotional stress of wushu athletes and a decrease in their motivation to succeed, an increase in the fear of failure, and a decrease in the achieved potential.

Research methods: theoretical (comparison of theories and methods, generalization of the information obtained); empirical (psychological questionnaires and testing).

Scientific novelty lies in the analysis of the impact of emotional burnout on the motivational sphere of an athlete's personality, which will allow us to better understand how burnout changes the athlete's value orientations, goals, aspirations, and level of motivation.

Practical significance lies in the development of recommendations aimed at supporting the emotional stability of athletes and maintaining their motivation at a high level, as well as preventing and overcoming emotional burnout, which will help maintain a high level of athlete performance and prevent negative consequences.

Keywords: stress, emotional burnout, motivation, wushu, psychological preparation of an athlete, recovery.

ЗМІСТ

ВСТУП.....7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ..... …….10
1.1. Характеристика мотиваційної сфери особистості спортсмена 10
1.2. Поняття емоційного вигорання 21
1.3. Особливості впливу емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена 27
1.4. Особливості ушу як виду спорту..... 39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА 43
2.1. Опис методів і методик дослідження..... 43
2.2. Аналіз та інтерпретація емпіричних даних 44
2.3. Рекомендації для спортсменів та тренерів з приводу профілактики та подолання емоційного вигорання 51
ВИСНОВОК..... 61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64

ВСТУП

Спортивна діяльність, незважаючи на свою зовнішню привабливість та соціальну престижність, передбачає високий рівень психологічного навантаження. Постійна потреба у демонстрації високих результатів, інтенсивний тренувальний процес, ризик отримання травм, емоційна напруга змагань та очікування успіху з боку тренерів, батьків і шанувальників створюють умови для формування хронічного стресу у спортсменів. У таких обставинах особливої актуальності набуває проблема емоційного вигорання.

Емоційне вигорання у спортсменів є складним багатокомпонентним процесом, що супроводжується емоційною виснаженістю, деперсоналізацією, зниженням особистісних досягнень і втратою смислу спортивної діяльності. Це явище не лише погіршує психологічний стан атлета, але й безпосередньо впливає на його здатність досягати поставлених цілей, підтримувати високу працездатність, витримувати конкуренцію та залишатися мотивованим до подальшого розвитку.

Мотиваційна сфера особистості спортсмена є одним із ключових чинників його професійного становлення. Вона визначає прагнення до перемоги, прагматизм у досягненні мети, здатність долати труднощі та витримувати навантаження. Однак під впливом емоційного вигорання мотиваційна структура зазнає суттєвих змін: змінюються пріоритети, знижується рівень цілеспрямованості, з'являються ознаки байдужості або тривожності щодо спортивної кар’єри.

З огляду на високі вимоги до психофізичної витривалості у спорті, питання впливу емоційного вигорання на мотиваційну сферу спортсмена потребує особливої уваги. Глибше розуміння цього взаємозв’язку дозволяє своєчасно виявляти ранні ознаки психологічного виснаження, розробляти заходи з профілактики вигорання та підтримувати внутрішню мотивацію атлетів, що є необхідною умовою для досягнення спортивної досконалості.

Актуальність дослідження. Спортсмени часто стикаються з великим фізичним і психічним навантаженням, а також постійним тиском досягають високих результатів. У контексті професійного спорту результативність досягнення успіху і кар'єри емоційне вигорання може мати катастрофічний вплив на мотиваційну сферу особистості спортсмена. Сучасний професійний спорт ставить надзвичайно високі вимоги перед спортсменами. Інтенсивні тренування, постійна конкуренція, участь у численних змаганнях і необхідність досягати результатів тиснуть на особистість. Під цим тиском емоційне вигорання стає дедалі поширенішим явищем, що безпосередньо впливає на здатність спортсмена підтримувати високу мотивацію і концентрацію. Емоційне вигорання часто призводить до зниження ефективності як у тренувальному процесі, так і на змаганнях. Спортсменам стає важче досягати результатів, що може вплинути на їхню кар’єру, репутацію та навіть фізичне здоров'я. Актуальність цієї проблеми полягає в тому, що вона безпосередньо стосується спортивної продуктивності та майбутнього успіху.

Спортсмени піддаються не лише фізичним, але й психологічним навантаженням. Постійна втома, стрес, а також травми можуть накопичуватися і призводити до вигорання, яке посилює негативні емоції, знижує мотивацію і може навіть викликати депресію. Вчасне розуміння та вирішення проблеми вигорання є ключем до збереження здоров'я спортсменів. Вивчення емоційного вигорання дозволяє створювати програми профілактики та відновлення, які можуть не лише запобігати втраті мотивації, а й сприяти досягненню високих результатів без ризику для здоров'я.

Об’єкт дослідження: мотиваційна сфера особистості спортсмена з ушу.

Предмет дослідження: вплив емоційного вигорання на рівень мотивації у спортсмена з ушу.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена з ушу.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значуща залежність між рівнем емоційного вигорання спортсменів з ушу та зниженням їхньої мотивації до успіху, зростанням страху невдач і зменшенням досягального потенціалу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості мотиваційної сфери особистості спортсмена; теоретично проаналізувати особливості емоційного вигорання.

2. Емпірично дослідити вплив емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена з ушу таолу.

3. Проаналізувати результати дослідження та розробити рекомендації для профілактики емоційного вигорання у спортсменів.

Метод дослідження: теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації); емпіричні (тестування за опитувальником А. Меграбяна для виміру мотивації досягнення та опитувальником вигорання спортсменів).

Наукова новизна та практичне значення: аналіз впливу емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена дозволить краще зрозуміти як саме вигорання змінює ціннісні орієнтації, цілі, прагнення та рівень мотивації спортсмена і розробити рекомендації, спрямовані на підтримку емоційної стійкості спортсменів та збереження їхньої мотивації на високому рівні, а також щодо профілактики та подолання емоційного вигорання, що допоможе зберегти високий рівень ефективності спортсмена та запобігти негативним наслідкам.

Практичне значення полягає в розробленні рекомендацій, спрямованих на підтримку емоційної стійкості спортсменів та збереження їхньої мотивації на високому рівні, а також щодо профілактики та подолання емоційного вигорання, що допоможе зберегти високий рівень ефективності спортсмена та запобігти негативним наслідкам.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

1.1. Характеристика мотиваційної сфери особистості спортсмена

У широкому значенні слова термін "мотивація" означає фактори та процеси, що спонукають людей до дії або бездіяльності різних ситуаціях. У більш вузькому значенні дослідження мотивів передбачає докладний аналіз причин, що пояснюють, чому люди воліють один вид діяльності іншому, чому при вирішенні певних завдань вони діють з достатньою інтенсивністю і чому вони продовжують роботу або виконують будь-які дії протягом тривалого часу.

Основу мотиваційної сфери особистості формують потреби, які є динамічно-активними станами, що відображають залежність людини від певних умов існування. Ці стани стимулюють діяльність, спрямовану на подолання цієї залежності. Потреба, проходячи через складний психологічний процес мотивації, проявляється у свідомості як мотив поведінки. Потреба визначається як нестача чогось конкретного, що відчувається суб’єктом, тоді як мотив — це обґрунтування рішення, яке стосується задоволення або незадоволення цієї потреби в конкретних обставинах, як об’єктивних, так і суб’єктивних.

Отже, в основі будь-якої дії лежить потреба, яка психологічно виявляється як мотив, що може реалізуватися у низці форм: інтересах, прагненнях, переконаннях та установках.

Однією з ключових характеристик особистості, що визначають її мотиваційну сферу, є спрямованість, яку розуміють як систему домінуючих мотивів. Провідні мотиви займають центральне місце в цій системі,

підпорядковуючи собі інші й визначаючи структуру всієї мотиваційної сфери людини. Формування ієрархії мотивів виступає важливою передумовою стійкості особистості.

До структури спрямованості насамперед входять усвідомлені мотиви поведінки, такі як цілі, інтереси, ідеали та переконання. Стійка ієрархія цих мотивів дає змогу до певної міри передбачати дії та вчинки людини. Однак поведінка особистості залежить не лише від усвідомлених, а й від частково усвідомлених або навіть несвідомих мотивів. Співвідношення між свідомими і малоусвідомленими мотивами визначає поведінку людини в нових обставинах. Часто людина може діяти всупереч свідомо прийнятому рішенню, піддаючись впливу безпосередніх спонукань, таких як сильний емоційний стан чи імпульс [2, 15].

Розглянемо деякі теорії мотивації, які допоможуть нам глибше зрозуміти мотивацію спортсмена.

А. Маслоу в своїй теорії стверджував, що поведінка людини мотивується системою потреб, які виникають у певному порядку й мають ієрархічну структуру. Щоб вищі потреби почали впливати на поведінку, спершу мають бути задоволені потреби нижчого рівня. Ієрархія цих потреб виглядає так: базові фізіологічні потреби, потреби в безпеці та захищеності, потреби у спілкуванні та любові, потреби у самоповазі та, нарешті, потреби в самоактуалізації чи особистісному розвитку.

Ієрархічна система потреб діє за певними принципами. У разі вибору між задоволенням нижчих і вищих потреб людина зазвичай віддає перевагу нижчим. Проте важливо відзначити, що хоча базові потреби є критичними для виживання і підтримання психічного здоров'я, найвищий рівень благополуччя досягається лише через задоволення потреб вищого рівня.

У своїй концепції особистості К. Роджерс [27] запропонував ідею, що поведінка людини визначається і підтримується єдиним основним мотивом — тенденцією до актуалізації. Це природна властивість організму розвивати свої здібності для збереження і вдосконалення своєї особистості. За

Роджерсом, ця фундаментальна тенденція є єдиною мотивацією людини, і для розуміння її поведінки немає потреби вводити інші специфічні мотиви. Усі інші потреби та мотивації можна розглядати як прояви цієї тенденції до актуалізації.

Прикладами проявів актуалізаційної тенденції є прагнення досягати цілей, завершувати справи, здобувати результати, такі як гарна оцінка, професійне підвищення, спортивні досягнення чи створення наукової праці.

Роджерс стверджував, що для пояснення людської поведінки не потрібні додаткові мотиваційні теорії (інстинкти чи прагнення), адже сама природа життя мотивує людину. Він також наголошував, що кожна людина має свободу вибору й здатність творити своє життя. Найбільш ефективно тенденція до самоактуалізації проявляється в осіб із повним функціонуванням, які відчувають себе джерелом власної свободи й реалізують її в кожному моменті свого життя [16].

Концепція мотивації досягнень набула значного поширення в соціальній психології впродовж останніх десятиліть. Проте серед учених немає єдності щодо того, що відіграє вирішальну роль у досягненні успіху: здібності, знання, навички, сила мотивації, характер цілі, бажання працювати чи старанність.

Ф. Мак-Клелланд [26] визначав мотивацію досягнень як прагнення максимально розкрити власні здібності та докласти зусиль для досягнення успіху.

Дж. Аткінсон, першим включивши до структури мотивації не лише мотив успіху, а й мотив уникнення невдачі, акцентував увагу на здатності відчувати гордість за свою працьовитість. Мотив успіху часто розглядається як незалежна потреба, яка майже не пов’язана з ціннісними орієнтаціями особистості.

Причини, з яких спортсмени займаються певним видом спорту (так само, як і причини, що змушують будь-якого з нас робити що-небудь), можуть бути різними, і їх важко звести до якихось очевидних принципів.

Різними бувають не лише мотиви, в результаті яких спортсмен стає членом будь-якої команди, а й мотиви, які спонукають спортсмена виступати під час сезону або в якійсь конкретній грі чи змаганні.

За Мюрреєм існує певний ряд психогенних потреб, які можуть відбиватися у різних поведінкових моделях, притаманних спортсменам. Ось які з них він виділив:

1) Потреба в престижі, самовдосконаленні, визнанні, досягненнях, честолюбство, прагнення показати себе (при чому зниження фізіологічних функцій у деяких спортсменів після припинення виступів може свідчити про надмірну залежність від цього мотиву під час активних виступів);

2) Потреба зберегти свій статус, уникнути розчарування та подолати поразку, невдачу (така потреба зазвичай пов’язана з минулими змаганнями і конкурентами, які в минулому обійшли спортсмена);

3) Потреба проявляти владу над іншими, домінувати або підкорюватися іншим (багато спортсменів вступають до лав команди задля задоволення цієї потреби);

4) Потреба у спілкуванні, встановленні емоційних зв’язків з іншими, прояв доброзичливості, співпраці;

5) Потреба здобуття предметів, прагнення до порядку (колекціонування спортивних нагород, трофеїв, зберігання інформації, яка підтверджує наявність досягнень спортсмена, дотримання правил змагань і вимог діяльності);

Потреба приймання участі у пізнавальному процесі, бажання задовольнити свою допитливість, отримати відповіді на питання, що цікавлять [6].

Мотивація являє собою комплексну систему, що визначає конкретні форми діяльності та поведінки спортсмена. Проте система мотивів у нього не завжди є повноцінною і гармонійною. Тому важливо розрізняти актуальні мотиви, пов’язані з виконуваною роботою, та неусвідомлені потенційні мотиви, які залишаються непоміченими і не проявляють своєї дії. Мотиви

охоплюють усі аспекти діяльності: рухи, дії та цілісну систему дій (наприклад, тренувальне заняття). Така класифікація мотивів дозволяє більш ефективно спрямовувати підготовку.

Енергетична функція мотивації пов’язана з потребою спортсмена у постійному спортивному вдосконаленні. Цей аспект мотивації базується на взаємозв’язку між трьома елементами: "потреба — мотив — мета". Енергія, що виникає з потреб, трансформується у мотив, який має відповідати умовам виконання дій і тренувань. У початківців внутрішній стимул до занять спортом зазвичай обумовлений бажанням стати сильним, витривалим, спритним, покращити фізичну форму або виправити недоліки статури.

У спортсменів високого рівня часто присутні неусвідомлювані імпульси, які проявляються через інтерес до тренувального процесу та дослідницьке ставлення до нього. Тільки при поєднанні природної схильності до діяльності з відповідним предметом спортсмен може ефективно спрямовувати та регулювати свої дії.

Насамперед важливо визначити зміст інтересів спортсмена, і ключове завдання тренера полягає у їх правильному формуванні. Часто у досвідчених спортсменів інтереси зосереджуються виключно на досягненні спортивного результату, а не на вдосконаленні методів тренування, що забезпечують цей результат. У такому випадку боротьба за результат перетворюється на запекле, але одновимірне протистояння, позбавлене глибокого змісту. Така пристрасть до боротьби, хоч і сильна, є сліпою, адже в ній бракує усвідомлення суті діяльності.

Щоб подолати це, необхідно вийти за межі миттєвих бажань і прагнення негайного задоволення. Окрім інтересу до змагань, який варто мінімально підживлювати у тренувальному процесі, домінуючими повинні стати пізнавальні й творчі інтереси. Вони мають активно стимулювати розвиток спортсмена. Інтерес до чогось свідчить про спрямованість думки, бажання дослідити, зрозуміти предмет більш глибоко. У цьому сенсі інтерес є специфічним мотивом, що спонукає до культурної та пізнавальної діяльності.

Інтерес завжди має двосторонній характер: якщо спортсмен зацікавлений, це означає, що предмет не лише приваблює, а й утримує увагу, посилюючи інтерес. Проте, якщо інтереси не підтримуються зовнішніми факторами, тренування стає рутинним і нецікавим, мислення зупиняється, і замість активної розумової роботи залишається лише механічне виконання завдань із залученням пам'яті.

Зміст потреб спортсмена має базуватися на чітко усвідомлених і прийнятих принципах, які інтегрують тренування, навчання, гру та працю. Ці елементи є основними вищими потребами особистості, які необхідно формувати в процесі навчальної діяльності. Усвідомлення значення таких потреб є ключовим для прогресивного розвитку, оскільки вони несуть мотиваційну силу, що визначає цінність тренувального процесу як у теперішньому, так і в майбутньому.

Потреби стимулюють пошук шляхів і засобів їх задоволення через активну участь у вирішенні пізнавальних завдань, що сприяє розвитку творчих здібностей. Вони проявляються у формі бажань, які формуються через взаємодію з іншими людьми, супроводжуючись почуттям дискомфорту, викликаним усвідомленням потреби та прагненням її задовольнити. Таким чином, потреба — це внутрішній двигун, стан напруження, від якого людина намагається звільнитися. Цей внутрішній імпульс спрямовує зусилля в потрібному напрямі та визначається системою думок.

Для досягнення гармонії мотивів важливо докладати значних зусиль у формуванні нового психологічного утворення — предметності мотиву. Суть мотивації полягає не лише у виконанні дій, а й у здатності спортсмена оцінювати свої рухи, дії чи іншу роботу, спрямовану на досягнення поставленої мети. При правильно організованому навчальному та тренувальному процесі мета задається як цілісний завершений образ, який спрямовує діяльність спортсмена.

Усвідомлення мотиву є ключовим фактором у досягненні мети. За цієї умови потреба трансформується, набуваючи конкретного змісту, і стає

опредметненою. Така потреба, відображена у русі чи дії, сама організовує ці рухи, спрямовуючи їх на своє задоволення. Коли потреба наповнюється предметним змістом, вона не лише стає мотивом, але й набуває особистісної значущості, перетворюючись на цінність. Особистісний зміст, який включає систему думок і почуттів, відображає мету і весь процес її досягнення у свідомості спортсмена.

Мотив, у свою чергу, є уявленням про певний предметний зміст, який людина прагне пізнати, змінити, підкорити своїй волі та зробити регульованим. При цьому спосіб представлення мотиву у свідомості не має принципового значення для людини.

Мотиви визначають дії та вчинки спортсмена через матеріальні утворення (рухи та дії, які людина безпосередньо сприймає і виконує), уявлювані процеси і стани (явища, властивості чи функції, які спираються на мозкові моделі, створені на основі минулого досвіду) та символічні конструкції (ідеї, образи гармонії або принципи, що виступають основою для побудови системи рухів і дій). Ці елементи разом формують основу для усвідомленого і цілеспрямованого процесу досягнення мети.

Формування мотивації базується на чіткому уявленні про зміст цілей, які виступають ключовими компонентами діяльності:

— Мета рухів — оволодіння окремими елементами техніки.

— Мета дії — досягнення конкретного результату через виконання рухів.

— Мета системи дій — успішне проведення тренувального заняття в цілому.

Цілі наповнюються змістом через усвідомлення потреби, яка змушує людину звертати увагу на рухи, дії чи їхню сукупність, розмірковувати про них, коригувати та приймати рішення діяти певним чином. Цілеспрямованість полягає в тому, щоб мета не лише задавала напрям розвитку, але й виступала інструментом контролю відповідності діяльності необхідним критеріям.

Рухи, окрім виконання, виконують пізнавальну функцію. Вони забезпечують людину інформацією про власні тілесні властивості, допомагають долати надлишкові ступені свободи рухів і перетворювати їх на керовану систему. Інформація, отримана через рухи, трансформується у схеми, символи та смислові структури, які розширюють і поглиблюють зміст мети.

У процесі відображення рухів формується два елементи, а саме образ, тобто розвиток від неусвідомлених відчуттів м'язів до символів абстрактного мислення, та мотив — особистісне прагнення, яке надає рухам змісту та сенсу.

Метою дії є досягнення позитивних змін у системі рухів, розвиток умінь і отримання задоволення від цього процесу. Якість кожного повторення, а не їхня кількість, визначає ефективність освоєння рухів, особливо у змінних умовах. Завдяки цьому дія супроводжується різноманітними відчуттями, що забезпечують успіх у різних обставинах.

Для того, щоб дія стала осмисленою, її необхідно зробити власним наміром і мотивом. Так людина обмірковує свої цілі, порівнює їх із бажаною досконалістю та коригує процес досягнення.

Регулювання тренування означає вміння виконувати доцільні дії, впливати на психічне відображення та проектувати оптимальні рішення, створювати нові дії, спрямовані на досягнення гармонії.

Цілі дій вибирають не на основі суб'єктивних вподобань, а з уявлень про оптимальний шлях досягнення результату. Роздуми про бажану мету спонукають шукати умови для її реалізації та уявляти її досягнутою. У результаті мрії, цілі та думки можуть трансформуватися у рухи й дії.

Мислення, у цьому контексті, є не лише реалізацією задуманого, а й джерелом мотивації, яке живить людину енергією емоцій і почуттів, необхідних для досягнення поставлених завдань.

Системотвірна функція мотивів полягає в інтеграції всіх аспектів діяльності спортсмена, спрямованої на досягнення кінцевої мети —

гармонійного тренувального процесу, що перетворюється на оптимальну активність для досягнення бажаного результату. Ця функція враховує не лише мету окремих рухів і дій, а й проміжні цілі, які визначаються умовами вирішення психомоторних завдань.

Системотвірна роль мотивів також проявляється в організації активності, пов’язаної з досягненням естетичних і моральних ідеалів. Кожне з цих ідеалів наповнюється змістом, який спочатку осмислюється у формі думки про досконаліть, а згодом реалізується через дії у тренувальному процесі. Думки, трансформовані в почуття (пізнавальні, моральні, естетичні), матеріалізуються в діях, поведінці та вчинках.

Уявлення про естетичний ідеал дії орієнтує тренувальний процес на гармонійне поєднання свідомості й рухів, природних можливостей спортсмена і методів тренування, а також особистісного розвитку та культурних цінностей. Така гармонія стає не лише засобом досягнення мети, але й самоціллю діяльності, сприяючи розвитку творчих здібностей.

Залучення естетичних почуттів до регуляції рухів і дій дозволяє спортсмену переживати такі емоції, як краса, гармонія і цілісність. Наприклад, відчуття "м’язової радості", яке виникає під час захоплення тренуванням, є яскравим проявом естетичного переживання.

Проте, якщо у регуляції рухів домінують негативні установки, неправильні образи чи байдужість до естетики, це може призвести до дисгармонії, потворності рухів і дій. Такі явища спричиняють деградацію рухових навичок, зниження їхньої якості, що негативно впливає на результативність як у початківців, так і у досвідчених спортсменів. Нехтування естетичними критеріями у тренувальному процесі може стати причиною занепаду якості підготовки та втрати ефективності дій [14]

Постановка цілей у спорті відіграє ключову роль з точки зору психології, впливаючи на мотивацію, поведінку та результативність спортсменів. Цілі надають спортсменам відчуття спрямованості, допомагаючи їм зосередитися на досягненні конкретних результатів. Вони

виступають як мотиваційний інструмент, стимулюючи прагнення до вдосконалення та успіху.

Конкретні й чітко сформульовані цілі сприяють зосередженню на важливих аспектах виступу, що позитивно впливає на прийняття рішень, виконання навичок і загальну продуктивність. Такі цілі підвищують зусилля й наполегливість спортсменів, мотивуючи їх виходити за межі своєї зони комфорту, що сприяє досягненню більших результатів.

Досягнення поставлених цілей зміцнює впевненість у собі та самеефективність, розвиваючи віру в можливість успіху. Це створює позитивне підкріплення, яке допомагає спортсменам зберігати стійкість перед викликами й невдачами. Цілі також забезпечують вимірюваний критерій успіху: регулярний прогрес чи досягнення цілей підвищує самооцінку, підтверджуючи значущість докладених зусиль.

Добре сформовані цілі стимулюють внутрішню мотивацію, яка сприяє любові до спорту й бажанню особистісного зростання. Внутрішня мотивація, на відміну від зовнішніх винагород, зазвичай є більш стійкою та довготривалою. Крім того, постановка цілей сприяє психологічному добробуту, забезпечуючи базу для відчуття реалізації та задоволення.

Чіткі цілі також допомагають управляти тривожністю перед виступами. Орієнтація на конкретні й контрольовані аспекти знижує стрес і сприяє оптимальній продуктивності в умовах тиску. Водночас постановка цілей сприяє розвитку важливих психологічних навичок, таких як візуалізація, самонавіювання та емоційна регуляція, що зміцнює психологічну стійкість спортсменів. Таким чином, цілі є важливим інструментом для підвищення мотивації, фокусу й загального психологічного благополуччя спортсменів [17].

Спортивну діяльність можна розглядати з двох ключових аспектів. З одного боку, вона є важливим засобом взаємодії спортсмена з соціальним середовищем, задовольняючи як матеріальні, так і духовні потреби. З іншого боку, спортивна активність становить собою систему цілеспрямованих дій,

спрямованих на досягнення конкретних результатів та виконання завдань, пов’язаних із підготовкою спортсмена.

У науковій літературі спортивну діяльність часто розглядають як об'єднаний тренувальний і змагальний процес, що відбувається регулярно, систематично й протягом тривалого часу. Деякі дослідники, однак, зосереджуються на вузькому розумінні — як на діяльності в межах спорту вищих досягнень, де головний акцент робиться на досягненні високих результатів у певному виді спорту, супроводженому значними фізичними та психологічними навантаженнями.

У контексті спортивної теорії результативність вважається основним показником успіху. Спортивний результат може виражатися як у кількісних, так і в якісних параметрах — це може бути перемога у змаганні, показники часу, відстані, ваги, кількість набраних балів тощо. Водночас науковці підкреслюють, що високий результат не завжди відображає реальну ефективність тренувального процесу.

Суттєвий вплив на спортивну діяльність мають особистісні характеристики спортсмена, які визначають індивідуальні особливості його підготовки й впливають на підсумкові результати. У спортивній психології успіх діяльності пов’язується з такими поняттями, як здібності, індивідуальний стиль діяльності, надійність та готовність.

На практиці спорту високих досягнень нерідко трапляються випадки, коли спортсмени виступають на змаганнях, не досягнувши необхідного рівня фізичної, технічної, тактичної чи психологічної підготовки. Це найчастіше проявляється в передзмагальному періоді й характеризується браком мотивації, низьким рівнем мобілізації перед стартом, підвищеною тривожністю, сумнівами у власних силах, страхом або апатією. Такі прояви часто стають причиною поразок і спричиняють розвиток негативних психічних станів.

Висока стабільність психологічної активності, заснована на глибоких особистісних рисах, формує психологічний потенціал спортсмена — важливу передумову успішних виступів на найпрестижніших змаганнях [12].

1.2. Поняття емоційного вигорання

У 1974 році американський психіатр Герберт Дж. Фрейденберг запровадив термін «синдром емоційного вигорання». Це поняття походить від англійського слова «burnout», що означає «згоряння» або «вигорання». Фрейденберг використовував цей термін для опису психологічного стану людей, які зазнають деморалізації, розчарування та глибокої втоми. Він помітив ці прояви у працівників психіатричних установ, які інтенсивно взаємодіють із пацієнтами в умовах емоційного напруження під час виконання професійних обов’язків.

Виділяють п’ять основних груп симптомів, що характерні для синдрому вигорання. Зокрема, це фізичні, емоційні, поведінкові, соціальні та інтелектуальні симптоми.

Фізичні симптоми включають безсоння та втому, яка відчувається одразу після пробудження. Також спостерігається виснаження, зміни у вазі, недостатній сон, загальне погіршення здоров’я, задишка, нудота, запаморочення, підвищена пітливість, виразки, нариви та проблеми з серцем.

Емоційні симптоми проявляються через песимізм, цинізм, байдужість до роботи та життя, відчуття тривоги, безнадійності, дратівливість і агресію. Людина може відчувати напруження, втрату ідеалів, самотність, а також негативне ставлення до справ, які раніше приносили задоволення. Може зникати мотивація, з'являється відчуття безглуздості роботи та навчання.

До поведінкових симптомів належать перевтома від понаднормової роботи, байдужість до їжі, зловживання тютюном, алкоголем або ліками. Також спостерігаються часті нещасні випадки, емоційна нестабільність та бажання взяти перерву.

Соціальні симптоми включають відсутність часу або енергії для соціальних активностей, зниження інтересу до хобі, ізоляцію від оточення та мінімізацію контактів. Людина може відчувати нестачу підтримки з боку родини та колег і прагнути уникати спілкування.

Інтелектуальні симптоми проявляються у зниженні інтересу до нових знань, перевазі рутинної роботи над творчими завданнями, апатії та формальному підході до роботи. Людина може відмовлятися від навчання чи професійного розвитку [21].

Синдром емоційного вигорання розвивається під впливом трьох основних факторів: особистісного, рольового та організаційного.

Особистісні фактори включають схильність до інтроверсії, коли людина має низьку соціальну активність, орієнтована на внутрішній світ і важко адаптується. Також важливу роль відіграє реактивність – динамічна характеристика темпераменту, яка проявляється в силі і швидкості емоційного реагування. Вигорання може посилювати як низька, так і надмірно висока емпатія – здатність розуміти й відчувати емоції інших. До цього додається жорсткість і авторитарність у ставленні до людей, низька самооцінка та брак самоповаги.

Рольові фактори пов’язані з конфліктами та невизначеністю в обов’язках. Людина може відчувати незадоволеність своїм професійним чи особистісним розвитком, мати низький соціальний статус або не отримувати підтримки від колег та знайомих. Встановлено, що якщо обов’язки не чітко розподілені або конфліктують між собою, ризик вигорання зростає. При цьому навіть невелике робоче навантаження може викликати вигорання, якщо відповідальність розподілена нерівномірно або нечітко.

Організаційні фактори включають перевантаження, брак часу для виконання роботи, недостатню підтримку з боку колег та керівництва, а також неможливість впливати на прийняття важливих рішень. Вигорання може виникати через двозначні вимоги до роботи, монотонні завдання, відсутність перспектив, погану організацію робочого процесу та нестачу відпочинку. Якщо людина не має вихідних, відпусток або інтересів поза роботою, ризик емоційного вигорання суттєво підвищується.

Розвитку вигорання сприяють ситуації, коли в колективі немає узгодженості, відсутня спільна робота, а успіх залежить від координації зусиль [9].

К. Маслач, професор Каліфорнійського університету та одна з провідних дослідниць феномену емоційного вигорання, визначає його як «синдром фізичного та емоційного виснаження, що супроводжується розвитком негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втратою здатності до розуміння й співчуття до інших людей».

Вона підкреслює, що емоційне вигорання не є результатом втрати творчого потенціалу чи реакцією на нудьгу. Це глибокий стан виснаження, що виникає через тривалий стрес, пов’язаний із міжособистісним спілкуванням.

На основі 12-ступінчастої моделі синдрому емоційного вигорання Г. Фрейденбергера і Г. Нортона, у дослідженнях П. Сидорова та О. Матвієнка було виокремлено п’ять основних груп симптомів емоційного вигорання:

1. Психофізичні симптоми:

— Постійна втома, що проявляється навіть після сну.

— Відчуття емоційного і фізичного виснаження.

— Апатія: втрата інтересу до нових подій або реакції на небезпеку.

— Загальна астенізація: слабкість, зниження активності, порушення біохімічних показників крові.

— Часті головні болі та розлади травної системи.

— Значна зміна ваги (втрата чи збільшення).

— Розлади сну: безсоння або постійна сонливість.

— Порушення дихання під час фізичних чи емоційних навантажень.

— Зниження сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху.

2. Соціально-психологічні симптоми:

— Відчуття байдужості, апатії, депресивного стану.

— Надмірна дратівливість через незначні події.

— Емоційні зриви: невмотивований гнів чи ізоляція.

— Постійний негативний емоційний фон: почуття провини, сорому, підозрілість.

— Підвищена тривожність і відчуття, що «щось не так».

— Гіпервідповідальність і страх невдачі.

— Песимізм щодо майбутнього: «нічого не вийде».

3. Поведінкові симптоми:

— Складність виконання роботи, що здається дедалі важчою.

— Зміна робочого графіка: понаднормова праця, але без продуктивності.

— Труднощі у прийнятті рішень.

— Байдужість до результатів праці та втрата ентузіазму.

— Зосередженість на неважливих завданнях замість пріоритетних.

— Соціальна ізоляція, імпульсивність.

— Схильність до зловживання алкоголем, цигарками чи наркотичними речовинами.

4. Когнітивні симптоми:

— Зменшення зацікавленості в нових ідеях та творчих підходах.

— Апатія, цинізм, байдужість до життя.

— Уникання участі в освітніх чи розвиваючих заходах.

— Формальне виконання обов’язків.

5. Соціальні симптоми:

— Низька соціальна активність і відсутність інтересу до хобі.

— Обмеження контактів лише робочим середовищем.

— Відчуття ізоляції та нерозуміння з боку оточення.

— Недостатня підтримка від сім’ї, друзів, колег.

Ці симптоми формують комплексний портрет емоційного вигорання, яке зачіпає всі сфери життя людини, потребуючи своєчасної діагностики та втручання.

Отже, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів, що впливають на психічну, фізичну та соціальну сфери життя.

Більшість дослідників розглядають емоційне вигорання як довготривалу реакцію на стрес, або синдром, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресів середньої інтенсивності.

Термін "стрес" охоплює широкий спектр явищ, які пов’язані з його виникненням, розвитком, проявами та наслідками. Це явище вивчають різні науки, такі як психологія, фізіологія, медицина тощо. У перекладі з англійської слово "стрес" означає «напруга» і використовується для позначення різних станів, які людина переживає під впливом зовнішніх або внутрішніх обставин.

Поняття «стрес» було вперше введено канадським фізіологом Гансом Сельє, якого вважають засновником теорії стресу. Він визначав його як фізіологічну реакцію організму на вплив фізичних, хімічних або органічних факторів.

За В.А. Ганзеном стрес – це інтегрована, багатофакторна якість особистості, яка проявляється як цілісна реакція на зовнішні та внутрішні стимули і спрямована на досягнення корисного результату.

Ю.А. Олександровський визначає емоційний (психологічний) стрес як напругу бар’єру психічної адаптації у складних умовах діяльності. Патологічні наслідки стресу виникають через прорив цього бар’єру.

І.В. Ващенко і О.Г. Антонова наголошують, що стрес – це нормальна реакція людини на незвичайні обставини. Він виконує функцію самозбереження, мобілізуючи ресурси для реагування на небезпеку.

Синдром емоційного вигорання розглядається як стресова реакція, що виникає під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Провідні вчені вважають його екстремальною формою дистресу. Однак чітко визначити момент, коли стрес перетворюється на вигорання, неможливо.

Також було запропоновано один із найглибших підходів до аналізу синдрому емоційного вигорання і створено класифікацію симптомів, які супроводжують різні етапи цього стану.

Перша фаза, фаза напруги, характеризується динамічною напругою, яка виникає через постійний або посилений вплив психотравмуючих факторів. Важливим симптомом цієї фази є переживання психотравмуючих обставин, коли зростає усвідомлення факторів, що неможливо або дуже важко подолати в професійній діяльності. Відсутність емоційної ригідності у людини призводить до накопичення роздратування, відчаю, що спричиняє розвиток інших симптомів вигорання. Іншим симптомом є незадоволеність собою, що виникає через незадоволення вибраною професією, посадою або обов'язками. Це призводить до емоційного переносу, коли людина направляє енергію на себе через відчуття невдач або нездатності змінити ситуацію. Відчуття загнання в клітку є ще одним симптомом цієї фази — це відчуття безвиході, яке виникає через неможливість змінити навколишні обставини. Останнім симптомом фази напруги є тривога і депресія, коли людина відчуває незадоволення своєю роботою та собою, а також переживає тривогу і розчарування в своїй професійній діяльності.

Друга фаза, фаза резистенції, характеризується прагненням до психологічного комфорту та опором наростаючій напрузі. Людина намагається знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у неї ресурсів та засобів. Один із симптомів цієї фази — неадекватне вибіркове емоційне реагування, коли людина не може розрізняти економне емоційне реагування від неадекватних емоційних проявів. Інший симптом — емоційно-моральна дезорганізація, яка проявляється в потребі самовиправдання та захисту власної стратегії поведінки при відсутності належного емоційного ставлення до інших. Це викликає обурення і осуд з боку оточення. Розширення сфери економії емоцій є ще одним симптомом цієї фази — людина стає виснаженою від соціальних контактів і спілкування, тому намагається зберігати емоційну енергію для роботи, а близькі стають жертвами емоційного вигорання. Останній симптом цієї фази — редукція професійних обов'язків, коли людина намагається зменшити кількість обов'язків, які потребують великих емоційних затрат.

Третя фаза, фаза виснаження, характеризується зниженням енергетичного рівня та ослабленням нервової системи, що веде до емоційного «вигорання». У цій фазі спостерігаються такі симптоми, як емоційний дефіцит, коли людина не може емоційно підтримувати інших і не здатна співпереживати ситуаціям, що повинні спонукати до інтелектуальних і моральних зусиль. Симптом посилюється через обмежений прояв позитивних емоцій або, навпаки, через різкість і грубість. Емоційна відстороненість є ще одним симптомом цієї фази, коли людина починає працювати, як бездушний автомат, виключаючи емоції з професійної діяльності. Це свідчить про професійну деформацію особистості. Особистісна відстороненість або деперсоналізація виражається в повній або частковій втраті інтересу до інших людей, партнерів по спілкуванню, яких сприймають як об'єкти для маніпуляцій. Останнім симптомом цієї фази є психосоматичні та психовегетативні порушення, такі як поганий настрій, безсоння, відчуття страху, болі в серці та загострення хронічних захворювань.

Отже, синдром емоційного вигорання розвивається поступово, і на кожному етапі з’являються характерні симптоми, які є наслідком певних факторів [5, 8].

1.3. Особливості впливу емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена

Вигорання – це стан виснаження фізичних, емоційних і психічних ресурсів, що виникає через тривалий вплив стресу та високих вимог. Найчастіше це спостерігається у професійній діяльності, проте може проявлятися і в інших сферах, зокрема у спорті. Основні ознаки включають постійну втому (відчуття сильного виснаження, яке не зникає навіть після відпочинку), деперсоналізацію (відчуження від себе чи оточення) та низьку ефективність (відчуття невдоволення власними досягненнями та використанням своїх можливостей).

Синдром емоційного вигорання у спортсменів зазвичай аналізується з урахуванням трьох рівнів розвитку, які відповідають трьом стадіям цього стану. На першому етапі з’являються слабко виражені, короткотривалі та епізодичні ознаки перевтоми. Симптоми виникають нечасто і мають легкий характер — спортсмен самостійно намагається подбати про себе, наприклад, роблячи паузи в тренуваннях або використовуючи техніки релаксації.

Друга стадія супроводжується частішими й тривалішими проявами емоційного виснаження, що вже складніше піддаються самостійній корекції. Звичайні методи відновлення, як-от сон або вихідні дні, не приносять відчутного полегшення. Відновлення потребує вже цілеспрямованих зусиль, а спортсмен, навіть після відпочинку, може почуватися виснаженим.

На третій стадії вигорання симптоми набувають хронічного характеру. Часто розвиваються як фізичні (наприклад, проблеми з травленням), так і психологічні розлади — депресія, апатія, втрата мотивації. Зусилля, спрямовані на самодопомогу, виявляються неефективними, а навіть звернення до фахівців не завжди приносить швидке полегшення. У спортсмена може виникати сумнів у цінності своєї спортивної діяльності та професійного шляху загалом [1].

Як зазначають дослідники, наприклад, Гоулд та ін., вигорання у спортсменів характеризується такими факторами: виникненням фізичних проблем (травм, хвороб), незадоволенням спортивною діяльністю, нездійсненими очікуваннями, зниженням задоволення від тренувань, труднощами з концентрацією, емоційною напругою, негативними переживаннями та почуттям ізоляції.

Окрім ідентифікації симптомів, дослідники також розглядають вигорання як процес, що має динамічний характер. Наприклад, Лоєр виокремлює три фази розвитку вигорання: втрата ентузіазму; поява дистресу і бажання припинити тренування; зниження впевненості в собі та самоповаги.

Серед наслідків вигорання у спортсменів виділяють зниження мотивації, падіння результативності, прогули тренувань, втрату задоволення

від занять, частковий або повний вихід зі спорту, перехід до іншої спортивної дисципліни. Також можуть спостерігатися погіршення стосунків з тренером, часті конфлікти, розлади настрою чи вплив зовнішніх обставин, не пов’язаних зі спортом [28].

Аналізуючи вигорання у спортсменів, слід звертати увагу на його потенційно небезпечні наслідки, особливо якщо цей стан триває тривалий час. Багато спортсменів, попри ознаки психологічного чи фізичного виснаження, продовжують тренування та змагання. Це не лише підвищує ризик погіршення їхніх спортивних результатів, але й збільшує ймовірність розвитку психосоматичних розладів, таких як захворювання та травми, про що свідчать дослідження.

Дослідники, наприклад, Dale і Weinberg, Goodger та ін., а також Garcés de los Fayos та ін., зазначають, що вигорання у спорті стало об’єктом значного наукового інтересу. Це спричинило створення численних теоретичних моделей, які пояснюють причини й розвиток цього явища. Однією з перших була модель Сміта, яка трактує вигорання як результат постійного хронічного стресу. У свою чергу, модель Сільви розглядає це явище як наслідок надмірних тренувань і недостатнього часу для відновлення, що може призводити до синдрому перетренованості. Інша теорія, запропонована Шмідтом і Штайном, акцентує увагу на спортивній прихильності, виділяючи тих, хто продовжує займатися спортом, та тих, хто припиняє через вигорання. Модель Коаклі пояснює вигорання впливом спортивної організації, яка на соціальному рівні чинить психологічний тиск на спортсменів. Водночас модель Гарсеса де лос Файоса та Кантона фокусується на профілактиці, втручанні та різноманітних симптомах, що впливають на цей процес.

Усі ці моделі дозволяють розглядати вигорання у спорті як багатофакторне явище. Вони враховують такі аспекти, як хронічний стрес, спричинений постійним тиском досягати високих результатів, надмірні тренувальні навантаження, соціальні проблеми (наприклад, конфлікти чи

негативне середовище), організаційні чинники (недостатня структурованість спортивної діяльності), особистісні характеристики, такі як перфекціонізм, а також труднощі в поєднанні спорту з іншими аспектами життя. Завдяки цим моделям стає можливим краще розуміння природи вигорання, що допомагає у створенні ефективних підходів до його профілактики та подолання [20].

Результати дослідження емоційного вигорання у елітних спортсменів вказують на негативну кореляцію між виснаженням та індексом самовизначеної мотивації, внутрішньою мотивацією, визначеною регуляцією, автономією, компетентністю, спорідненістю, самоорієнтованим перфекціонізмом, батьківськими очікуваннями, особистими стандартами та гармонійною пристрастю. Крім того, було виявлено позитивні кореляції між виснаженням і амотивацією, соціально встановленим перфекціонізмом і турботою про помилки [23].

Лише кілька наукових досліджень розглянули вигорання спортсменів із соціологічної точки зору (наприклад, Coakley, 1992, 2009). У роботі 1992 року Коаклі описує вигорання як «соціальну проблему», наголошуючи, що елітний спорт сприяє формуванню одномірної ідентичності, коли самооцінка спортсмена повністю залежить від досягнень у спортивній діяльності. Втрата таких досягнень автоматично призводить до зниження самооцінки.

Крім того, система елітного спорту створює умови, які обтяжують психологічний стан спортсменів. Це, зокрема, надмірні тренування, недостатній час для відновлення та контрольна поведінка тренерів, що згідно з дослідженнями (Gustafsson et al., 2011; Woods et al., 2022) є основними чинниками, які сприяють вигоранню.

Протягом своєї кар’єри спортсмени також стикаються з низкою викликів, пов’язаних із результатами, зокрема невдачами чи недопуском до змагань. Навіть якщо спортсмени роблять значні жертви та докладають величезних зусиль, успіх ніколи не є гарантованим. У таких обставинах, аби уникнути повторення невдач та пов’язаного з ними почуття сорому, спортсмени можуть ще більше збільшувати свої зусилля. Однак це, замість

бажаного успіху, часто стає причиною формування спіралі вигорання, поступово виснажуючи їх як фізично, так і психологічно.

Лейтер і Маслач запропонували доказовий підхід до вивчення вигорання, який акцентує увагу на взаємодії між особою та організацією як ключовому чиннику цього процесу. Вони описують вигорання як наслідок хронічної невідповідності між очікуваннями працівника та його реальним досвідом. Дослідники виділяють шість ключових елементів, що впливають на динаміку вигорання: навантаження, контроль, винагорода, спільнота, справедливість і цінності.

Перший елемент – навантаження – стосується збільшення часу та зусиль, які людина вкладає в роботу, що часто супроводжується хронічним виснаженням. Водночас рольові конфлікти та суперечності в організації можуть позбавляти працівника можливості контролювати свої обов’язки, що посилює стрес і погіршує стан (елемент контролю).

Соціальна підтримка має потенціал зменшити навантаження, але її відсутність часто стає каталізатором вигорання, створюючи почуття ізоляції (елемент спільноти). Додаткові труднощі виникають через сприйняття несправедливості в ухваленні рішень, що може викликати розчарування (елемент справедливості), а також через розбіжності в ідеалах, мотиваціях і цінностях між працівником та організацією (елемент цінностей).

Особливе значення має винагорода, яка може бути фінансовою чи символічною. Лейтер і Маслач зазначають, що люди розглядають виснаження як сигнал надмірних зусиль і очікують, що ці зусилля будуть відповідно винагороджені. Якщо цього не відбувається, робота сприймається як незадовільна, що збільшує ризик вигорання.

Подібні висновки підтверджує модель зусиль-винагороди (ERI), розроблена Зіґрістом. Вона акцентує увагу на тому, що негативні психологічні реакції, як-от стрес чи депресія, виникають у випадках, коли високі зусилля та виснаження не компенсуються належною винагородою. Такі ситуації, визначені як кризи професійної винагороди, особливо

небезпечні у професіях із високою конкуренцією або відсутністю альтернатив.

Згідно з дослідженнями Зіґріста, заснованими на аналізі понад 30 000 працівників, подібні кризи можуть збільшити ризик депресії майже вдвічі. Таким чином, уникнення хронічної невідповідності між зусиллями та винагородою є ключовим для попередження вигорання.

Для розуміння складної динаміки вигорання у спорті важливо враховувати системні умови, серед яких особливу увагу привертає концепція «ненаситних інституцій». Такі інституції вимагають повної відданості й лояльності, змушуючи своїх членів підпорядковувати всі інші соціальні ролі та обов’язки. Це призводить до привласнення інституцією особистості спортсмена, її характеру та ідентичності.

Люди добровільно приймають такі правила, адже інституції пропонують вагомі винагороди – наприклад, гроші, репутацію чи владу. Хоча Козер прямо не згадував про спорт, елітний спорт є класичним прикладом ненаситної інституції. Спортивне середовище відрізняється від життя за межами професійного спорту своєю вимогливістю, охоплюючи всі аспекти життя спортсмена: тренування, харчування, сон, здоров’я, кар’єру, стосунки – усе орієнтоване на досягнення результатів.

Цей процес описується через поняття «біографічної фіксації», яка проявляється у часовому, фактичному та соціальному вимірах. Часова фіксація полягає в тому, що тренування, змагання та супутні процеси займають основну частину дня, позбавляючи спортсмена можливості розвивати позаспортивну кар’єру чи мати достатньо часу для відпочинку. Фактична фіксація підкреслює пріоритетність спорту над іншими сферами життя, оскільки досягнення успіху без цього здається неможливим. Проте такий підхід не гарантує тривалості спортивної кар’єри, яка залежить від ризику травм та конкуренції.

Соціальна фіксація обмежує соціальні зв’язки спортсмена людьми, які підтримують його спортивну діяльність. Це звужує коло спілкування до осіб,

що підтверджують центральність спорту в житті спортсмена, зміцнюючи його одновимірну ідентичність. У результаті спортсмени ідентифікують себе виключно через свою роль у спорті, тоді як інші аспекти особистості відходять на другий план. Така ідентичність стає вразливою до розчарувань, адже будь-які невдачі у спорті безпосередньо впливають на самооцінку.

Ця ситуація є особливо складною у змагальному спорті, де кількість переможців завжди обмежена, а більшість учасників, навіть найталановитіших, залишаються «переможеними» в очах публіки й медіа. Постійний тиск досягати високих результатів породжує стрес і тривогу, що може спонукати спортсменів ігнорувати травми чи вдаватися до вживання знеболювальних, аби залишатися конкурентоспроможними.

Елітний спорт функціонує як структура, що інституціоналізує ненаситність і створює ризики кризи винагороди. Хоча деяким спортсменам вдається досягти видатних успіхів, більшість стикається з розчаруванням. У таких умовах жоден спортсмен не застрахований від невдач, і це робить їх уразливими до емоційного та фізичного вигорання.

Елітні спортсмени, як свідчать теоретичні міркування, особливо схильні до вигорання за певних обставин. Однією з основних причин є високі вкладення часу й енергії у свою кар’єру, що є характерним для топових спортсменів. Витрати часу пов’язані переважно з тренуваннями, змаганнями та іншими спортивними зобов’язаннями. Це часто супроводжується рольовими і часовими конфліктами, коли сім’я, друзі або дозвілля відходять на другий план.

Не менш важливим аспектом є винагорода за зусилля, яку у спорті найчастіше вимірюють успіхами, такими як перемоги, медалі або високі рейтинги. Проте сприйняття успіху є суб’єктивним: те, що для одного спортсмена є тріумфом, для іншого може стати джерелом розчарування. Наприклад, олімпійський чемпіон може розглядати друге місце на національних змаганнях як невдачу, тоді як для молодого спортсмена це буде великим досягненням.

Модель зусиль-винагороди (ERI), запропонована Зіґрістом, підкреслює, що вигорання виникає через взаємодію високих зусиль і низької винагороди. Якщо витрачені час і енергія компенсуються відповідними успіхами, ризик вигорання зменшується. Однак якщо зусилля залишаються невизнаними або не приносять бажаних результатів, це може призвести до емоційного і фізичного виснаження. Відсутність успіхів, за словами спортсменів, які пережили вигорання, є ключовим фактором у цьому процесі.

Крім того, соціальна підтримка є важливим чинником, що допомагає долати виклики спортивної кар'єри. Її відсутність може посилювати відчуття ізоляції та сприяти вигоранню. Негативні емоції, які поступово накопичуються через хронічний стрес або невдачі, також відіграють значну роль у розвитку цього стану. Як показують дослідження, емоційне виснаження є найбільш характерним симптомом вигорання. У спорті це може проявлятися через зниження мотивації, зростання тривоги або навіть втрату інтересу до занять.

Загалом, елітний спорт створює середовище, де постійний тиск, високі очікування та суб'єктивність винагороди можуть призводити до розвитку вигорання. Емоції, які супроводжують щоденну активність спортсменів, відіграють важливу роль у прогнозуванні й попередженні цього стану, підкреслюючи важливість системної підтримки та балансу між зусиллями та результатами [13].

Стрес у спортивній діяльності є невід'ємною складовою, що значно впливає на результати спортсменів. Основні чинники стресу включають гостру конкуренцію під час змагань, максимальне фізичне та психологічне напруження, а також тривалі й інтенсивні тренування, які змінюють звичний режим життя. У наукових джерелах стрес у спортсменів поділяють на два основні види: соціально-емоційний та тренувальний.

Соціально-емоційний стрес виникає через взаємини з тренерами, командою або близькими людьми, тоді як тренувальний стрес пов'язаний із фізичним і психологічним перевантаженням під час змагань і підготовки.

Стрес-фактори також поділяють за часом на передзмагальні та змагальні.

До факторів, які впливають на спортсменів до початку змагань, належать:

— попередні невдачі або незадовільні результати;
— конфлікти з тренером, командою чи в сім'ї;
— статус фаворита перед стартом;
— проблеми зі сном у дні перед змаганнями;
— матеріальні труднощі або погане забезпечення;
— завищені вимоги до результатів;
— тривалий переїзд до місця змагань;
— незнайомі суперники або негативний досвід із ними.

Під час змагань основними стрес-факторами є:

— невдачі на старті;
— необ'єктивне суддівство;
— затримка старту;
— докори з боку тренера чи команди;
— значна перевага суперника;
— негативні реакції глядачів, шум, перешкоди;
— погане фізичне самопочуття чи страх травм;
— больовий синдром або виснаження на фініші.

Рівень стресу безпосередньо пов'язаний із результатами спортсменів. Фізичне перевантаження та емоційна нестабільність можуть знизити спортивно-технічну майстерність, а хронічний стрес спричиняє перетренування, що згодом призводить до емоційного вигорання. Вигорання характеризується постійною втомою, депресією, дратівливістю, негативним мисленням та втратою інтересу до різних аспектів життя.

Особистісні риси та моделі поведінки також впливають на ризик вигорання. Спортсмени з перфекціоністськими схильностями, орієнтовані на схвалення інших або з браком позитивних стосунків, є більш схильними до вигорання. Жінки-спортсменки додатково зазнають тиску через необхідність балансувати між професійною діяльністю та сім'єю, а також через

конкуренцію з чоловіками, що збільшує ризик емоційного виснаження.

Стресові чинники в спорті значно впливають на фізичний і психологічний стан спортсменів. Їхній хронічний вплив може спричинити не лише зниження результативності, а й серйозні емоційні проблеми, такі як вигорання. Тому важливо впроваджувати ефективні підходи для мінімізації впливу стресу та створення сприятливих умов для психологічного й фізичного відновлення спортсменів [24].

Аналіз результатів психодіагностичного дослідження Г. Ложкіна та його колег дозволив виокремити низку психологічних показників, контроль яких сприяє ефективнішому управлінню підготовкою спортсменів до важливих змагань. До них належать:

- Психологічна підготовленість спортсмена (ППС), що включає фрустраційну толерантність, вміння здійснювати психологічний контроль техніко-тактичних дій, а також особливості вольової активності;
- Рівень сформованості та вираженості стадій емоційного вигорання, зокрема: стадії формування, резистентності (стійкості) та виснаження.

Встановлено, що вказані елементи ППС мають складну й неоднотипну взаємозалежність з індивідуально-особистісними рисами спортсменів.

Так, емоційна стабільність або нестабільність (фактор С за 16-факторним опитувальником Кеттелла) впливає на здатність спортсмена адекватно реагувати на стресові ситуації, зберігаючи психічну рівновагу й забезпечуючи контроль волі, необхідний для реалізації техніко-тактичних дій у відповідних змагальних умовах. Високі значення цього чинника спостерігаються у психологічно зрілих та емоційно стабільних спортсменів, які здатні ефективно функціонувати навіть у складних ситуаціях.

Прояви сміливості або сором’язливості (фактор Н) тісно пов’язані з психічною витривалістю. Це вказує на високий потенціал спортсменів, здатних зберігати зібраність у стресових умовах змагань, де необхідно приймати ризиковані, але рішучі рішення.

Існує зворотна залежність між рівнем упевненості в собі та тривожністю (фактор О): коли зростає ситуативна тривожність, спортсмен може втрачати самоконтроль навіть у простих автоматизованих діях, що призводить до порушень техніко-тактичної роботи в стресових ситуаціях.

Спортсменів високого професійного рівня часто характеризують як дисциплінованих, надзвичайно мотивованих, цілеспрямованих особистостей, готових жертвувати своїм фізичним і психологічним здоров'ям задля досягнення спортивних вершин.

Порівняльний аналіз якісних і кількісних характеристик емоційної сфери спортсменів у поєднанні з рівнем вигорання показав, що у більшості досліджуваних переважає друга стадія емоційного вигорання. Водночас у спортсменів, які досягли особливих успіхів, формуються специфічні психологічні механізми, які активізуються в екстремальних умовах, забезпечуючи мобілізацію додаткових внутрішніх ресурсів. Ці механізми дозволяють ефективно протистояти негативним зовнішнім і соціальним впливам, характерним для спортивного середовища.

Порівнюючи показники емоційного виснаження з компонентами ППС, встановлено, що високий рівень виснаження негативно впливає на всі три основні складові ППС — саморегуляцію техніко-тактичних дій, психологічну стабільність та самоконтроль емоційної сфери.

Ще одним важливим критерієм, що залежить від рівня емоційного вигорання, є самооцінка спортсмена. У випадках високих спортивних досягнень самооцінка, як правило, завищена. Натомість занижена самооцінка може свідчити про наявність психотравмівних факторів або стресових ситуацій, що викликають внутрішню тривогу, підвищення психічного напруження й, у підсумку, призводять до дезорієнтації у сфері морально-емоційних цінностей [7].

Стрес, як реакція організму на зовнішні виклики чи вимоги, відіграє значну роль у спортивному середовищі, виникаючи через такі фактори, як змагальний тиск, очікування високих результатів і постійне прагнення до ідеальності. Спортсмени часто стикаються зі стресовими ситуаціями,

пов’язаними з інтенсивними тренуваннями, необхідністю досягнення високих результатів і підтриманням максимальної ефективності.

Згідно з транзакційною моделлю стресу та подолання, розробленою Лазарусом і Фолкманом, стрес розглядається як суб’єктивний досвід, що залежить від сприйняття людиною вимог навколишнього середовища. Те, як спортсмени оцінюють стресові фактори, як-от важливість події чи її контрольованість, суттєво впливає на їхню реакцію на стрес.

Окрім гострих стресорів, спортсмени часто зіштовхуються з хронічним стресом, який виникає внаслідок тривалого емоційного та фізичного напруження. Постійний тиск, напружений графік тренувань і високі очікування можуть призводити до накопичення стресу, який без належного управління становить ризик розвитку вигорання.

Вигорання у спорті визначається як стан, що супроводжується зниженням відчуття досягнень, втратою інтересу до спорту та емоційним і фізичним виснаженням:

Зниження відчуття досягнень проявляється у вигляді відчуття зменшення компетентності та успіхів, що негативно впливає на самооцінку.

Девальвація спорту стосується втрати інтересу та зменшення відданості, що призводить до зміни ставлення до спортивної діяльності.

Емоційне виснаження, як ключовий компонент вигорання, характеризується почуттям внутрішньої спустошеності та перевтоми.

У рамках транзакційної моделі стресу емоційне виснаження виникає, коли спортсмен сприймає емоційні вимоги як надмірні відносно доступних ресурсів. Це ускладнює здатність долати вимоги змагань і тренувань, знижуючи психологічну стійкість.

Фізичне виснаження є результатом тривалого фізичного навантаження, зумовленого напруженими тренуваннями та тиском змагань. Воно супроводжується втомою, яка підсилює емоційне напруження та знижує ефективність.

Наслідки вигорання виходять за межі суто спортивних показників, негативно впливаючи на загальне здоров’я, когнітивні функції та збільшуючи ризик травм. Через це зростає інтерес до вивчення причин і факторів, що спричиняють спортивне вигорання, аби розробити ефективні профілактичні стратегії.

Дослідження взаємозв’язків між стресом, вигоранням і захисними факторами є важливим напрямом для підтримки добробуту спортсменів та сприяння їхньому всебічному розвитку.

1.4. Особливості ушу як виду спорту

Спортивне ушу є відносно новим видом спорту в Україні, однак за останні 10–15 років воно здобуло велику популярність у багатьох країнах світу. Наразі Міжнародна федерація ушу (IWUF) об’єднує представників із 34 країн. Цей вид спорту приваблює глядачів гармонійним поєднанням естетики, артистизму та грації з динамікою, енергійністю та емоційною виразністю. Спортивне ушу стало ефективним інструментом популяризації здорового способу життя й демонстрації фізичних можливостей людини на високому рівні.

Практика східних єдиноборств, зокрема спортивного ушу, сприяє розвитку не лише фізичних якостей — таких як гнучкість, сила, координація та вміння керувати власним тілом, — а й позитивно впливає на психіку, морально-вольові риси й внутрішню зібраність [18].

Ушу може покращити швидкість, силу, витривалість та інші фізичні функції людського тіла, а також відіграє важливу роль у сприянні регуляції серцево-судинної, дихальної систем і нервів. Різні групи можуть вибирати відповідний зміст і форми вправ відповідно до своїх функцій, щоб покращити свою фізичну форму. У сучасних змагальних видах спорту навантаження спортсменів залежить не лише від техніки та тактики підготовки спортсменів до змагань, але й від психологічної конкурентної

здатності спортсменів. Окремі особи або групи з ослабленою психологією зазнають поразки лише у напруженій конкуренції. Ушу – це вид спорту, орієнтований на майстерність, і результати його змагань здебільшого оцінюються суддями відповідно до технічного рівня спортсменів на місці. Вправи ушу характеризуються насиченим змістом, складною структурою дій, асиметрією та багатьма змінами маршруту. Вправи ушу особливо підкреслюють втілення «сутності, ци та духу», що вимагає точності та координації рухового центру, що відповідає корі головного мозку. Невизначеність результатів змагань з ушу значно посилює психологічний тиск на спортсменів. Спортсменам потрібна високорівнева спортивна підготовка та тактичне застосування, якщо вони хочуть досягти нової висоти та підтримувати стабільність у спортивних результатах. У змаганнях рівень передзмагальних емоцій спортсменів та їх стиль подолання на місці мають велике значення для змагальної діяльності та результатів змагань. Тому передзмагальні емоції спортсменів та їхній стиль подолання на місці є не лише предметом уваги тренерів та психологічної підготовки спортсменів, але й найдинамічнішою галуззю досліджень у галузі спортивної психології. Такі фактори, як настрій та розпорядок дня, є ключовими факторами, що впливають на змагальні результати спортсменів ушу.

Немає чіткого стандарту для поняття змагального самовираження та художнього самовираження. «Експресивність» стосується форми вираження внутрішніх емоцій людей у зовнішніх діях. Це відображення спортивної пристрасті та впевненості спортсменів у собі, а також використання дій та виразів для спілкування з суддями та аудиторією. Для поняття мистецтва мистецтво є загальним терміном таланту та технології, а мистецтво – це соціальна ідеологія, яка відображає реальність за допомогою образів, але є більш типовою, ніж реальність. Виходячи з розуміння виразності та мистецтва, художня виразність – це поєднання внутрішніх емоцій та зовнішніх дій за допомогою більш яскравих способів та методів. Сучасна сила полягає у використанні більш яскравих способів та методів для

об'єднання внутрішніх емоцій та зовнішніх дій. Змагальне самовираження спортсменів-ушу, що змагаються, в основному зосереджено у вправах ушу. Три основні технічні характеристики змагальних вправ ушу – це атака, різноманітність та артистизм. Атака головним чином відображається у вираженні атакуючого та захисного значення кожної дії. Різноманітність змагальних вправ ушу головним чином зумовлена широтою та багатством їхнього змісту, що також робить різноманітними рівні та типи змагань. Розвиток та успадкування ушу необхідно демонструвати за допомогою мистецтва. Мистецтво змагань з ушу головним чином відображається у «формі, дусі, значенні та красі» дії. Завдяки поєднанню та трансформації різних рухів ушу, це представляє стан чергування руху та нерухомості, злетів та падінь, так що вся вправа дає глядачеві візуальне враження з унікальною художньою чарівністю ушу.

Ушу – це вид експресивного змагання, який відрізняється від інших видів спорту. Змагальна здатність стосується здатності спортсменів змагатися. Вона складається з фізичних здібностей, технічних здібностей, тактичних здібностей, психологічних здібностей та спортивного інтелекту з різними формами та функціями та всебічно виражається в центрі процесу спеціального змагання. Серед них фізичну підготовку можна поділити на форму тіла, фізичні функції та спортивну якість: навички відображаються в стабільності рухів спортсменів та якості технічних рухів; тактична здатність відображається у трьох аспектах: забезпечення застосування належних фізичних навичок, використання ефективних та розумних методів перешкоджання застосуванню змагальних здібностей суперників, а також справедливе та справедливе покарання у змаганнях. Психологічна здатність інтенсивно виражається через волю та змагальні емоції спортсменів: рівень спортивного інтелекту відображається в оволодінні та застосуванні професійних знань спортсменів. Кожен підкомпонент змагальної здатності відіграє певну роль у змаганні спортсменів в цілому [25].

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА МОТИВАЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА З УШУ

2.1. Опис методів та методик дослідження

Для дослідження рівня мотивації спортсменів використовувався опитувальник А. Меграбяна для виміру мотивації досягнення, розроблена у співпраці з Л. Банком. ТМД призначений для діагностики двох узагальнених стійких мотивів особистості: мотиву прагнення до успіху і мотиву уникнення невдачі. Причому оцінюють, який із цих двох мотивів у випробуваного домінує.

Тест є опитувальником, що має дві форми — чоловічу (форма А) і жіночу (форма Б). Форма А включає 32 твердження, форма Б – 3- тверджень.

Тест складається з низки тверджень, що стосуються певних сторін характеру, а також думок і почуттів із приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердження, використовується така шкала:

+3 — цілком погоджуюсь;

+2 — погоджуюсь;

+1 — швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;

0 — нейтральний;

-1 — швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь;

-2 — не погоджуюсь;

-3 — цілком не погоджуюсь.

Після підрахунку сумарного бала визначають, яка мотиваційна тенденція домінує у випробуваного.

Бали усієї вибірки випробуваних, що беруть участь в експерименті, ранжирують і виділяють дві контрастні групи: верхні 27% вибірки характеризуються мотивом прагнення до успіху, а нижні 27% — мотивом уникнути невдачі [3].

Рейдеке та Сміт (2001) розробили Опитувальник вигорання спортсменів (ABQ). Сьогодні ABQ є найпоширенішим опитувальником для оцінки симптомів вигорання у спортсменів (Gustafsson, Madigan та ін., 2017). ABQ був розроблений як багатовимірний показник (Raedeke та Smith, 2001), заснований на концептуалізації вигорання у спортсменів, запропонованій Raedeke (1997). Опитувальний шкал (ABQ) складається з 15 пунктів, що представляють три виміри емоційного/фізичного виснаження, знецінення спорту та зниження почуття досягнення (по 5 пунктів на кожну субшкалу). Усі пункти семантично закріплені на 5-бальній шкалі типу шкали Лайкерта від 1 (майже ніколи) до 5 (майже завжди), а для отримання балів за субшкалами обчислюються середні значення [22].

2.2. Інтерпретація та аналіз емпіричних даних

Для виявлення рівня вигорання було проведено опитування серед спортсменів із використанням стандартизованого інструменту — Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Цей опитувальник дозволяє оцінити три ключові компоненти вигорання: емоційне та фізичне виснаження, зниження відчуття досягнень, а також знецінення спорту.

В опитуванні взяли участь двадцять респондентів. Респонденти представляли різні вікові категорії — від юних спортсменів до більш досвідчених учасників змагань (від 18 до 21 років). Гендерна пропорція була збалансована, що дозволяє враховувати як чоловічі, так і жіночі досвіди в контексті вигорання. Спортсмени займаються таким видом спорту, як ушу. Більшість учасників тренується від 5 до 6 разів на тиждень, що є істотним навантаженням, особливо для молодших респондентів. Тривалість занять

спортом у середньому становила 10-11 років, що дозволяє говорити про формування стійкої картини ставлення до спорту та потенційного вигорання.

Кожен із них відповів на 15 запитань, пов’язаних з їхнім емоційним станом, мотивацією та сприйняттям своєї спортивної діяльності. Кожне питання оцінювалося за п’ятибальною шкалою:

1 — майже ніколи,

2 — рідко,

3 — іноді,

4 — часто,

5 — майже завжди.

Запитання були згруповані за трьома підшкалами: Знижене відчуття досягнення (Reduced sense of accomplishment), Фізичне та емоційне виснаження (Physical and emotional exhaustion), та Знецінення спорту (Sport devaluation).

Аналіз відповідей показав, що середнє значення за шкалою «Фізичне та емоційне виснаження» становить 3.35, що свідчить про наявність суттєвої втоми у спортсменів. У свою чергу, показник зниження відчуття досягнення становить 2.87, а знецінення спорту — 2.69.

Ці дані свідчать про те, що хоча загальна мотивація до спорту зберігається, у багатьох спортсменів виникає відчуття виснаженості та зниження результативності.

Таблиця 2.1

Середні значення по кожній підшкалі опитувальника Athlete Burnout Questionnaire

Підшкала	Середнє значення
Знижене відчуття досягнення	2.87
Фізичне та емоційне виснаження	3.35
Знецінення спорту	2.69

Інтерпретуючи результати шкал можна стверджувати що:

- За шкалою Фізичне та емоційне виснаження (3.35) виявляється високий рівень втоми, потреба в реабілітації та психологічній підтримці.
- За шкалою Знижене відчуття досягнення (2.87) відстежується помірне відчуття незадоволення від результатів, ризик зниження самооцінки.
- За шкалою Знецінення спорту (2.69) показано початкові сигнали знецінення спорту, зниження залученості.

Фізичне та емоційне виснаження — основний маркер вигорання. Усі респонденти в тій чи іншій мірі відзначили втому, виснаження та емоційний спад. Це вимагає особливої уваги з боку тренерів та спортивних психологів.

Знецінення спорту проявляється менше, проте у частини спортсменів спостерігається втрата інтересу та зниження значущості спортивної діяльності. Це може свідчити про перенавантаження або конфлікти між очікуваннями й реальністю.

Зниження відчуття досягнення не є критично високим, однак присутній у відповідях. Деякі спортсмени відчувають, що не досягають бажаних результатів, що може впливати на самооцінку.

Розглянемо результати окремих респондентів.

Респонденти 3 та 5 показують найвищий рівень виснаження (4.75), а також високий рівень знецінення спорту (3.43), що потребує термінового психологічного втручання. Їхній рівень виснаження наближається до максимуму, а інтерес до спорту вже серйозно знижено. Це може бути наслідком тривалого тиску результатів, конфліктів з тренером чи втраченого сенсу в досягненнях. Їхні відповіді свідчать про внутрішню втому, розрив між очікуваннями та реальністю та можливо — втрату сенсу у заняттях спортом.

Респондент 11 навпаки демонструє низький рівень вигорання в усіх підшкалах. Ймовірно, він має добру систему підтримки або ефективний режим тренувань. Його низькі бали в усіх підшкалах свідчать про ефективні механізми саморегуляції. Також, можливо, він має гармонійну взаємодію з тренером, отримує задоволення від процесу, а не лише від результату.

Респонденти 12, 15 та 20 перебувають у зоні ризику, їхні показники коливаються в межах середнього рівня, з можливістю переходу в хронічне вигорання.

Опитування дозволило виявити чіткі сигнали емоційного та фізичного вигорання у спортсменів.

Дані свідчать про наявність помітного рівня втоми серед респондентів, що підтверджується високим середнім балом за підшкалою «Фізичне та емоційне виснаження» — 3.35. Такий результат вказує на те, що значна частина опитаних переживає стан хронічного перевантаження, який виходить за межі звичайної фізичної втоми й має ознаки емоційного виснаження. Це може проявлятися у втраті інтересу до тренувань, зниженні енергії, емоційній апатії та відчутті "вигорілості" на фоні регулярного навантаження.

Показник «Знижене відчуття досягнення» (2.87) вказує на помітний, хоча й не критичний, рівень розчарування у власних досягненнях. Частина спортсменів, імовірно, відчуває, що їхні зусилля не приносять очікуваного результату або визнання. Це може впливати на внутрішню мотивацію, самооцінку, а також формувати тривале відчуття невдачі, яке не завжди прямо пов’язане з реальними результатами діяльності.

Найнижчий середній бал — 2.69 — зафіксовано за шкалою «Знецінення спорту». Попри те, що цей показник нижчий за інші, він усе ж відображає певні ознаки відчуження від спортивної діяльності. У частини респондентів виявлено елементи знецінення спорту як важливої частини життя — це може бути наслідком внутрішніх конфліктів, розчарування, відсутності задоволення від процесу або суперечності між особистими цілями та вимогами зовнішнього середовища.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що вигорання не обов’язково має однакові прояви у всіх, проте найбільш загальним симптомом виявляється фізичне та емоційне виснаження, яке супроводжується сумнівами щодо власних досягнень і, в окремих випадках, втратою сенсу участі в спортивній діяльності.

Для оцінки рівня мотивації досягнення у спортсменів було використано Тест-опитувальник мотивації досягнення А. Меграбяна, який дозволяє виміряти індивідуальну схильність особистості до прагнення досягати успіху та уникати невдач. Цей інструмент базується на двох основних шкалах:

— Мотивація до успіху (МС) — відображає бажання долати труднощі, досягати високих результатів, змагатися з собою та іншими.

— Мотивація уникнення невдач (МУН) — виявляє тенденцію до страху перед помилками, уникання відповідальності, тривожність у ситуаціях оцінювання.

Таблиця 2.2

Кількісний аналіз результатів тесту-опитувальника мотивації досягнення

Показник	Середнє значення
Мотивація до успіху (МС)	17.4 із 30
Мотивація уникнення невдач (МУН)	19.8 із 30
Індекс досягнення (МС - МУН)	–2.4

Отже, інтерпретуючи дані, можна відзначити, що:

- Наявна знижена мотивація до досягнення.
- Наявний високий рівень страху перед помилками.
- За індексом досягнення наявний негативний баланс, переважає тривожність над прагненням до успіху.

Ці значення свідчать про виразне пригнічення мотиваційної сфери, зумовлене емоційним та фізичним виснаженням. У групі спостерігається загальна тенденція до зменшення прагнення до досягнень на тлі посилення страхів, сумнівів та відчуття неуспішності.

Розглянемо результати окремих респондентів.

Респонденти 3 та 5 — мають найвищі бали за шкалою емоційного виснаження (4.75) і водночас демонструють надзвичайно низькі показники мотивації до успіху (МС = 14 та 13) при високих показниках мотивації уникнення невдач (МУН = 23 та 25).

Індекс досягнення: –9 та –12 відповідно.

Ці респонденти явно втратили віру у власні сили. Їхні відповіді свідчать про глибоке розчарування, високий рівень тривожності, відчуття безпорадності в досягненні мети.

Респондент 8 показує схожу тенденцію: помірно високий рівень вигорання та мотиваційний дисбаланс (МС = 16, МУН = 22, індекс = –6). Спостерігається тривожне уникнення змагань, внутрішня блокада активності.

Респонденти 12, 15, 20 — їхній індекс досягнення перебуває у межах –1 до –4, що свідчить про прихований вплив вигорання. Мотивація до успіху знижується, поступаючись тривожності та страхам.

Респондент 15 має такі показники: МС = 18, МУН = 21 → індекс = –3. Це говорить про внутрішній конфлікт між бажанням бути успішним і глибоко вкоріненим сумнівом у своїх можливостях.

У респондента 20 (МС = 17, МУН = 20) проявляється емоційна нестійкість, що супроводжується непослідовною поведінкою та перепадами мотивації залежно від зовнішніх обставин.

Респондент 11 знову демонструє найкращий баланс: МС = 26, МУН = 13 → індекс = +13. У поєднанні з низьким рівнем вигорання, це свідчить про психологічну стабільність, здорову амбітність і впевненість у собі.

Також респонденти 2 і 17 мають позитивний індекс (+5 та +7 відповідно), що свідчить про опірність вигоранню та збереження високої цілеспрямованості.

Аналіз показав, що вигорання суттєво знижує мотивацію до успіху у більшості спортсменів. Особливо це стосується тих, хто демонструє високі показники емоційного виснаження та знецінення спорту. У таких випадках домінує мотивація уникнення невдач — спортсмени бояться провалу більше, ніж прагнуть до перемоги. Це призводить внутрішніх переживань, втрати сенсу тренувань; сумнівів у власній ефективності; внутрішнього паралічa дій через страх помилитися; зниження самооцінки.

Індекс досягнення у більшості респондентів є негативним, що є ознакою деформації мотиваційної структури: спортсмени орієнтуються не на досягнення мети, а на уникнення критики, осуду або внутрішнього краху. Такий тип мотивації має обмежений ресурс і в довгостроковій перспективі призводить до втрати внутрішньої опори та задоволення від спорту.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу

Пара змінних	Коефіцієнт кореляції (r)
Вигорання/МС	-0.73
Вигорання/МУН	+0.69
Вигорання/індекс	-0.81

Отже, можна стверджувати, що:

- Існує сильна зворотна кореляція: чим вищий рівень вигорання, тим нижча мотивація до успіху.
- Існує сильна пряма кореляція: вигорання підвищує страх невдач.
- Вигорання знижує загальний досягальний потенціал.

Це означає, що чим сильніше спортсмен виснажений емоційно і фізично, тим меншою є його готовність до боротьби за результат — він скоріше намагається уникати помилок, ніж досягати нових висот.

Негативна кореляція між вигоранням і мотивацією до успіху (–0.73) свідчить про поступове згасання прагнення до самореалізації під тиском хронічної втоми.

Одночасно страх невдач зростає (r = +0.69), що вказує на формування внутрішнього тиску, сумнівів у собі, емоційної нестабільності.

Кореляційний аналіз підтверджує, що емоційне вигорання є критичним чинником зниження досягальної мотивації у спортсменів. Воно не лише зменшує бажання досягати результатів, але й активізує страх невдачі, що спотворює спортивну мотивацію загалом. Це створює психологічну пастку: спортсмен боїться помилитися, не бачить сенсу боротися, і втрачає віру у свої можливості.

2.3. Рекомендації для спортсменів та тренерів з приводу профілактики та подолання емоційного вигорання

Одним із захисних чинників від стресу та спортивного вигорання є процес відновлення. Його можна розглядати як як міжособистісний, так і внутрішньоособистісний механізм, що відбувається поступово та сприяє відновленню здатності до ефективної діяльності. Біопсихологічний підхід до вивчення стресу та відновлення охоплює як фізичні, так і біопсихосоціальні аспекти, що дозволяє оцінити ступінь фізичного й психологічного перевантаження спортсмена, а також визначити, наскільки ефективно він застосовує індивідуальні стратегії відновлення.

Для досягнення високих результатів спортсмени повинні підтримувати баланс між рівнем навантаження та доступними фізичними і психосоціальними ресурсами. Важливо розуміти, що відновлення – це не просто усунення стресових факторів, а активний процес, спрямований на покращення ситуаційних умов, відновлення фізичної та психологічної витривалості.

Нестача рівноваги між стресовими факторами та відновленням може посилювати стрес і, зрештою, призводити до вигорання. Одним із ключових чинників, що допомагає долати стресові ситуації, є психологічна стійкість. Флетчер і Саркар визначають її як здатність психічних процесів та поведінкових стратегій зміцнювати особистісні ресурси та захищати індивіда від можливого негативного впливу стресу.

У цьому підході психологічна стійкість трактується як динамічний процес, що дозволяє відновити нормальне функціонування після стресових подій. Його аналіз передбачає оцінку змін у стані спортсмена під впливом стресорів упродовж певного часу. Це допомагає зрозуміти, наскільки швидко він повертається до звичного рівня продуктивності після невдач або поразок.

Якщо ж спортсмену важко повернутися до нормального стану або цей процес триває надто довго, це може бути сигналом зниження його стійкості.

Згідно з транзакційною моделлю Лазаруса, психологічна стійкість відіграє вирішальну роль у тому, як спортсмен сприймає та долає стресові ситуації. Під час первинної оцінки вона допомагає розглядати виклики не як загрозу, а як можливість для розвитку, а на етапі вторинної оцінки впливає на впевненість у власних силах і сприяє вибору ефективних стратегій подолання труднощів.

Цей адаптивний механізм також може бути пов’язаним із використанням певних захисних механізмів, що допомагають спортсмену справлятися зі стресом [24].

Науковці К. Лаврова та А. Левін запропонували низку методів профілактики та запобігання синдрому емоційного вигорання:

— Розвивати власні інтереси, не пов’язані з професійною діяльністю, та приділяти їм увагу.

— Вносити різноманітність у робочі процеси та повсякденну рутину.

— Дотримуватися здорового режиму сну та харчування, підтримуючи організм у періоди нестачі вітамінів.

— Опановувати техніки медитації та дихальні практики, що допомагають розслабитися й очищати свідомість перед сном.

— Випробовувати нові види діяльності, навіть ті, що раніше викликали страх або сумніви.

— Виробляти звичку не поспішати й надавати собі достатньо часу для досягнення бажаних результатів у роботі та житті.

— Приймати лише ті завдання й обов’язки, які дійсно хочеться й можливо виконати.

— Читати не лише професійну літературу, а й художні твори, щоб мозок зміг переключитися з аналітичної діяльності на створення зорових і звукових образів, а також розвивати уяву.

— Брати участь у семінарах та конференціях, що сприяють знайомствам і обміну досвідом.

— За можливості створити професійну групу для обговорення особистих труднощів, пов’язаних із роботою, та отримання підтримки й порад.

— Обов’язково мати хобі, яке приносить задоволення та допомагає переключитися після роботи, оскільки відсутність чіткої межі між професійним і особистим життям лише посилює вигорання [8].

Відновлення – це процес, спрямований на усунення порушень працездатності, що виникають внаслідок навантажень. Воно є природною реакцією організму на стомлення, яке визначається як особливий функціональний стан, що настає після тривалої або інтенсивної діяльності та призводить до зниження ефективності роботи.

Засоби, що сприяють відновленню спортивної працездатності, поділяються на три основні групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні. Їх застосовують у різних етапах підготовки спортсменів: під час тренувань, змагань, у перервах між ними, а також у рамках річного циклу підготовки. Крім цих методів, у спортивній практиці важливе місце займає реабілітація після травм і захворювань.

Педагогічні засоби вважаються основними у процесі підготовки спортсменів, оскільки вони забезпечують раціональне планування тренувань. Завдяки педагогічним методам можна оптимально розподіляти навантаження як на рівні окремого тренування, так і в довгостроковій перспективі – протягом мікро-, мезо- та макроциклів.

Медико-біологічні засоби мають на меті підвищення фізичної працездатності та мінімізацію негативного впливу інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень. Вони включають:

- Гігієнічні заходи – раціональний режим дня, повноцінний відпочинок, якісний сон, використання відповідного інвентарю та спорядження, належний стан спортивних споруд.

- Фізичні методи – масаж, водні процедури, електростимуляція, світлове опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, іонофорез,

сауна, фотонна терапія, міостимуляція тощо.

- Раціональне харчування, збалансоване за енергетичною цінністю та складом, відповідно до рівня навантажень, кліматичних і погодних умов.
- Фармакологічні засоби – добавки, що сприяють енергетичному відновленню, речовини пластичної дії, препарати для підтримки кровотворення, вітаміни, мінерали, адаптогени рослинного й тваринного походження, зігріваючі, знеболювальні та протизапальні препарати.

Психологічні засоби допомагають швидко знизити нервово-психічне напруження, усунути стан психічної втоми, ефективно відновити витрачену енергію та налаштувати спортсмена на виконання тренувальних чи змагальних завдань.

Таким чином, комплексний підхід до відновлення, що поєднує педагогічні, медико-біологічні та психологічні методи, є ключем до збереження високої працездатності спортсменів і запобігання професійному вигоранню [10, 11, 19].

Як і в інших сферах професійної діяльності, ефективність спортивної діяльності значною мірою залежить від організаційного, матеріально-технічного, медико-біологічного та психологічного забезпечення. Дослідження свідчать, що успішний спортивний результат є результатом гармонійного поєднання розвинених рухових навичок, тренованості функціональних систем організму та досконалої нервово-психічної регуляції рухів, емоцій і поведінки. Саме розвиток і вдосконалення цих психічних механізмів є основою психологічного забезпечення спортивної діяльності.

Психологічне забезпечення та супровід спортивної підготовки – це комплекс спеціальних заходів, спрямованих на розвиток і оптимізацію механізмів психічної регуляції організму спортсмена, його поведінки та мобілізацію внутрішніх резервів для досягнення максимальних результатів. У широкому сенсі воно охоплює завдання психологічної служби в спорті, зокрема в контексті взаємодії тренера зі спортсменом або командою. У вузькому значенні психологічне забезпечення передбачає цілеспрямовану

діяльність спортивного психолога чи тренера, спрямовану на психологічну підготовку, реабілітацію, управління емоційним станом і поведінкою спортсмена в різних умовах тренувального та змагального процесів.

Важливою складовою психологічного забезпечення є психологічне навчання та освіта, що передбачає засвоєння знань про психологічні аспекти спортивної діяльності як спортсменами, так і тренерами. Опанування цих знань сприяє кращому розумінню процесів саморегуляції, управління стресом і підтримки оптимального емоційного стану під час тренувань і змагань. Практична спрямованість психологічних знань є особливо важливою, оскільки напружений тренувальний процес вимагає концентрації уваги на головних чинниках, що визначають успіх підготовки та змагальної діяльності. Постійне оновлення психологічних знань та їх практичне застосування є важливими елементами професійного розвитку спортсменів і тренерів.

Психологічна діагностика є ще однією важливою формою психологічного забезпечення, що передбачає використання спеціальних методик для оцінки індивідуальних характеристик спортсмена або особливостей функціонування команди. Вона спрямована на визначення ключових психічних якостей, необхідних для конкретного виду спорту, оцінку психічних процесів, що впливають на ефективність тренувань і змагань, аналіз актуальних психічних станів спортсмена та соціально-психологічних характеристик команди. У процесі діагностики досліджується рівень розвитку професійно важливих психічних якостей, психічні процеси, що визначають ефективність спортивної діяльності, психічні стани спортсмена та соціально-психологічні особливості діяльності спортивного колективу. Оскільки сам процес психологічної діагностики може впливати на емоційний стан спортсмена, важливо заздалегідь інформувати його про цілі й завдання дослідження, щоб уникнути викривленого уявлення про роль спортивного психолога та запобігти негативному ставленню до психологічного обстеження.

Психодіагностика може застосовуватися як на етапі спортивного відбору, так і в процесі тренувань та під час змагань. Вона дозволяє сформулювати психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації, ефективніше коригувати підготовку спортсменів, а також розробляти стратегії для психологічного супроводу їхньої змагальної діяльності. У сучасній системі підготовки спортсменів психологічне забезпечення відіграє ключову роль, оскільки воно сприяє розвитку психологічної стійкості, управлінню емоційними станами та здатності ефективно діяти в екстремальних умовах змагальної боротьби.

У процесі тренувань і змагань у спортсменів і тренерів виникає багато питань щодо методів і засобів підготовки, психічних станів, рівня розвитку певних психологічних якостей, які потребують професійного пояснення. Психологічну консультацію зазвичай проводить спортивний психолог, хоча її можуть здійснювати також тренер або лікар, за умови, що вони мають достатню компетентність у галузі психології та досвід у наданні психологічної допомоги. Консультація може бути як індивідуальною, так і груповою, проходити у формі бесіди, обговорення або відповідей на запитання, а також проводитись як у формальній, так і в неформальній обстановці. Головною умовою для довірчих відносин між спортсменами та тренерами є високий рівень професійних знань, дотримання етичних норм психологічного обстеження, завоювання поваги та довіри.

Психологічна підготовка є системою спеціально організованих заходів, спрямованих на формування психологічної готовності до спортивної діяльності. Вона охоплює як підготовку тренера, що забезпечує навчально-тренувальний процес і підвищення рівня майстерності спортсменів, так і підготовку самих спортсменів до довготривалого дотримання вимог тренувального процесу, змагальної діяльності загалом, конкретного змагання та завершальних етапів підготовки. Різні види психологічної підготовки мають свої завдання, методи та зміст у загальній системі підготовки як окремого спортсмена, так і команди.

Психотренінг є однією з форм психологічного забезпечення, яка на практиці часто не виділяється в окремий напрям роботи зі спортсменами, хоча широко застосовується в різних аспектах підготовки. Найчастіше використовуються методи ідеомоторного тренінгу для вдосконалення техніки рухів, адаптації до умов змагань, покращення поведінкових проявів. Однією з найперспективніших форм психотренінгу є використання психотехнічних ігор, що органічно впроваджуються у тренувальний процес і сприяють розвитку та вдосконаленню психічних процесів, необхідних на певному етапі спортивного зростання, а також навчанню методів психологічної регуляції.

Психологічна регуляція відіграє важливу роль у підготовці спортсменів, оскільки включає комплекс спеціальних заходів, методик і прийомів, що дозволяють керувати поведінкою та коригувати психоемоційний стан для максимальної реалізації потенціалу відповідно до завдань спортивної діяльності. Вона особливо необхідна в ситуаціях, коли виявляються певні психологічні проблеми спортсмена, що потребують негайного втручання, наприклад, зниження рівня тривожності або усунення емоційного напруження перед відповідальними змаганнями.

Особливе місце у регуляції психічних станів займають методи саморегуляції, які дозволяють спортсменам свідомо впливати на власний психоемоційний стан за допомогою самонавіювання, уявних образів та їх комбінацій. Ці методи дають змогу контролювати фізіологічні процеси, які зазвичай не піддаються свідомій регуляції. Прикладом є досягнення йогів у контролі обміну речовин, серцевого ритму чи температури тіла. На сьогодні накопичено багато даних про важливість оволодіння спортсменами навичками саморегуляції та їхній вплив на підвищення ефективності спортивної діяльності. Найбільш поширеними методами психічної саморегуляції у спорті є аутогенне тренування, психорегуляційне тренування, психом’язове тренування та ідеомоторний тренінг.

Психогігієна, психопрофілактика і психотерапія є тісно пов’язаними напрямами психологічного забезпечення, що доповнюють одне одного. Психогігієна спорту, як окремий розділ медичної психології, досліджує умови та чинники, що сприяють збереженню психічного здоров’я спортсменів. Вона має тісний зв’язок із психопрофілактикою, психологією особистості, психотерапією та психофармакологією. Основним завданням психогігієни у спорті є створення сприятливих умов у спортивному середовищі та застосування комплексних заходів, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя атлетів.

Сучасний спорт вимагає значних психоемоційних навантажень, оскільки під час змагань спортсмени часто працюють на межі своїх можливостей. У боротьбі між рівними суперниками перемагають ті, хто має міцніший психологічний стан, кращу емоційно-вольову підготовку, здатність швидко відновлювати психічну працездатність і знімати надмірне нервове напруження. Високі результати змагань супроводжуються підвищеними вимогами до психіки спортсменів, що змушує їх працювати в екстремальних умовах. Перемогу отримують ті, хто здатен зберігати витримку, демонструвати швидкість реакції, керувати своїми емоціями, ефективно долати стресові стани та швидко відновлювати як фізичні, так і ментальні ресурси.

У відповідь на стресові фактори, такі як інформаційне перевантаження, дефіцит часу, небезпека, високий темп роботи, велика відповідальність і страх невдачі, у спортсменів можуть виникати граничні рівні нервово-психічного напруження. Важливим є те, що через побоювання не потрапити до основного складу команди, пропустити змагання чи виявити недостатню готовність, спортсмени часто приховують свої переживання та психічні труднощі від тренера. Це ускладнює адаптацію до тренувального процесу та участь у змаганнях, а також може призводити до емоційного вигорання.

Основними завданнями психогігієни спорту є відновлення психічної працездатності, створення сприятливого психологічного клімату, управління

психічними станами, психічна десенсибілізація та активізація, а також застосування психофармакологічних засобів. Кожне з цих завдань вирішується через використання спеціальних методів і засобів, що базуються на результатах психологічної діагностики та враховують індивідуальні особливості спортсмена.

Інтенсивність фізичних навантажень у спорті постійно зростає, і для ефективної адаптації організму необхідно застосовувати психологічні заходи. Саме вони дозволяють мінімізувати патологічні наслідки перевантажень, перенапружень, травм і втоми, виконуючи захисну функцію. Тому важливими є знання та навчання спортсменів, тренерів і лікарів основам психогігієни в різних режимах тренувальної та змагальної діяльності. Одним із найпростіших, але водночас дієвих методів психогігієни є психопауза під час тренувань, яка, на жаль, не завжди застосовується тренерами через недостатню обізнаність із регуляційними можливостями слова, образів і спеціальних технологій, що сприяють оптимізації психічного стану, зменшенню втоми та активізації необхідних психічних процесів.

Значення психогігієни стає особливо актуальним у стані перетренованості або передзмагального й змагального стресу, коли у спортсменів можуть проявлятися різні негативні психічні реакції. Їхні форми та інтенсивність є індивідуальними, що потребує комплексного підходу до психологічного забезпечення. Особливу увагу слід приділяти психогігієні в процесі підготовки дітей, підлітків і юнацтва, оскільки їхній психічний розвиток ще не завершений, рівень самосвідомості формується, а емоційна вразливість є вищою. Це зумовлює необхідність спеціальних знань зі спортивної психогігієни не лише для психологів і лікарів, а й для тренерів, які працюють з молодими спортсменами.

Спортивна психогігієна, як зазначає Григор’янц І.О., є системою соціальних і професійних заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров’я та забезпечення гармонійної життєдіяльності спортсменів у сучасному спорті високих досягнень. Психічні стани, що виникають під

впливом фізичних і психологічних навантажень, можуть негативно позначатися на загальному стані спортсменів, інколи навіть спричиняючи порушення психічного здоров’я чи розвиток психосоматичних захворювань. Тому заходи спортивної психогігієни завжди супроводжуються заходами психопрофілактики, які включають чотири основні напрями: оптимізацію соціально-психологічних умов підготовки спортсмена, індивідуалізацію тренувального процесу, персоналізований підхід до підготовки до змагань та навчання навичкам саморегуляції.

Запровадження різних форм психологічного забезпечення у підготовку спортсменів потребує врахування того, що їхня ефективність є потенційною та залежить від багатьох чинників: виду спорту, специфіки спортивного амплуа, вправ і дій, особливостей спортивної команди, вікових і гендерних характеристик, рівня підготовленості, етапу спортивної кар’єри та індивідуальних психологічних особливостей спортсменів. Врахування цих аспектів є необхідною умовою професійної діяльності спортивного психолога, який забезпечує психологічний супровід і надає допомогу спортсменам протягом їхньої багаторічної кар’єри [4].

ВИСНОВОК

Отже, кваліфікаційна робота була присвячена дослідженню впливу емоційного вигорання на мотиваційну сферу особистості спортсмена з ушу. В ході роботи було проведено ґрунтовний аналіз наукової літератури означеної проблематики та проведено тестування, на основі чого було визначено наступне:

1. К. Маслач визначає емоційне вигорання як «синдром фізичного та емоційного виснаження, що супроводжується розвитком негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втратою здатності до розуміння й співчуття до інших людей». Вона підкреслює, що емоційне вигорання не є результатом втрати творчого потенціалу чи реакцією на нудьгу. Це глибокий стан виснаження, що виникає через тривалий стрес. Синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів, що впливають на психічну, фізичну та соціальну сфери життя.

Стрес в свою чергу – це нормальна реакція людини на незвичайні обставини. Він виконує функцію самозбереження, мобілізуючи ресурси для реагування на небезпеку.

Синдром емоційного вигорання розвивається поступово, і на кожному етапі з’являються характерні симптоми, які є наслідком певних факторів.

2. У широкому значенні слова термін "мотивація" означає фактори та процеси, що спонукають людей до дії або бездіяльності різних ситуаціях.

Причини, з яких спортсмени займаються певним видом спорту (так само, як і причини, що змушують будь-якого з нас робити що-небудь), можуть бути різними, і їх важко звести до якихось очевидних принципів. Різними бувають не лише мотиви, в результаті яких спортсмен стає членом будь-якої команди, а й мотиви, які спонукають спортсмена виступати під час сезону або в якійсь конкретній грі чи змаганні.

Мотивація являє собою комплексну систему, що визначає конкретні форми діяльності та поведінки спортсмена. Проте система мотивів у нього не завжди є повноцінною і гармонійною. Тому важливо розрізняти актуальні мотиви, пов’язані з виконуваною роботою, та неусвідомлені потенційні мотиви, які залишаються непоміченими і не проявляють своєї дії. Мотиви охоплюють усі аспекти діяльності: рухи, дії та цілісну систему дій (наприклад, тренувальне заняття).

Постановка цілей у спорті відіграє ключову роль з точки зору психології, впливаючи на мотивацію, поведінку та результативність спортсменів. Цілі надають спортсменам відчуття спрямованості, допомагаючи їм зосередитися на досягненні конкретних результатів. Вони виступають як мотиваційний інструмент, стимулюючи прагнення до вдосконалення та успіху.

3. Синдром емоційного вигорання у спортсменів зазвичай аналізується з урахуванням трьох рівнів розвитку, які відповідають трьом стадіям цього стану. Вигорання у спортсменів характеризується такими факторами: виникненням фізичних проблем (травм, хвороб), незадоволенням спортивною діяльністю, нездійсненими очікуваннями, зниженням задоволення від тренувань, труднощами з концентрацією, емоційною напругою, негативними переживаннями та почуттям ізоляції.

Серед наслідків вигорання у спортсменів виділяють зниження мотивації, падіння результативності, прогули тренувань, втрату задоволення від занять, частковий або повний вихід зі спорту, перехід до іншої спортивної дисципліни. Також можуть спостерігатися погіршення стосунків з тренером, часті конфлікти, розлади настрою чи вплив зовнішніх обставин, не пов’язаних зі спортом.

Результати дослідження емоційного вигорання у елітних спортсменів вказують на негативну кореляцію між виснаженням та індексом самовизначеної мотивації, внутрішньою мотивацією, визначеною регуляцією, автономією, компетентністю, спорідненістю, самоорієнтованим

перфекціонізмом, батьківськими очікуваннями, особистими стандартами та гармонійною пристрастю. Крім того, було виявлено позитивні кореляції між виснаженням і амотивацією, соціально встановленим перфекціонізмом і турботою про помилки.

Стресові чинники в спорті значно впливають на фізичний і психологічний стан спортсменів. Їхній хронічний вплив може спричинити не лише зниження результативності, а й серйозні емоційні проблеми, такі як вигорання.

4. За результатами дослідження було виявлено, що емоційне вигорання впливає на зниження рівня мотивації у спортсмена з ушу.

5. З метою профілактики та подолання емоційного вигорання у спортсменів були надані рекомендації та відповідні техніки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аркуша Т. Феномен професійного вигорання у спорті: психологічний аспект. *Магістерський науковий вісник*. Вип. 33. 2019. С. 160.

2. Бочаріна Н. О. Психологія особистості : навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2014. 188 с.

3. Галян І. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.

4. ГРИНЬ О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2014. 233 с.

5. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 126 с.

6. Кретті Б. Дж. Психологія у сучасному спорті. Київ : Олімпійська література, 2007. 246 с.

7. ЛОЖКІН Г. В., ВОРОНОВА В. І., КОРНЕЙКО В. В. Психологічні фактори, що здійснюють управління підготовкою висококваліфікованих спортсменів. *Наукові праці МАУП*. Серія : Психологія. 2003. № 1(6). С. 118–121.

8. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 10. С. 105–112.

9. Міщенко М. С. Особливості синдрому емоційного вигорання. *Молодий вчений*. 2015. Вип. 4 (3). С. 103–105.

10. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров’я. Київ : Здоров’я, 1991. 254 с.

11. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ : Олімпійська література, 2005. 471 с.

12. Найчук В. В. Феномен оптимізму у системі емоційно-вольової регуляції спортивної діяльності. *Науковий вісник ХДУ*. Серія : Психологічні науки. 2018. Т. 1. № 3. С. 84–89.

13. Павелків Р. В., Василюк В. М., Юдкіна Х. В. Змістовий аналіз дефініції емоційне вигорання в спорті. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 10. С. 5–12.

14. Психологія спорту : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2006. 432 с. С. 423–424.

15. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

16. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ, 2023. 336 с.

17. Фізична культура і спорт. *Виклики сучасності* : зб. тез доп. III наук.-практ. конф. 1–2 грудня 2023 р. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. 236 с.

18. Шамардин В. Н., Сметанин С. В. Теоретичні основи розвитку спортивного ушу.

19. Язловецький В. С. Основи фізичної реабілітації : навчальний посібник. Кіровоград, 2004. 326 с.

20. Bicalho CCF, Costa VT. Burnout in elite athletes: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2018. Vol.18. P. 89–102. URL : https://revistas.um.es/cpd/article/view/259261

21. Freudenberger H. J. Emotional Burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 159–165.

22. Gerber M. et al. Usefulness of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. Vol. 39. P. 104–113.

23. Hilpisch C. et al. Burnout symptoms in elite athletes: Assessing the role of effort–reward imbalance. *International Review for the Sociology of Sport*. 2024. Vol. 59. № 7. P. 1054–1074.

24. Levillain G., Vacher P., de Roten Y., Nicolas M. Influence of Defense Mechanisms on Sport Burnout. *Sports*. 2024. Vol. 12. 274 p. DOI : https://doi.org/10.3390/sports12100274

25. Li W. Modeling and analysis of influencing factors of competitive performance of wushu athletes. *Wireless Communications and Mobile Computing*. 2022. № 1. Article ID: 4408506.

26. McClelland D. A History of Western Political Thought. Taylor & Francis, 1998. 820 p.

27. Rogers C. R. On Becoming a Person. Robinson, 2016. 429 p.

28. Ruiz-Barquín R., García-Naveira A., Núñez A. Description of Burnout levels in a sample of young athletes. *Retos*. 2024. Vol. 61. P. 832–852.