

Міністерство освіти і науки України  
 Сумський державний університет  
 Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
 Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
 Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
 (підпис) (прізвище та ініціали)  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
 здобувача ступеня бакалавра психології

\_\_\_\_\_  
 Гунбіної Анни Іванівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою Емоційне вигорання у спортсменів-лучників  
 (галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,  
 спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник

Ст. викл. Павленко В.П.

(науковий ступінь, посада, вчене звання)

\_\_\_\_\_  
 (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**Підсумкова оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії \_\_\_\_\_  
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії \_\_\_\_\_  
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Суми 2020

## SUMMARY

### **Hunbina A. I. “Emotional burnout among archery athletes”**

The bachelor thesis is dedicated to singling out the peculiarities of sportsmen-archers' occupational burnout and making up a psychocorrection program in order to prevent the emergence of occupational burnout. The paper consists of the introduction, three sections, conclusion; it involves 3 pictures, 7 charts and 30 references.

The first section shows the theoretical aspects of occupation burnout of sportsmen.

The second section deals with the outcomes of empirical investigation of the emergence of sportsmen-archers' occupational burnout.

The third section reveals the expediency of the prophylactic measures of the emergence of sportsmen-archers' occupational burnout.

Occupational burnout has been proved to correlate with the number of training camp days but to a very small extent. There is a significant interconnection between the level of occupational burnout and coach-sportsman relationship. The occupational burnout is interrelated with the level of sportsmen's emotional intelligence to the highest extent.

Key words: sportsmen-archers, occupational burnout.

## Зміст

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ .....	6
1.1 Емоційне вигорання: сутність, поняття, наукові підходи .....	6
1.2 Психологічні особливості професійної діяльності спортсменів-лучників, що можуть сприяти виникненню емоційного вигорання.....	12
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ .....	17
2.1 Загальні методи дослідження. Діагностика емоційного вигорання .....	17
2.2 Особливості виникнення емоційного вигорання у спортсменів-лучників ..	20
РОЗДІЛ 3 ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ .....	31
3.1 Наукові погляди на профілактику та корекцію емоційного вигорання ....	31
3.2 Профілактика емоційного вигорання у межах тілесно-орієнтованого та поведінкового напрямку у психології .....	32
3.3 Психокорекційна програма профілактики виникнення емоційного вигорання у спортсменів-лучників .....	38
ВИСНОВКИ.....	49
Список використаної літератури.....	51

## Вступ

В даній науковій роботі представлено дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання спортсменів-лучників із конструктивністю їх стосунків з тренером, емоційним інтелектом, а також – з кількістю днів, які вони проводять на навчально-тренувальних зборах.

Актуальність даної роботи полягає у тому, що спортсмени, особливо високого рівня кваліфікації, часто переживають сильні емоції, з якими не завжди вміють справлятися, а тому зазнають емоційного вигорання. Факторів, що можуть спричинити його появу у житті спортсмена більше ніж досить. Безперечно, серед них далеко не останнє місце посідає постійний стрес. Але важливо виявити, що ще має вплив на виникнення вигорання у спортсменів, для того, аби мати можливість попередити його виникнення.

Наша гіпотеза полягає у тому, що спортсмени, які мають негативні стосунки з тренером, будуть більш схильні до емоційного вигорання, ніж спортсмени, які мають позитивні, конструктивні стосунки.

Об'єктом дослідження даної роботи є емоційне вигорання.

Предметом дослідження даної наукової роботи є особливості лучного спорту та професійного життя спортсменів, що можуть мати вплив на виникнення емоційного вигорання.

Метою даної роботи є виявити особливості емоційного вигорання у спортсменів-лучників та скласти психокорекційну програму з метою попередження виникнення емоційного вигорання.

Завдання роботи:

1. Дослідження вже існуючої літератури на тему емоційного вигорання.
2. Оцінка рівня емоційного вигорання спортсменів за допомогою методики діагностики професійного вигорання К. Маслач і С. Джексон.
3. Виявлення кореляції між рівнем емоційного вигорання та часом, який спортсмени проводять на навчально-тренувальних зборах.
4. Складання психокорекційної програми з метою попередження виникнення емоційного вигорання.

Методи дослідження:

*Емпіричні:* опитувальник на визначення рівня психічного вигорання Маслач-Джексон з адаптацією Н.Е. Водопьянкової, тест Холла на дослідження рівня емоційного інтелекту.

*Методи обробки результатів психодіагностичного дослідження і спостережень:* середнє значення, кількісні та відсоткові показники, кореляція, дисперсійний та регресійний аналіз.

Теоретична значущість: прояснення особливостей емоційного вигорання у спортсменів – лучників, а також важливих аспектів професійної діяльності, що можуть мати вплив на виникнення емоційного вигорання.

Практична значущість: результати досліджень та створена на їх основі психокорекційна програма можуть використовуватися психологами для профілактики емоційного вигорання у спортсменів та враховуватися при роботі зі спортсменами і тренерським складом та при складанні плану підготовки спортсменів до змагань.

Робота складається з трьох розділів: теоретичного, експериментального та психокорекційного. Теоретичний розділ містить у собі огляд літератури та представлення поглядів різних науковців на проблему емоційного вигорання, а також аналіз особливостей професійного життя спортсменів та такого спорту як стрільба з лука, зокрема. Експериментальний розділ містить в собі опис методів та методик, які ми використовували під час досліджень, а також результати, які були отримані отримали в ході дослідження. Третій розділ містить погляди науковців на профілактику емоційного вигорання, теоретичні засади тілесно-орієнтованої та поведінкової психотерапії, на основі яких створювалась програма та безпосередньо сама психокорекційна програма, спрямована на профілактику емоційного вигорання у спортсменів лучників. Деякі аспекти застосованих методик були представлені нами на конференціях:

Пономаренко (Гунбіна) А. І. Важливість психологічного супроводу спортсменів зі стрільби з лука безпосередньо під час змагань // Перший крок у

науку. Матеріали ІХ студентської конференції (Суми, СумДУ, 25 лютого 2018 року).

Пономаренко (Гунбіна) А. І. Особливості стресових реакцій у спортсменів зі стрільби з лука в залежності від типу їх нервової системи // ІІ тур Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт зі спеціальності "Фізична культура і спорт" 21-22 березня 2019 р., м. Дніпро, Україна.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ

### 1.1 Емоційне вигорання: сутність, поняття, наукові підходи

Синдром «емоційного вигорання» є досить поширеним серед представників різних професій. Щодо виникнення даного синдрому існує багато припущень. Більшість вчених виділяють індивідуальні особливості людини (вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, освіта, особистісні якості (нейротизм, ціннісна сфера, локус контролю, екстраверсія, самооцінка) та організаційні фактори (умови праці, дефіцит часу, тривалість робочого дня, соціально-психологічний клімат колективу, рівень відповідальності за виконання своїх професійних обов'язків).

Вперше термін «синдром вигорання» був використаний Г.Фрейденбергером для того, щоб описати розпач та крайню ступінь втоми у працівників психіатричних закладів [Цит. по 7].

Г.Фрейденбергер вважав, що синдром вигорання розвивається у людей, схильних до співчуття, ідеалістичного відношення до роботи, в той же час, схильних до мрійливості та нав'язливих ідей. В цьому випадку синдром емоційного вигорання може бути механізмом психологічного захисту у формі часткового, або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі чинники. Детальний аналіз теоретичних підходів до проблеми емоційного вигорання був зроблений М.С.Міщенко. Авторка посилається і на праці Б. Ананьєва, який використовував термін «емоційне вигорання» для позначення негативного явища, що виникає у людей професійного типу «людина-людина». Однак підтвердження емпіричними методами припущення так і не здобуло. В. Ковальчук зазначає, що найбільший ризик виникнення емоційного вигорання мають люди з низькою самооцінкою та екстернальним локусом контролю [20].

У документах Всесвітньої організації охорони здоров'я синдром емоційного вигорання визначається як фізичне або емоційне виснаження, яке характеризується порушенням продуктивності на роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживання

наркотичних чи психотропних речовин для настання тимчасового полегшення та втечі від реального світу, що має тенденцію до розвитку залежності та ризику виникнення суїцидальної поведінки [12].

Широкої популярності та наукової зацікавленості вчених синдром набув після того, як американські вчені К. Маслач та С. Джексон систематизували основні характеристики даного синдрому та створили опитувальник для його діагностики.

Існує декілька підходів до визначення синдрому вигорання, які акцентують увагу або на його результативній стороні, або підкреслюють його процесуальний характер. У рамках першого підходу, вигорання розуміється як деякий комплекс відносно незалежних один від одного симптомів, які об'єднуються у більш великі блоки. Прихильники процесуального підходу вважають синдром вигорання залежним від професійного розвитку людини та поділяють його на стадії [16].

Автори виділили три основні групи переживань, у яких проявляється синдром вигорання:

- Емоційне виснаження.
- Деперсоналізація.
- Заниження/знецінення власних досягнень.

В. Бойко наголошує на взаємозв'язку стресу та емоційного вигорання.

Він вважає вигорання динамічним процесом, що розвивається в залежності від стадій розвитку стресу [4] та розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні фази вигорання. Відповідно до своєї теорії дослідник виділив такі фази та симптоми:

1. Фаза «Напруга». На цій фазі всі симптоми проявляються досить слабо, людина постійно забуває щось. Фаза «напруга» досить сильно виснажує організм людини через постійне напруження чи посилення травмуючих факторів. Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

а) переживання психотравмуючих обставин – робота та міжособистісне професійне спілкування сприймається людиною як психотравмуюче;



б) незадоволеність собою – сумніви у власній професійній компетентності та у результатах своєї професійної діяльності;

в) «загнаність у кут» - у людини виникає бажання негайно змінити роботу, колектив чи професійну сферу взагалі;

г) тривога й депресія – підвищена тривожність та дратівливість, можуть виникати депресивні настрої.

2. Фаза «Резистенція», тобто опір, яка включає в себе наступні симптоми:

а) неадекватне вибіркоче емоційне реагування – людина може не контролювати власні емоції у професійному спілкуванні чи виявляти емоції, виникнення яких жодним чином не стосується професійної діяльності;

б) емоційно-моральна дезорієнтація – повна байдужість у стосунках з колективом та керівництвом;

в) розширення сфери економії емоцій – виникання бажання найбільше відгородитися від будь-яких контактів з іншими людьми, особливо пов'язаних з діяльністю людини на роботі;

г) редукція професійних обов'язків – зникає ентузіазм та прагнення виконувати свою роботу, людина намагається присвячувати роботі як можно менше часу.

3. Фаза «Виснаження» характеризується повною втратою інтересу людини до своєї роботи та характеризується наступними симптомами:

1) емоційний дефіцит – людина стає емоційно чутливою, у цей же час зникає будь-який емоційний вклад у професійну діяльність, робота виконується автоматично;

2) емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;

3) особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та допрофесійної діяльності взагалі;

4) психосоматичні та психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття; розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо [4].

Вчені виділяють дві групи чинників, що впливають на виникнення синдрому емоційного вигорання:

1. Індивідуальні – вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, освіта, особистісні якості (нейротизм, ціннісна сфера, локус контролю, екстраверсія, самооцінка).

2. Організаційні – умови праці, дефіцит часу, тривалість робочого дня, соціально-психологічний клімат колективу, рівень відповідальності за виконання своїх професійних обов'язків [18].

Є. Ільїн до групи ризику відносив людей з високим рівнем емпатії та гуманізму, людей, схильних до ідеалізації та фанатизму [14].

К. Кондо (Kondo, 1991) найбільш схильними до емоційного вигорання вважав людей, які звикли проявляти агресію в стресових ситуаціях, людей, які присвячують все своє життя роботі (так званих «трудоголіків») [Цит. по 13].

Великий вплив на виникнення синдрому емоційного вигорання має саме професійна діяльність людини.

Професійне вигорання працівників здатне порушити стабільність та успіх навіть великих корпорацій з досвідченим та компетентним керівництвом. Проблема стресу на роботі включає в себе як фізіологічні компоненти (фізіологічні та психологічні механізми стрес-реакцій) так і соціальні фактори.

Вперше про вплив робочого процесу на здоров'я людини заговорили з початком масового промислового виробництва. Але в той час всю увагу спрямовували лише на психосоматичні захворювання, а дослідження проводили виключно працівники медичної сфери [7].

В ХХ столітті технічний прогрес інформаційна інтенсифікація сприяли поглибленню питання про охорону психічного здоров'я людей. Це обумовило виокремлення психогігієни як окремої дисципліни. Одночасно з цим вчені все більше заглиблювалися в дослідження психологічних факторів

професійного навантаження. Як на початку досліджень, так і у наш час найчастіше приділяють увагу питанням адаптації людини в професійній діяльності, питанням втоми та нервово-психічного напруги.

Теорія стресу на роботі («Cybernetic Theory of Stress, Coping, and Well-Being», 1998), розроблена Джефрі Едвардсом, розглядає стрес як невідповідність між станом, що відчувається, і бажаним станом працівників [30]. Згідно теорії Сельє не всякий стрес шкідливий. Стрес – невід'ємна частина життя, і його не можна уникнути. Кожна людина може підтримувати оптимальний для себе рівень стресу, при якому її дії будуть максимально ефективними, але у кожного цей рівень різний (в залежності від особистісних особливостей людини) [2].

Можна виокремити такі причини стресів у процесі праці:

- а) індивідуальні відмінності працівників;
- б) робочі перевантаження або занадто мале робоче навантаження;
- в) низька якість менеджменту (автократичне керівництво);
- г) атмосфера незахищеності на робочому місці;
- д) нечіткі посадові інструкції;
- е) тиск чинників часу;
- є) невідповідність повноважень і обов'язків;
- ж) відмінність між системою цінностей компанії та працівника;
- з) будь-які зміни в організації (передусім радикальні, нестандартні), оскільки вони потребують уміння адаптуватися до нових умов;
- и) нецікава робота;
- і) несприятливий морально-психологічний клімат у колективі;
- ї) фрустрація (блокування мотивації, що не дає змоги індивідові досягти бажаної мети)[30].

Головною причиною виникнення стресу вважають психологічні особливості людини. Невідповідність ряду організаційних характеристик та установок конкретної людини (працівника) може значним чином погіршити ситуацію.

Стрес негативно впливає на фізичне та психологічне здоров'я людини. Серед інших можна виділити такі негативні наслідки стресу:

- ✓ зниження працездатності;
- ✓ зниження адаптаційних показників організму людини;
- ✓ особистісні деформації;

хвороби адаптації (язва, інфаркт міокарда, гіпертонія, астма і т.д.).

Для управління стресом, важливо контролювати його рівень. Стрес можна розпізнати за наступними ознаками:

- ✓ Відчуття втрати контролю над собою.
- ✓ Неуважність.
- ✓ Апатія, надмірна втома.
- ✓ Порушення сну (в тому числі довге засипання та раннє пробудження).
- ✓ Дратівливість, погіршення настрою.
- ✓ Порушення апетиту.
- ✓ Збільшення кількості вживаного алкоголю.
- ✓ Збільшення вживання психоактивних речовин (заспокійливі).
- ✓ Порушення статевої функції.
- ✓ Погане самопочуття (головний біль, болі у м'язах та спині, високий тиск, печія).

Хоча перелік симптомів стресу досить великий, ми не завжди можемо діагностувати його за зовнішніми проявами, адже багато людей намагаються приховати його прояви через власну сором'язливість чи нерозуміння того, що з ними відбувається [7].

Незважаючи на загальні характеристики, кожна людина реагує на стрес по-різному. Це спричинено певними особистісними особливостями людини. Виділяють шість типів особистості з різною реакцією на стрес.

1. Честолюбний тип. До даного типу відносять людей з сильним прагненням досягнення успіху. Причинами стресу для них стають перевантаження, надмірна діяльність та нерозуміння себе.

2.Спокійний тип. До нього відносять людей малоактивних, мрійливих, орієнтованих на події минулого. В більшості випадків люди даного типу досить стійкі до стресу. Причиною стресу можуть бути інші люди або ж вимоги професійної діяльності, що порушують звичний ритм життя.

3.Совісний тип. Люди даного типу досить консервативні та педантичні, для них не існує неважливих дрібниць, поважають традиції. Стрес у них зазвичай провокують інші люди, що порушують їх плани чи стереотипи поведінки. Їм властивий середній рівень вразливості, але порушення звичного життя є для них великим ударом.

4. Невідстоюючий тип. До цього типу відносять людей, які не можуть відстоювати власні інтереси. Постійна внутрішня напруга через стосунки з іншими людьми і є їх головним джерелом стресу.

5. Життєлюбний тип. Представники даного типу досить жваві, сильні та життєлюбні, для них характерним є ризик та непостійність захоплень. Причиною стресу для них може слугувати одноманітна робота та внутрішнє напруження.

6.Тревожний тип. Люди, яких відносять до даного типу, дуже вразливі, не здатні протистояти стрес-факторам, орієнтовані на майбутнє та схильні до надмірного самоаналізу, часто мають низьку самооцінку. Причиною стресу для них може бути відповідальна робота чи різкі зміни в житті [7].

## **1.2 Психологічні особливості професійної діяльності спортсменів-лучників, що можуть сприяти виникненню емоційного вигорання**

Професор Є. Ільїн поділяє спортивну діяльність на три основні категорії: масовий спорт, спорт вищих досягнень і професійний спорт. Невід'ємними елементами спортивної діяльності (особливо у професійному спорті) автор вважає: публічність; значимість спортивної діяльності для спортсмена; певні правила, притаманні кожному виду спорту; обмеженість часу (для здійснення вистрілу, удару, тощо); постійна зміна місць проведення змагань, часті переїзди та зміна часових і кліматичних поясів [13].

Таку позицію у своїх роботах підтримує і Б. А. Вяткін. На його думку, десятки змагань міжнародного та всеукраїнського рівня, які щорічно проходить спортсмен високого рівня кваліфікації, потребують великих емоційних та фізичних затрат [8].

Говорячи про спортсменів, важливо розуміти та брати до уваги специфіку саме того виду спорту, яким вони займаються.

Так, стрільба з лука потребує високої витривалості спортсменів, адже змагання (як і більшість тренувань) тривають з ранку до вечора декілька днів поспіль. Завдання, які виконують в цей час спортсмени досить монотонні. Наприклад, на етапі кваліфікації спортсмени повинні зробити необхідну кількість вистрілів (72 вистріли на міжнародних змаганнях та від 72 до 216 в Україні в залежності від рівня змагань) та показати якомога кращий результат. Адже за результатами кваліфікації створюються пари суперників (спортсмен, що посів перше місце за результатами кваліфікації, стріляє зі спортсменом, що займає останню позицію в списку і так далі). Частіше за все, на етапі кваліфікації також вирішується склад команди, яка буде представляти на змаганнях своє місто чи свою країну.

Цей етап змагань досить виснажливий не тільки через його тривалість, а й через постійну емоційну та фізичну напругу. Вистріли не є довільними, на кожну серію вистрілів відводиться певний час. Вистріли, зроблені до початку та після завершення часу не зараховуються.

Наступний етап – олімпійський раунд, турнірна таблиця для даного періоду змагань складається на основі результатів кваліфікації. Олімпійський раунд включає в себе боротьбу за особисту першість, командну та першість серед міксів (команда, що складається з представників чоловічої та жіночої команди).

О.Є. Габелкова у своїх роботах робить наголос на тому, що часто фізична та технічна підготовка спортсменів знаходиться на однаковому чи дуже близькому рівні, і у цій ситуації вирішальним фактором є саме психологічна підготовка спортсмена [10].

Важливість належної психологічної готовності можна пояснити на наступному прикладі. Зазвичай, під час змагань, спортсмени стоять однією лінією, обличчям до спини суперника. Цей момент виконується за умови, що домінуючою рукою у спортсменів є права. У цей час спортсмен не бачить виразу обличчя і очей суперника та безпосереднього виявлення емоцій останнім. Але, якщо у одного зі спортсменів домінуючою рукою є ліва, то суперники стоять один навпроти одного, обличчям до обличчя. У такому випадку, частіше за все, перемогу одержує не той спортсмен, який має кращі фізичні чи технічні показники, а той, який має кращу психологічну підготовку та більш стійкий до стресових ситуацій. Адже знаходитись під постійним пильним поглядом свого суперника досить важко, розуміючи, що він легко зчитує ваше хвилювання чи невпевненість.

Як зазначає Аюна Дашинамаєва у своїх працях, присвячених дослідженню лучного спорту та спортсменам-лучникам, якщо спортсмен не керує власним емоційним станом – це неодмінно призведе до помилки, яка щонайменше на крок наблизить спортсмена до поразки [11]. Деякі особливості змагань спортсменів-лучників наведено у роботі К. О. Бочавера, А. И. Грушко, А. А. Кукшина «До питання про психологічну підготовку у практичній стрільбі. Досвід та перспективи». Автори вдало зауважують, що такий спорт, як і стрільба з лука, потребує не лише автоматичного відтворення відпрацьованих раніше дій, а й здатності швидко аналізувати ситуацію та реагувати на неї [5]. Якщо спостерігати за спортсменом під час змагань хоча б декілька годин, можна помітити, що він майже після кожної серії, якщо не після кожного вистрілу, корегує деякі моменти як роботи всього тіла так і технічного обладнання лука. Адже, якщо попередній вистріл був не надто вдалим, треба попередити помилку в наступному пострілі.

Але психологічної підготовки до змагань може виявитися недостатньо. Досить часто спортсмени зустрічаються з проблемами не в період підготовки, а безпосередньо під час змагань. Неочікуваний стрес чи проблемна ситуація, яку спортсмен не в змозі вирішити самостійно, можуть сильно «вибити його з

колії», що призведе до зниження його результативності. Особливо це стосується спортсменів, які тільки-но починають кар'єру у великому спорті чи мають якісь серйозні проблеми, що можуть загостритись під час стресової ситуації. Прикладом може слугувати проблема напружених стосунків з тренером. Під час тренувань спортсмен більш стримано та спокійно переживає конфлікт, але під дією змагального стресу наведена ситуація може викликати у спортсмена надто сильно емоції та призвести до швидкої появи фізичного та емоційного виснаження.

Варто також зазначити фактори, що впливають на спортсмена безпосередньо під час змагань. Передбачити появу таких факторів дуже важко. До них відносяться: поганий проміжний результат під час змагань; відомий сильний суперник, авторитет якого змушує хвилюватися ще до початку спарингу; слабкий суперник, що раптово показав дуже високий результат; порушення кліматичних умов (злива, град, шквальний вітер), незвичне місце проведення, до якого не встигли адаптуватися.

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

Окрім безпосередньо змагань, у спортсменів зазвичай дуже щільний графік навчально-тренувальних зборів. Для прикладу, план спортсменів-членів збірної команди України на 2019 рік включає в себе 175 днів НТЗ (навчально-тренувальних зборів), 67 днів змагань, 25 днів переїзду та 49 тренувальних днів вдома. Навчально-тренувальні збори у 2019 році проходять на базі ДП «Олімпійський навчально-спортивний центр «Конча-Заспа» у м. Київ. Така кількість днів навчально-тренувальних зборів має і свої досить вагомні недоліки.



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

Якщо на початку змагального та тренувального сезону спортсмени сповнені сил, то ближче до завершення цього сезону їх результати знижуються, іноді досить відчутно. Наприклад на передостанніх змаганнях літнього сезону 2018 року «Золота осінь», що проходили у вересні в місті Львів, значна частина основного складу збірної України зі стрільби з лука була відсутня. За два тижні до цих змагань основний склад збірної повернувся з Чемпіонату Європи, що проходив у місті Легниця, Польща. Через своє фізичне та емоційне виснаження, велика частина спортсменів залишилась вдома з родиною, пропускаючи змагання заради відпочинку.

## **РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ**

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

Спектр методів дослідження у таких наук як психологія та соціологія дуже широкий. Основними з них вже довгий час вважають експеримент та спостереження. За допомогою вище зазначених методів було зроблено вагому частину тих відкриттів, які відомі на сьогоднішній день. С.Рубінштейн розділяє спостереження на два види: самоспостереження, або інтроспекція, і зовнішнє, або так зване об'єктивне, спостереження [26].

Головне завдання експерименту С. Рубінштейн вбачає в тому, щоб зробити доступними для об'єктивного зовнішнього спостереження істотні особливості внутрішнього психічного процесу. Для цього потрібно, варіюючи умови протікання зовнішньої діяльності, знайти ситуацію, при якій зовнішнє протікання акта адекватно відображало б його внутрішнє психічне зміст. Завдання експериментального варіювання умов при психологічному експерименті полягає перш за все в тому, щоб розкрити правильність однієї єдиної психологічної інтерпретації дії або вчинку, виключивши можливість всіх інших [26].

Популярним методом дослідження є інтерв'ю. Інтерв'ю – це бесіда, яка проводиться за чітко визначеним планом. Дослідники описують наступні види інтерв'ю:

- 1) стандартизоване – передбачає детальне планування, розробку питань та чіткої послідовності;
- 2) вільне – бесіда з можливістю варіювати питання (стратегія в загальних рисах та вільна тактика);
- 3) частково стандартизоване – чітка стратегія та більш вільна тактика.

Часто використовуваним методом є також контент-аналіз. Контент-аналіз – це кількісно-якісний аналіз, за допомогою якого ми можемо досліджувати продукти життєдіяльності потрібної нам особистості. Виконується такий аналіз за допомогою документальних та матеріальних джерел (листи, особисті

щоденники, фото-/відеозаписи тощо). Контент-аналіз допомагає уникнути суб'єктивізму з боку дослідника [23].

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

Схожим є метод опитування. Опитування – це спосіб отримання інформації про досліджувану особистість в ході безпосереднього чи опосередкованого спілкування. Головним завданням опитування є виявлення уявлень, установок та думок людини про себе та про оточуючих [6].

Для дослідження емоційного вигорання частіше за все використовують саме тестування та опитування. Найбільш відомим є опитувальник Бойко [4]. Він містить у собі 84 питання, які вимагають однозначної відповіді «так» або «ні». Методика дозволяє визначити наступні 3 фази розвитку стресу: «напруга», «резистенція», «виснаження». За допомогою опитувальника Бойко можливо визначити ступінь вираження симптомів кожної з фаз

### 1. Напруга

Переживання психотравмуючих обставин;

Незадоволеність собою;

«Загнаність у клітку»;

Тривога.

### 2. Резистенція

Неадекватне емоційне виборче реагування;

Емоційно-моральна дезорієнтація;

Розширення сфери економії емоцій;

Редукція професійних обов'язків.

### 3. Виснаження

Емоційний дефіцит;

Емоційна відстороненість;

Деперсоналізація;

Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Але, зважаючи на те, що опитування спортсмени проходили у період змагань (зібрати таку кількість спортсменів-лучників різних категорій та рівнів майстерності одночасно можливо лише на змаганнях), обмеженість часу та концентрація спортсменів саме на змаганнях не дозволили нам використану наведений вище опитувальник.

Для своїх досліджень ми обрали опитувальник на визначення рівня психічного вигорання Маслач-Джексон з адаптацією Н.Е. Водопьянної.

Опитувальник складається з 22 тверджень. Досліджуваному пропонується зазначити, як часто він відчуває те, що описано в кожному з тверджень, використовуючи наступні варіанти: ніколи, дуже рідко, іноді, часто, дуже часто, кожного дня. За допомогою опитувальника можливо визначити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

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

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

Середнє значення ми використали для того, щоб побачити середні показники рівнів вигорання у спортсменів. Стандартне відхилення ми використали для дослідження мінливості обраної нами вибірки. Тобто для того, щоб дізнатися, на скільки в середньому відхиляються конкретні показники від середнього їх значення.

Кореляційний аналіз є необхідною складовою нашого дослідження, адже ми досліджуємо кореляцію емоційного вигорання з кількістю днів, які спортсмени проводять на навчально-тренувальних зборах та відносинами з тренером. Дисперсійний аналіз ми використали для дослідження впливу окремих факторів (фактори, що призвели до того результату, який ми маємо).

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

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

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

## **2.2. Чинники виникнення емоційного вигорання у спортсменів зі стрільби з лука**

Для дослідження ми створили вибірку з 50 спортсменів-лучників віком від 16 років (категорія «кадети») до 37 (категорія «дорослі»), різних кваліфікацій та рівнів майстерності. Біля половини спортсменів, що брали участь в опитуванні, більшу частину року проводить на навчально-тренувальних зборах та на змаганнях як на території України так і за її межами. Спортсмени також мають різний сімейний статус (від людей без постійного партнера до людей, які вже довгий час перебувають у шлюбі та мають декількох дітей). До вибірки увійшли 27 чоловіків та 23 жінки.

Всі досліджувані на час опитування перебували у гарному гуморі, мали гарне самопочуття, не відчували жодного дискомфорту. На період змагань вони були добре відпочившими, адже змаганням, під час яких проводилося

опитування, не передували навчально-тренувальні збори і спортсмени мали час побути вдома зі своїми близькими.

Нижче наведений ряд розрахунків, які відображають результати проведеного нами дослідження.

*Таблиця 1*

Зведені показники середнього значення емоційного вигорання чоловіків та жінок

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

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

*Таблиця 2*

Середні показники емоційного вигорання окремо у жінок та чоловіків

	Чоловіки	Жінки
Психоемоційне виснаження	14,4 + - 7,1	15,7 + - 6,8
Деперсоналізація	7 + - 3,8	7,5 + - 3,7

Редукція досягнень	особистих	33 + -5,4	31,8 + - 5,1
-----------------------	-----------	-----------	--------------

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

*Таблиця 3*

Кореляція емоційного вигорання та стосунків спортсменів зі своїм тренером

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

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

Звичайно, стосунки з особистим тренером є дуже важливим фактором, особливо на початку кар'єри. Але слід враховувати, що спортсмени збірної України зі стрільби з лука більшу частину проводять на змаганнях і з особистим тренером проводять досить мало часу. В їх випадку велику роль грають стосунки з головним тренером збірної та головним тренером у чоловіків та у жінок відповідно. Незважаючи на це, особистий тренер продовжує відігравати надзвичайно важливу роль у спортивному житті лучника.

*Таблиця 4*

Кореляція емоційного вигорання та рівня емоційного інтелекту  
спортсменів

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

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

*Таблиця 5*

Кореляція емоційного вигорання та кількості днів навчально-тренувальних зборів

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

З таблиці видно, що показники кореляція між психоемоційним виснаженням та кількістю днів, яку спортсмени проводять на навчально тренувальних зборах, є занадто низькими і ми не можемо вважати їх значимими. Тобто можна зробити висновок, що емоційне вигорання не корелює з кількістю НТЗ.

Можливо, причина такого слабкого взаємозв'язку полягає у тому, що, хоча опитування і було проведено на перших змаганнях на території України, де зібралися спортсмени всіх рівнів, але все ж після тривалої перерви по закінченню останніх змагань за межами території України літнього сезону 2018 року. Як вже згадувалось в параграфі «1.2 Психологічні особливості професійної діяльності спортсменів-лучників, що можуть сприяти виникненню



емоційного вигорання», більша частина основного складу збірної України зі стрільби з лука не з'явилась на змагання, які відбулися невдовзі після повернення команди з Чемпіонату Європи у Польщі.

На той час більшість спортсменів були надто виснажені постійними змаганнями та інтенсивними тренуваннями для того, щоб приймати участь у змаганнях на території України. В результатах, наведених нижче, можна побачити, що на час опитування рівень емоційного вигорання спортсменів був досить низьким, у той час, як від участі у змаганнях спортсмени відмовилися саме через надмірну втоми та небажання приймати участь у змаганнях та навіть тренуватися.

До того ж, слід зазначити, спортсмени, які після закордонних змагань все ж вирішили взяти участь у змаганнях «Золота осінь», показали далеко не найкращі результати. Деякі зазначали, що звичний для них за силою натягу лук, з якого вони постійно стріляють, чомусь останнім часом здавався їм незвично важким, ніби то вони використовують його досить нещодавно.

За той час, який спортсмени провели вдома, вони мали можливість відновитися як фізично так і психологічно.

У своїх дослідженнях ми також використали дисперсійний аналіз. За результатами даного аналізу виявлено, що статеві ознаки суттєво впливають на емоційне вигорання спортсмена (Р-значення  $1,07E-83$ ). Вагомий взаємозв'язок емоційного вигорання також виявлено зі стосунками, що мають спортсмени зі своїм особистим тренером (Р-значення  $1,02E-83$ ). Найменший взаємозв'язок з емоційним вигоранням має кількість днів, які спортсмени проводять на навчально-тренувальних зборах (Р-значення –  $9,96E-40$ ).

Для обробки результатів також був використаний регресійний аналіз. За результатами підрахунків залежність знайдена лише між рівнем емоційного вигорання та відносинами спортсменів зі своїм тренером. Залежність емоційного вигорання від кількості навчально-тренувальних зборів дуже низька.

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

Нижче наведені кількісні показники емоційного вигорання у жінок та у чоловіків.

Таблиця 6

Кількісні показники емоційного вигорання у жінок та у чоловіків

	Психоемоційне виснаження		Деперсоналізація		Редукція особистісних досягнень	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Дуже низький рівень	8	6	8	8	4	0
Низький рівень	14	13	16	13	17	18

*Продовження таблиці 6*

Середній рівень	4	4	3	2	6	4
Високий рівень	1	0	0	0	0	1
Дуже високий рівень	0	0	0	0	0	0

За результатами, наведеними в таблиця 5, ми можемо зробити висновок, що показники емоційного вигорання у чоловіків та у жінок знаходяться на приблизно однаковому рівні з незначними відмінностями. Кількісні показники

також підтверджуються оцінкою рівня значущості, яка показала, що відмінності не можна вважати значущими.

Результати досліджень показали, що у більшості чоловіків та жінок на момент проведення опитування рівень емоційного вигорання знаходиться на низькому рівні, лише у восьми спортсменів рівень психоемоційного виснаження знаходиться на середньому рівні і лише у одного спортсмена на високому рівні.

*Таблиця 7*

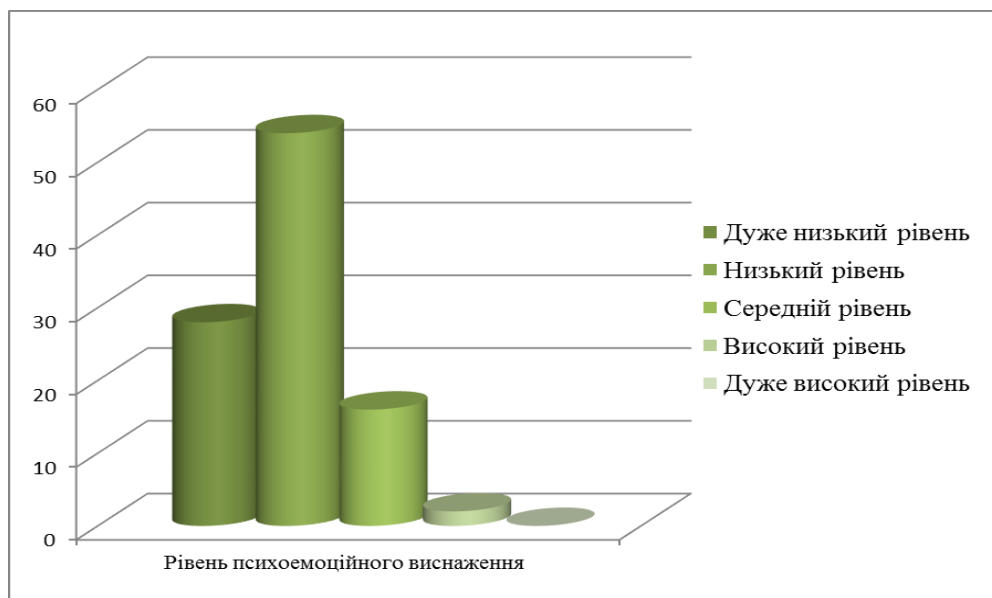
Кількісні показники емоційного вигорання у чоловіків та у жінок у відсотковому співвідношенні

	Психоемоційне виснаження		Деперсоналізація		Редукція особистих досягнень	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Дуже низький рівень	29.6%	26.1%	29.6%	34.8%	14.8%	-

*Продовження таблиці 7*

Низький рівень	51.9%	56.5%	59.3%	56.5%	63%	78.3%
Середній рівень	14.8%	17.4%	11.1%	8.7%	22.2%	17.4%
Високий рівень	3.7%	-	-	-	-	4.3%
Дуже високий рівень	-	-	-	-	-	-

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



*Рис. 1* Зведені відсоткові показники психоемоційного виснаження у жінок та чоловіків

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

Психоемоційне виснаження впливає не лише на психологічне почуття людини, але й на її фізичний стан. Для спортсменів це особливо відчутно. Адже найменша нестача фізичних сил, що необхідні для виконання технічних завдань

на високому рівні, чи психологічних, що грають важливу роль саме на етапі змагань (особливо в період етапу під назвою «олімпійський раунд»), значним чином зменшують шанси спортсмена на перемогу. Особливо це стосується змагань міжнародного рівня як от Чемпіонат Європи чи I-IV Етапи Кубка Світу. На змаганнях такого рівня збираються найсильніші лучники з усіх куточків світу. У цей час будь-яка, навіть найменша, помилка відкидає спортсмена в рейтинговому списку далеко назад.

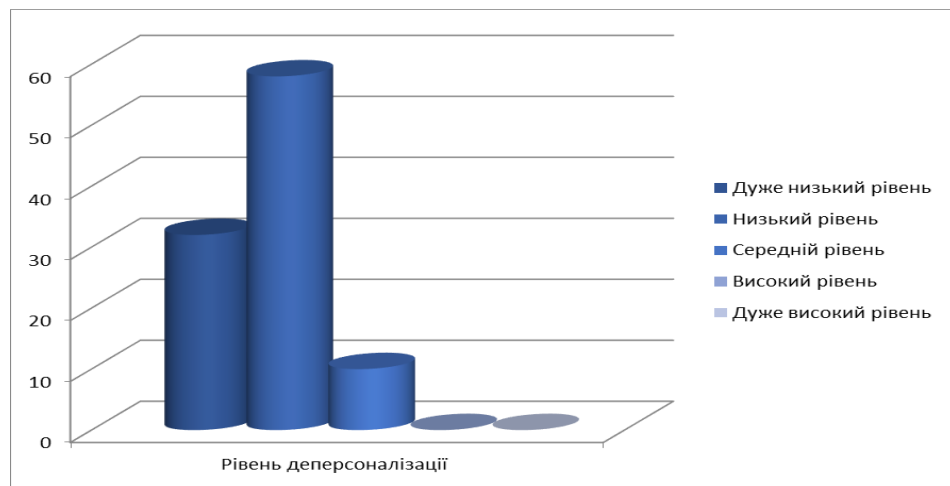
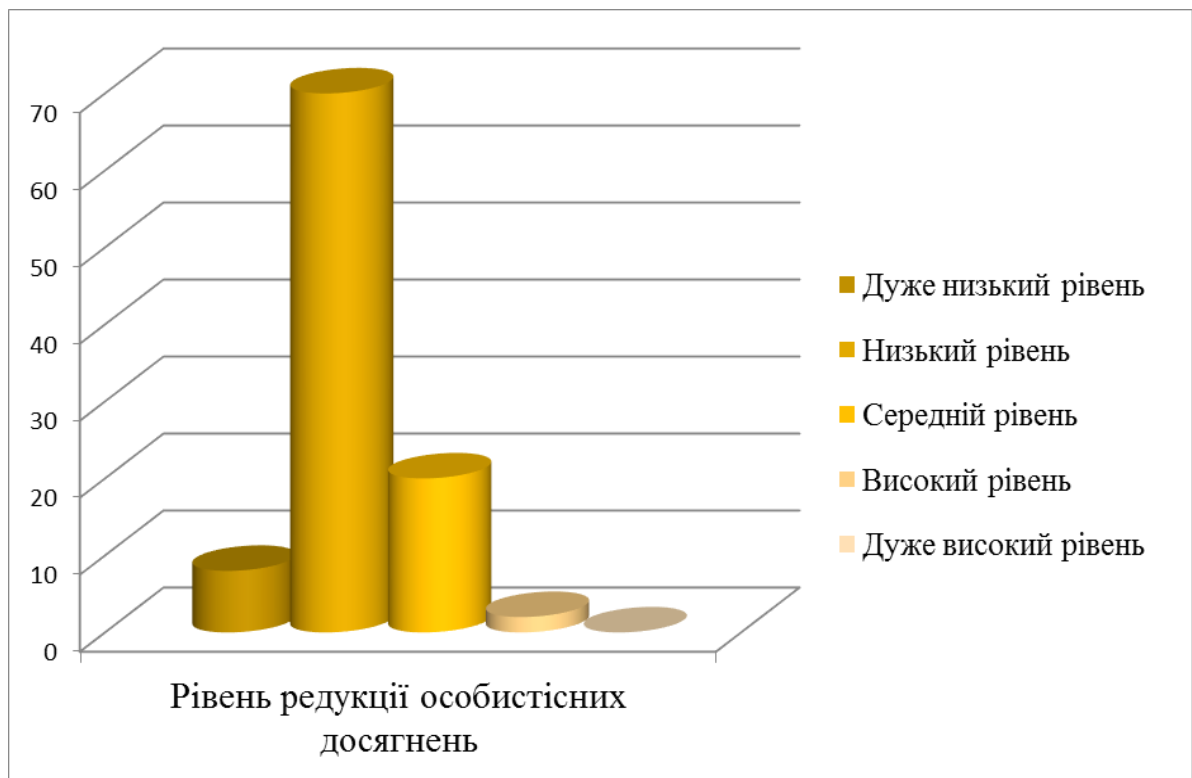


Рис. 2 Зведені відсоткові показники деперсоналізації у жінок та чоловіків

З наведеної вище діаграми видно, що, як і в попередньому показнику, більшість спортсменів має низький рівень деперсоналізації – 58%, наступним за чисельністю йде дуже низький рівень – 32%, середній рівень деперсоналізації мають лише 10% спортсменів. Жоден з досліджуваних не має високого чи дуже високого рівня деперсоналізації.

Людина, яка перебуває на такій стадії емоційного вигорання як деперсоналізація, починає активно зменшувати спілкування з іншими, особливо зі своїми колегами чи будь-якими іншими людьми, що мають відношення до її роботи. Частіше за все, деперсоналізація є неусвідомленою, тобто людина не свідомо намагається відсторонитися від будь-чого, що пов'язане з її видом занять. Деперсоналізація у спортсменів може суттєво вплинути на психологічний клімат всієї команди. Що в свою чергу може викликати значне погіршення результатів командного заліку під час змагань.



*Рис. 3* Зведені відсоткові показники редукції особистих досягнень у жінок та у чоловіків

Показник редукції особистих досягнень у спортсменів є найбільш однорідним: 70% лучників мають низький рівень, 8% - рівень нижче середнього, 20% - середній рівень, 2% - високий рівень.

Чим вищий рівень редукції особистих досягнень, тим менше професійна мотивація спортсмена. За наявності високого рівня редукції у людини з'являються сумніви у своїй професійній компетентності, зникає відчуття того, що її робота є корисною, а її досягнення – важливими.

Дуже високий рівень редукції особистих досягнень в поєднанні з іншими аспектами емоційного вигорання може призвести навіть до завершення кар'єри спортсмена.

Для людини будь-якої професії, а особливо для спортсменів, важливо бачити результат своєї роботи. У більшості випадків саме це є рушієм подальшого розвитку. За наявності високого рівня редукції вже існуючі досягнення раптом починають здаватися не такими вже й важливими та

суттєвими. На цьому етапі зазвичай виникає найбільше бажання покинути справу, у цей час навіть найменші невдачі раптово починають здаватися повним крахом.

Отже, дослідження показали, що емоційне вигорання має найбільший зв'язок із відносинами спортсмена та тренера, існує також взаємозв'язок емоційного вигорання та статевою ознакою спортсменів. Найменшу кореляцію емоційне вигорання має з кількістю днів навчально-тренувального збору.

## **РОЗДІЛ 3 ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-ЛУЧНИКІВ**

### **3.1 Наукові погляди на профілактику та корекцію емоційного вигорання**

Говорячи про профілактику емоційного вигорання, психіатр П.Сідоров виділяє наступні пункти, які допоможуть попередити виникнення даного синдрому:

1. Визначення довгострокових та короткострокових цілей. Це допоможе бачити проміжні результати при досягненні довготривалих цілей, додаючи таким чином людині впевненості у собі.
2. Використання «тайм-аутів». Відпочинок від роботи чи будь-якого виду діяльності є необхідною умовою психологічного здоров'я людини.
3. Оволодіння навичками саморегуляції. Прості техніки релаксації допоможуть подотали стрес, що в свою чергу призводить до емоційного вигорання.
4. Розвиток емоційного інтелекту. Якщо людина розуміє почуття інших, свої почуття та емоції і вміє їх висловлювати, то ризик емоційного вигорання значно зменшується.
5. Відхід від непотрібної (надмірної) конкуренції.
6. Підтримка гарної фізичної форми та здоров'я в цілому [28].

В. Бойко у своїх роботах наголошує на тому, що саме вміння розуміти та керувати своїми емоціями є надзвичайно важливим у профілактиці емоційного вигорання. Е.Фром основною причиною виникнення синдрому емоційного вигорання називає саме стрес. Він виділив наступні ресурси, які допоможуть людині покращити стресостійкість та уникнути емоційного вигорання [19].

Н. Є. Водоп'янова виділяє наступні методи профілактики емоційного вигорання [7]:



1. Підвищення комунікативних умінь шляхом психологічних тренінгів та ділових ігор.
2. Особистісний та професійний розвиток.
3. Корекція самооцінки, впевненості у власних силах, сміливості та креативності.
4. Оволодіння способами саморегуляції, самоорганізації та планування.

Отже, до найбільш поширених рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання відносять наступні пункти:

- правильне харчування (регулярне харчування, достатня кількість овочів та фруктів у раціоні, зменшення кількості жирної їжі);
- підтримка гарної фізичної форми (регулярні тренування (відповідно та стану здоров'я), даний пункт аргументується тим, фізичні тренування сприяють виведенню з організму хімічних речовини, що утворюються в організмі під час переживання людиною стресу;
- правильне дихання, існує безліч технік дихання, опанувавши які людина зможе самостійно знизити рівень стресу в різноманітних ситуаціях;
- засвоєння та щоденне (чи за потреби) використання методів релаксації, що дозволять позбутися фізичної, розумової та психологічної втоми;
- чергування активності, не зациклюватися лише на роботі;
- знаходити час виключно для себе, коли є можливість відпочити та розслабитися;
- культивувати в собі відчуття спокою, позбавляючись від зайвих турбот та даючи собі час на відпочинок.

### **3. 2 Профілактика емоційного вигорання у межах тілесно-орієнтованого та поведінкового напрямку у психології**

Беручи до уваги теорії науковців, наведені у першому розділі, ми виокремлює стрес, як один з головних чинників емоційного вигорання. У своїй психокорекційній програмі ми використовуємо методи тілесно-орієнтованого

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

Засновником тілесно-орієнтованої психотерапії вважається Вільгельм Райх. В. Райх, який вважався учнем Фрейда, прийшов до висновку, що лікування від неврозів і вирішення багатьох психологічних проблем клієнтів можуть відбуватися значно швидше і без такого глибокого проникнення в психіку, як це робиться в класичному психоаналізі. Райх вважав, що для цього достатньо зняти з людини м'язовий панцир неадекватного напруження і тим самим звільнити пов'язану їм енергію, яка поки перебуває під «панциром» і не має прямого виходу, веде руйнівну роботу у вигляді освіти і посилення неврозів і інших психологічних проблем. Більш чітко (і широкі) усвідомлення людиною тілесних відчуттів вже дає терапевтичний ефект, знімає невротичні стани і проблеми. Райх виділяв наступні основні області виникнення м'язового панцира: це (по низхідній) - області очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота і таза[24].

Основні способи розслаблення кілець м'язового панцира:

- за допомогою глибокого дихання, яке сприяє акумулюванню в тілі оргонної енергії;
- розслаблення хронічних «зажимів» (кілець м'язового панцира) за допомогою фізичного впливу, різних елементів масажу;
- спільний з клієнтом аналіз, що допомагає йому усвідомити основні ідеї тілесної терапії стосовно його конкретного випадку, тобто взаємозв'язок психічних станів, що турбують клієнта, з напругою конкретних м'язових сегментів і необхідністю усунення цих «зажимів» [24].

Поведінковий напрям у психології є відносно молодим. Свій початок поведінковий напрям бере від біхевіоризму, приділяючи увагу експериментальному способу отримання знань та ігноруючи ті психічні явища, які неможливо об'єктивно виміряти чи зафіксувати. Поведінковою психотерапією може бути названа будь-яка форма заснованого на експериментальних даних і контрольованого навчання новим, більш ефективним і здоровим, форм поведінки, зміни або усунення хворобливих форм поведінки, що спричиняють страждання[25].

У центрі уваги поведінкового напрямку знаходяться особливості поведінки людини, які приносять дискомфорт клієнту або людям з його оточення. В процесі терапії психотерапевт разом з клієнтом аналізує причини виникнення та характер поведінкових недоліків і складає план корекційних заходів, спрямованих на усунення хворобливих проявів у поведінці людини чи вироблення нових навичок у поведінці. Особлива увага приділяється закріпленню вже досягнутих результатів. У результаті корекційної роботи клієнт починає самостійно контролювати та змінювати хворобливі особливості поведінки [25].

Особливістю поведінкової психокорекції є те, що вона передбачає будь-які форми навчання новим способам поведінки, відсутність яких спричиняє психологічні проблеми у клієнта. Це може бути як навчання новим способам поведінки так і усунення чи зміна вже існуючих. У сучасному підході,

говорючи про поведінкову психотерапію, мають на увазі не лише зовнішні прояви поведінки, а й когнітивну та емоційну складову, які беруть участь в регуляції поведінки. Тобто психокорекція передбачає не лише зовнішні зміни у поведінці, а й внутрішні, які регулюють дану поведінку[25].

Техніки поведінкової психотерапії надають можливість клієнтам[21]:

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

Поведінкова психотерапія передбачає чітке формулювання цілей роботи психолога та клієнта. Чітко сформульовані цілі дозволяють підібрати максимально ефективний метод корекції існуючої проблеми. Протягом усього періоду психокорекційної роботи проводиться моніторинг того, наскільки досягнуті цілі, виділені на початку. Під впливом певних життєвих обставин у клієнта можуть змінюватися цілі. Це важливо фіксувати та в залежності від нових цілей змінювати корекційну програму [22].

Одними з найбільш поширених методів поведінкової психотерапії є методи релаксації. Основи тренінгу релаксації розробив Едмунд Джекобсон. В подальшому методи релаксації стали важливою складовою техніки систематичної десенсибілізації [22].

Виділяють наступні процедури релаксації [22]:

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

Вперше прийоми релаксації клієнт вчиться виконувати безпосередньо під час корекційної зустрічі з терапевтом. Згодом клієнт може вже самостійно виконувати вивчені раніше вправи[22].

У сучасному світі поведінкова терапія в чистому вигляді майже не застосовується. Дуже часто її використовують разом з когнітивною психотерапією. Прихильники когнітивної психотерапії у свою чергу також використовують поведінковий потенціал своїх пацієнтів[3].

Виявили характеристики, які притаманні і когнітивним і поведінковим психотерапевтам [1]:

- І поведінкова і когнітивна терапія концентрує увагу в першу чергу на теперішньому часі: поведінкова – на актуальній поведінці, когнітивна – на тому, що думає людина про себе та про оточуючий світ в даний момент.
- Обидва напрями вважають терапію процесом навчання, а психотерапевту відводиться роль учителя. Поведінкова психотерапія вчить новим способам поведінки, а когнітивна – новим способам мислення.

- В обох напрямках використовуються домашні завдання для закріплення отриманих знань.

Мета «чистого» поведінкового психотерапевта – зміна поведінки, мета «чистого» когнітивного психотерапевта – зміни в прийнятті себе та оточуючого світу. Когнітивно-поведінкові психотерапевти сприймають обидві позиції: знання про себе та про світ впливають на поведінку, а поведінка та її наслідки впливають на уявлення про себе та про світ [1].

### **3.3 Психокорекційна програма профілактики виникнення емоційного вигорання у спортсменів-лучників**

Спираючись на дослідження науковців, наведених у першому розділі, ми вважаємо, що саме проблема постійного стресу та нерозуміння своїх емоцій і невміння з ними працювати є найбільш поширеною причиною емоційного вигорання серед спортсменів даного виду спорту. Найбільш стресовим для спортсменів є саме період змагань. Стрес, що виникає в даний період є небезпечним ще й з тієї причини, що має прямий вплив на результати змагань, в основному негативним, тим самим додатково погіршуючи емоційний стан спортсмена. Стрільба з лука – це індивідуальний вид спорту, що вимагає від спортсмена самоконтролю та спокою. Стрес викликає порушення серцебиття, що в свою чергу призводить до порушення дихання та погіршення результатів спортсмена. Тому наша програма спрямована саме на те, щоб навчити спортсменів долати стрес, який виникає під час змагань та працювати зі своїми емоціями (вміти розпізнавати та вербалізувати їх).

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

Критерії добору в групу: до досліджуваної групи потрапили спортсмени, які займаються лучним видом спорту та мають спортивне звання від КМС (кандидат в майстри спорту) до МСМК (майстер спорту міжнародного класу) та ЗМСУ (заслужений майстер спорту України).

Психокорекційна програма розрахована на шість днів (зустрічі по 1,5 -2 години на день) та буде проводитися безпосередньо під час змагань. Таким чином спортсмени зможуть відразу спробувати отримані навички на практиці та виявити складні для них моменти і скорегувати їх. Участь прийматимуть 12 спортсменів.

У своїй психокорекційній програмі для зниження стресу ми використовуємо вправи які базуються на дихання та роботі м'язів. Вправи з дихання є найбільш древньою формою зняття напруги. Затримка дихання є найбільш простою та доступною формою контролю над стресом та сильними

переживаннями [15]. Глибоке м'язове розслаблення корисно тим, що воно призводить до вивільнення речовин, що володіють антистресовою або стрес-лімітуючою дією (Ф. З. Меерсон) і стимулюючих центри задоволення мозку - так званих ендогенних опіатів, або ендорфінів. Подібна активація природного фізіологічного механізму задоволення не тільки дає приємні відчуття відпочинку[27].

## **Програма психокорекції**

### *День 1*

Тривалість 1,5-2 години

Матеріали: папір, ручки, фліпчарт.

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

Всі учасники вже досить тривалий час знайомі між собою, тому вправи на знайомство ми не використовуємо.

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



## *День 2*

Тривалість 1,5-2 години

Матеріали: не потрібні

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

### *Вправа 1 Стабілізація дихання*

Мета вправи: нормалізація дихання та концентрація на процесі дихання

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

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

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

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

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

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

Мета: забезпечення відчуття спокою, комфорту та безпеки.

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

### *Вправа 3 М'язова релаксація*

Мета: позбавлення від напруги у м'язах (зайва напруга досить швидко призводить до втоми й виснаження та ускладнює виконання пострілу).

1. Напружте м'язи кисті, міцно стиснувши кулак, потім дайте можливість розслабленій кисті вільно розташуватися на поверхні стегна. Запам'ятайте це відчуття та спробуйте підсилити його.

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

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

4. Подібним чином напружте м'язи спини, відвівши лопатки максимально назад, а через декілька хвилин зніміть напругу.

Максимального розслаблення легше за все досягнути саме після сильного напруження м'язів. Знімаючи напругу в різних групах м'язів, легше домогтися зниження больових відчуттів і негативних переживань[29].

#### *Вправа 4 Заспокійливе дихання*

Мета: зниження рівня стресу, переключення уваги.

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

2. Потім знову вдих, затримка дихання, видих тривалістю 1-2 секунди. Під час виконання вправи з кожним разом збільшується фаза видиху. Витрата більшої кількості часу на видих створює м'який, заспокійливий ефект.

Цифровий запис можливого виконання даної вправи. Першою цифрою позначається умовна тривалість вдиху, другий - видиху. У дужки укладені тривалість паузи – затримки дихання: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2); 4-5 (2). Виконання вправи регулюється рахунком (вголос або про себе) [9].

#### *Вправа 5 «Дихаємо животом»*

Мета: заспокоєння, нейтралізація негативних емоцій.

Ляжте на спину. Розслабтеся. Почніть дихати животом. Уважно стежте за тим, щоб грудна клітка практично не брала участі в диханні. Для контролю покладіть долоню лівої руки на груди, правої - на живіт. Дихайте животом і тільки животом, так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху / видиху, ліва ж залишалася нерухомою. Зверніть увагу, що глибоке черевне дихання включає і рухи таза (відсунення назад на вдиху і висунення вперед - на видиху).

#### Медико-фізіологічне обґрунтування

Черевний подих – зручний і досить дієвий інструмент нейтралізації тривоги, збудження, спалахів негативних емоцій, який часто виявляється достатнім для того, щоб людина змогла заспокоїтися в ситуації раптового короткочасного стресу. Поряд з тим, що глибоке, повільне черевне дихання підсвідомо асоціюється зі станом спокою і відпочинку, його проти стресовим механізмом є також стимуляція блукаючого нерва, що сприяє загальному розслабленню. Підвищення тонусу блукаючого нерва (основної ланки парасимпатичної вегетативної нервової системи), що протидіє фізіологічним проявам симпатичної активації, викликаній раптовим стресом, є складовою частиною описаної раніше реакції релаксації [27].

### *День 3*

Тривалість 1,5-2 години

Матеріали: не потрібні

Зустріч відбувається після того, як закінчується змагальна частина цього дня. Третій день присвячений тому, що спортсмени діляться своїми враженнями після того, як самостійно випробовують вивчені вправи на практиці, тобто під час змагального процесу.

Учасники сидять у колі та по черзі висловлюються, розповідаючи про свої успіхи та труднощі, які виникли в процесі виконання завдань. Якщо під час обговорення виявилась певна спільна проблема у виконанні певної вправи, то можна знову повторити її у групі.

Важливо акцентувати увагу саме на успіхах спортсменів, підтримати їх.

#### *День 4*

Тривалість близько 30 хвилин з одним учасником

Матеріали: не потрібні.

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

Опираючись на досвід взаємодії зі спортсменами, можна допустити, що найбільш частими скаргами можуть стати наступні позиції: надзвичайно сильне тремтіння рук, яке не вдається самостійно вгамувати, порушення дихання, жар, який не дає сконцентруватися.

У таких випадках варто спробувати послідовну м'язову релаксацію. Можна спробувати вправу «Уявний рух – від потилиці до п'ят». Шляхом напруження та розслаблення усіх груп м'язів можна досягти більш глибокого стану загального розслаблення та нормалізації функціонування організму в цілому.

#### *«Уявний рух – від потилиці до п'ят»*

Прийміть зручне для розслаблення положення. Закрийте очі, щоб зосередити всю увагу на внутрішніх відчуттях. Дихайте в повільному темпі. Виконайте наступні рухи для кожної групи м'язів: кисті рук – стискання кулаків, руки від кисті до ліктя - згинання і розгинання в промене-зап'ясткових суглобах зі стиснутими кулаками, руки від ліктя до плеча – згинання і розгинання рук в лікті, плечі – піднімання плечей, м'язи чола – зморщування, нахмурення брів, м'язи, що оточують очі – примруження очей, м'язи, що

оточують рот – витягування губ (наче при поцілунку); м'язи щік – надування щік; жувальні м'язи – стискання зубів; потилиця, спина, шия (задня частина) – прогинання (наче намагаються стати на «місток»); груди, живіт, шия (передня частина) – притискання підборіддя до грудей; груди, живіт, шия (бокова частина) – нахили вбік; ступні – згинання стопи, натягування кінчиків пальців; ноги – присідання, напруження стегнових м'язів. Спочатку виконуйте руху в повному обсязі, з максимальним зусиллям, напружуючи м'язи, потім поступово зменшуючи ступінь м'язового напруження і амплітуду рухів до ледь помітних, в той же час запам'ятовуючи відчуття у відповідних групах м'язів. Потім виконайте їх тільки в уявному поданні. Потренуйтеся не менше 15 - 20 хвилин, працюючи з окремими м'язовими групами. Потім зберіть воєдино всі відпрацьовані навички, виконайте процедуру розслаблення повністю, від верху до низу, від голови і рук до ніг. Після того як всі перераховані в таблиці м'язові групи в достатній мірі розслаблені, поспостерігайте за загальним відчуттям розслаблення [27].

### *День 5*

Тривалість

Матеріали:

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

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

Мета: створення учасниками образу емоційно-компетентної людини, усвідомлення важливості розвитку емоційної компетентності.

Матеріали: картки з висловами, маркери, фліпчарт.

Тривалість: 15-20 хв.

Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Під час виконання вправи ведучий виконує роль

фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті. Далі записані думки обговорюються групою.

Рекомендовані вислови для вправи:

Вислови	Емоційні якості та вміння
Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони почують. <i>Східна мудрість</i>	Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та емоції й почуття інших людей.
Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце. <i>Ф.Ларошфуко</i>	Вміння щиро висловлювати свої думки, не ображаючи при цьому інших.
Те, що починається у гніві, завершується соромом. <i>Л.Толстой</i>	Уміння управляти емоціями в спілкуванні, висловлювати свої негативні емоції та почуття тактовно, не завдаючи шкоди іншим.
Немає нічого усередині нас, все, що всередині, - зовні. <i>Гете</i>	Уміння бачити невербальну комунікацію співрозмовника та розуміти її.
На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають. <i>Епіктет</i>	Розуміти та сприймати різні погляди на одні й ті ж речі/ситуації/події.
Якщо ми не знаходимо спокою у собі, безнадійно його шукати будь-де. <i>Ф.Ларошфуко</i>	Вміння зберігати спокій та рівновагу, вміння розуміти та керувати своїми емоціями.
Моя таємниця успіху полягає в умінні зрозуміти точку зору іншої людини і дивитися на речі з її і з своєї точок зору. <i>Г. Форд</i>	Вміння поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти її.

У кожного своя правда. <i>Наполеон Бонапарт</i>	Вміння сприймати точку зору іншої людини та не нав'язувати своєї позиції.
Вислови	Емоційні якості та вміння
Істинна перемога та, коли не ніхто не відчуває себе переможеним. <i>Будда</i>	Вміння вирішувати конфліктні ситуації, враховувати інтереси усіх сторін.
Ніколи не втрачайте віру в себе! Навіть тоді, коли у вас уже не вірить ніхто!	Вміння мотивувати себе, налаштовувати себе на позитивний лад.
Чого не розумію, тим не володію. <i>Гете</i> Неможливо змінити світ, але можливо змінити себе. <i>Японська мудрість</i>	Вміння брати на себе відповідальність за власне життя та вчинки.

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

Мета: навчити учасників вільно висловлювати власні емоції.

Час: 20-30 хв.

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, «Словник емоцій» (Додаток 2)

Часто люди не виражають емоції, пригнічуючи їх у собі, або просто не знаючи, як виразити їх словами. Перш ніж навчитися виражати емоції, треба навчитися їх фіксувати та усвідомлювати. Завдання учасників полягає в тому, щоб разом згадати та записати якомога більшу кількість слів, що вживаються для опису емоцій. Якщо виявиться, що завдання виконати досить складно, можна запропонувати конкретну ситуацію, наприклад: «Що відчуває людина, коли чекає на співбесіду?».

При обговоренні акцентувати увагу учасників на тому, що кожна мить нашого життя емоційно забарвлена. Важливо вміти ідентифікувати власні емоції та працювати з ними.

### *Вправа 3 «Заборона на емоції»*

Мета: усвідомлення ролі емоцій у нашому житті.

Матеріали: 4 хусточки

Час: 25-30 хв.

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

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

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

Матеріали: маркери, папір

Час: 15-20 хв.

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



### *Вправа 5 Рефлексія*

Мета: підведення підсумків, збір зворотнього зв'язку.

Час: 15-20 хв.

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

### *День 6*

Тривалість 2-3 години

Матеріали: не потрібні.

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

1. Повторення вивчених раніше вправ (зазначені вище).
2. Загальне обговорення

Отже, програма передбачає шість днів роботи, основним видом є групова робота, хоча передбачений один день індивідуальної роботи зі спортсменами.

## Висновки

Метою нашої роботи було дослідити залежність емоційного вигорання спортсменів-лучників від тривалості навчально-тренувальних зборів, емоційного інтелекту спортсменів та конструктивності їх стосунків з тренером.

У теоретичній частині були розглянуті підходи до такої психологічної проблеми як емоційне вигорання, історія його досліджень та причини його виникнення. Зокрема, емоційне вигорання можна розпізнати за певними симптомами, які проявляються в залежності від того, на якій зі стадій вигорання знаходиться людина. На стадії психоемоційного виснаження людина частіше за все відчуває постійну фізичну та психологічну втому (навіть після тривалого відпочинку та необхідної кількості годин сну), втрату інтересу до важливих раніше речей, небажання ходити на роботу. Стадія деперсоналізації характеризується економією емоційних ресурсів. Людина різко зменшує кількість своїх контактів, особливо з колегами по роботі, намагається уникати спілкування на тему робочих питань. Третя стадія – редукція особистих досягнень – характеризується втратою професійної мотивації та знецінення власних досягнень, що призводить до зменшення самооцінки як фахівця та зневіри у власних силах та здібностях.

Для спортсменів цей синдром є особливо небезпечним. Стрільба з лука – це особливий вид спорту, який передбачає виконання одноманітних вправ протягом тривалого часу. Цей вид спорту вимагає витривалості. Адже змагання лучників тривають декілька днів з ранку та до вечора. Стрільба з лука також потребує серйозної фізичної підготовки. Вже на стадії психоемоційного виснаження спортсмен відчує значну втому та погіршення фізичного стану.

Створена для дослідження вибірка з 50 спортсменів-лучників віком від 16 років до 37 різних кваліфікацій та рівнів майстерності дозволила отримати наступні дані. Середній рівень психоемоційного вигорання знаходиться на низькому рівні. На такому ж рівні знаходяться середні показники деперсоналізації. Середній рівень редукції особистих досягнень знаходиться на

дуже низькому рівні. середні показники емоційного вигорання у чоловіків та у жінок не мають суттєвих відмінностей.

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

У відсотковому відношенні переважна більшість спортсменів мають низький рівень всіх показників емоційного вигорання. Деперсоналізація: низький рівень – 58%, дуже низький рівень – 32%, середній рівень -10% спортсменів. Психоемоційне виснаження: низький рівень – 54%, дуже низький рівень - 28%, середній рівень – 16%, високий рівень – 2%. Редукція особистих досягнень: низький рівень – 70%, 8% - рівень нижче середнього, 20% - середній рівень, 2% - високий рівень.

Найбільша кореляція виявлена між психоемоційним виснаженням та емоційним інтелектом спортсмена.

Психоемоційне виснаження має взаємозв'язок із відносинами, які існують між спортсменом та особистим тренером. Такий прояв емоційного вигорання як деперсоналізація також корелює із відносинами тренера та спортсмена, але в дуже слабкій мірі.

Існує слабка кореляція між психоемоційним виснаженням та кількістю днів, яку спортсмени проводять на навчально-тренувальних зборах.

Отже, можемо зробити висновок, що гіпотеза частково отримала підтвердження – емоційне вигорання корелює з кількістю днів навчально-тренувального збору, але дуже слабкою мірою. Значний взаємозв'язок існує між рівнем емоційного вигорання та стосунками, які існують між тренером та спортсменом.

### Список використаної літератури

1. Александров А.А. Александров, Артур Александрович. Современная психотерапия. Курс лекций - СПб.: "Академический проект", 1997. 335 с.
2. Аширов Д. А. Организационное поведение: учебник / Д.А. Аширов. М.: Проспект, 2006. 360 с.
3. Бек, Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. М.: ООО "И.Д. Вильямс", 2006. 400 с.
4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. М.: Филин, 1996. 472 с.
5. Бочавер К.А., Грушко А.И., Кукшина А.А. К вопросу о психологической подготовке в практической стрельбе. Опыт и перспективы // Теория и методика подготовки в практической стрельбе, других стрелковых видах спорта и стрелковых дисциплинах в многоборьях: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. РГУФКСМиТ, 2015. 140 с. URL: [lib.sportedu.ru/Books/PDF/252956.pdf](http://lib.sportedu.ru/Books/PDF/252956.pdf)
6. Введение в психологию / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1995. С. 92-107. URL: <http://yurpsy.com/files/biblio/petr/petr.htm>
7. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
8. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. М., «Физкультура и спорт», 1978. 134 с.
9. Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. Пособие. Казань, 1981. URL: <https://psylist.net/psytera/upd.htm>
10. Габелкова О.Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-01/09goedks.pdf>
11. Дашинимаева А. Б.-Ц. Психологическая подготовка стрелков из лука на основе учета их индивидуально-типологических свойств: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / А. Б.-Ц. Дашинимаева

- Москва, 2015. 153 с. URL: <http://docplayer.ru/31864017-Dashinimaeva-ayuna-badarma-cyrenovna-psihologicheskaya-podgotovka-strelkov-iz-luka-na-osnove-ucheta-ih-individualno-tipologicheskikh-svoystv.html>
12. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2001: психическое здоровье: новое понимание, новая надежда. Женева : ВОЗ, 2001. 178 с.
  13. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
  14. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с. URL: <http://www.rulit.me/books/psihologiya-sporta-read-301993-1.html>
  15. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. М.: Психотерапия, 2011. 128 с.
  16. Кошин С.С. Синдром емоційного вигорання як прояв професійної дезадаптації вчителів спеціалізованих навчальних закладів для дітей з вадами розвитку. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/12532/1/Кошин%20Світлана.pdf>
  17. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41.pdf>
  18. Мірошник, Н. В., Рожнова, Т. Є. (2015) Науковий підхід до проблеми професійного вигорання в управлінській діяльності керівника ЗНЗ.- Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції "Наукові підходи в управлінні навчальними закладами". pp. 272-278. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/17466/1/Мірошник.pdf>
  19. Міщенко М.С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів Вісник Харківського національного університету №1150 – 30-33 с.
  20. Міщенко М.С. Феномен емоційного вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми. URL: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/handle/6789/417>

21. Мушкевич М. І. Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420с.
22. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000. 464 с.
23. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с. URL: <http://window.edu.ru/Fresource/085/78085/files/Куприянов%20Психодиагностика%20стресса.pdf>
24. Романин А.Н. Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. 208 с.
25. Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия: учеб. пособие для вузов / В. Г. Ромек. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018. 192 с.
26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб: Издательство «Питер», 2000. С. 26-38. URL: [http://yanko.lib.ru/books/psycho/rubinshteyn=osnovu\\_obzhey\\_psc.pdf](http://yanko.lib.ru/books/psycho/rubinshteyn=osnovu_obzhey_psc.pdf)
27. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 336 с.
28. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания. Причины, симптомы, лечение и профилактика [Текст] / П. Сидоров // Педагогическая техника, 2013. – №1. – С. 68-74.
29. Юров Ю.В. Психологическая коррекция стресса и стрессовых расстройств: практическое руководство для студентов отделений «Педагогика и психология» и «Логопедия», изучающих дисциплину «Психологические основы адаптации и реабилитации» / Ю. В. Юров, А. И. Григорьев, А. Ю. Юров. – Воронеж: Воронежский госпедуниверситет, 2011. 40 с.

30. Jeffrey R. Edwards. Cybernetic Theory of Stress, Coping, and Well-Being: Review and Extension to Work and Family. URL: <http://public.kenan-flagler.unc.edu/faculty/edwardsj/Edwards1998.pdf>.