

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет

Навчально-науковий медичний інститут
(повна назва інституту/факультету)

Кафедра фізичного виховання і спорту
(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ Наталія ПЕТРЕНКО

(підпис)

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ 20__ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня _____ магістр
(бакалавр / магістр)

зі спеціальності _____ 017 Фізична культура і спорт _____,
(код та назва)

освітньо-професійної програми _____ Фізична культура і спорт _____
(освітньо-професійної / освітньо-наукової) (назва програми)

на тему: _____ ПСИХОЛОГІЧНА СТРАТЕГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
ГАНДБОЛІСТІВ З МЕТОЮ ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ _____

Здобувачки групи _____ СПм 301
(шифр групи)

_____ Южбабенко Олександр Олександрович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(підпис)

_____ Олександр ЮЖБАБЕНКО

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувачки)

Керівник: _____ доцент, к.фіз.вих. доцент, Роман СТАСЮК

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

_____ (підпис)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (61 найменування). Робота містить 16 таблиць та 1 рисунок. Загальний обсяг роботи складає 63 сторінки.

Стрес є наслідком постійного тиску, якого зазнають спортсмени через інтенсивні тренування, змагання та високі вимоги до результатів. Постійне перебування у стані підвищеного напруження без належного відпочинку та відновлення може призвести до серйозних фізичних і психічних проблем.

Мета дослідження – полягає у встановленні психологічних регуляторів, які впливають на динаміку емоційного вигоряння гандболістів.

Використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Розкрито психологічні чинники, що визначають ефективність спортивної діяльності в гандболі, які включають індивідуально-психологічні та соціально-психологічні регулятори емоційного вигоряння гравців. Встановлено взаємозв'язки специфіки психологічних регуляторів окремих аспектів емоційного вигоряння. Набули подальшого розвитку підходи, що становлять теоретичну основу для розробки цільових тренінгових програм, спрямованих на підвищення стійкості спортсменів до емоційного вигоряння та підвищення їх конкурентоспроможності.

Практична значимість отриманих результатів полягає в прогнозуванні ступеню чутливості спортсменів до емоційного вигоряння, у визначенні ймовірного прояву цього явища, як у окремих спортсменів, так і в команди в цілому, а також у розробці засобів профілактики на основі індивідуально-психологічних особливостей спортсменів і рівня розвитку команди як соціальної групи. Розроблені практичні рекомендації, щодо підвищення стійкості спортсменів до емоційного вигоряння мають підтверджену ефективність згідно з результатами проведеного експерименту і можуть бути рекомендовані для практичного впровадження як компоненту психологічного супроводу підготовки у ДЮСШ та СДЮШОР із командно-ігрових видів спорту.

Ключові слова: гандбол, контроль, тренування, емоційне вигоряння, стрес, психологічний розвиток.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	7
1.1. Теоретичні підходи до емоційного вигоряння у спорті	7
1.2. Психологічні аспекти емоційного вигоряння у професійних спортсменів.....	12
1.3. Вплив психологічної підготовки на зменшення емоційного вигоряння у командних видах спорту.....	17
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	21
2.1.3. Педагогічне тестування.....	22
2.1.3. Педагогічний експеримент	23
2.1.4. Методи математичної статистики.....	23
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ	25
3.1. Динаміка емоційного вигоряння у гандбольній команді RGM Group-СумДУ	25
3.2. Дослідження зв'язків між індивідуальними психологічними характеристиками та емоційним вигорянням у спортсменів-гандболістів	31
Висновки до розділу 3.....	37
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	38
ВИСНОВКИ	44
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	52
Додаток А.....	58
Додаток Б.....	60
Додаток В.....	63

ВСТУП

Актуальність теми. Спортивна діяльність пов'язана з численними стресовими чинниками, що включають психічні та фізичні навантаження. Постійне прагнення до високих результатів змушує спортсменів працювати на межі своїх можливостей, що може призвести до хронічного стресу. Відсутність достатнього часу для відновлення після інтенсивних тренувань і змагань також сприяє накопиченню втоми та підвищенню рівня стресу. Це може негативно впливати на загальний стан здоров'я та психологічний добробут спортсменів [5; 26; 39; 60].

У сучасних дослідженнях (О. Р. Гринь, 2019; О. А. Біда, О. В. Шевченко, О. В. Сироєжко, В. А. Візавер, К. С. Шовш, 2023) спостерігається зміщення уваги з гострого стресу на хронічний стрес. Якщо гострий стрес виникає у відповідь на окремі події і є тимчасовим, то хронічний стрес розвивається поступово і має триваліший вплив. Хронічний стрес є наслідком постійного тиску, якого зазнають спортсмени через інтенсивні тренування, змагання та високі вимоги до результатів. Постійне перебування у стані підвищеного напруження без належного відпочинку та відновлення може призвести до серйозних фізичних і психічних проблем. Унаслідок хронічного стресу розвивається емоційне вигорання, яке проявляється у втраті мотивації, виснаженні та відчутті безнадійності. Емоційне вигорання негативно впливає на ефективність тренувального процесу, оскільки знижує здатність спортсменів до концентрації, зменшує їхню енергію та бажання працювати на максимум.

Згідно з дослідженнями (Н. А. Олійник, С. М. Войтенко, 2020; О. О. Мітова, О. А. Шинкарук, А. В. Полякова, О. В. Ханюкова, 2023), у спорті емоційне вигорання спричиняє значне зниження результатів атлетів, зменшуючи їхню здатність досягати високих показників на змаганнях. Це явище також часто призводить до передчасного завершення кар'єри талановитих спортсменів, які, незважаючи на свою відмінну фізичну форму та потенціал, не можуть впоратися з психологічним навантаженням. Вони втрачають мотивацію, що впливає на їхнє бажання продовжувати тренуватися

та змагатися на високому рівні. Профілактика емоційного вигорання є одним із засобів підвищення конкурентоспроможності спортсменів. Для того щоб методи профілактики емоційного вигорання були ефективними, необхідно розуміти, на що саме вони повинні бути спрямовані. Однак наукових даних, що дозволяють розробляти методи підвищення стійкості спортсменів, які займаються командними видами спорту, до емоційного вигорання, недостатньо [5; 42].

Таким чином, аналіз ступеня вивченості проблеми емоційного вигорання в командних видах спорту виявив суперечність між безперечною практичною важливістю визначення чинників, що спричиняють розвиток емоційного вигорання та стійкість до нього у спортсменів, які спеціалізуються в командних видах спорту (на прикладі гандболу), для підвищення їх конкурентоспроможності. Така суперечність свідчить про актуальність визначення індивідуально-психологічних та соціально-психологічних регуляторів емоційного вигорання у спортсменів, які займаються командними видами спорту.

Мета дослідження – полягає у встановленні психологічних регуляторів, які впливають на динаміку емоційного вигорання гандболістів.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань емоційного вигорання у спорті та відокремити основні теоретичні підходи до його вивчення.

2. Визначити особливості динаміки емоційного вигорання у спортсменів, які спеціалізуються у гандболі.

3. Визначити, як рівень соціально-психологічного розвитку спортивної команди впливає на динаміку емоційного вигорання її гравців.

4. Розробити та експериментально обґрунтувати практичні рекомендації психологічного тренінгу, що спрямовані на підвищення стійкості гандболістів до емоційного вигорання.

Об'єктом дослідження – психічна підготовка спортсменів ігрових видів спорту.

Предметом дослідження – психологічні стратегії саморегуляції гандболістів з метою запобігання емоційного вигорання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна. Розкрито психологічні чинники, що визначають ефективність спортивної діяльності в гандболі, які включають індивідуально-психологічні та соціально-психологічні регулятори емоційного вигорання гравців. Встановлено взаємозв'язки специфіки психологічних регуляторів окремих аспектів емоційного вигорання. Набули подальшого розвитку підходи, що становлять теоретичну основу для розробки цільових тренінгових програм, спрямованих на підвищення стійкості спортсменів до емоційного вигорання та підвищення їх конкурентоспроможності.

Практична значимість отриманих результатів полягає в прогнозуванні ступеню чутливості спортсменів до емоційного вигорання, у визначенні ймовірного прояву цього явища, як у окремих спортсменів, так і в команди в цілому, а також у розробці засобів профілактики на основі індивідуально-психологічних особливостей спортсменів і рівня розвитку команди як соціальної групи. Розроблені практичні рекомендації, щодо підвищення стійкості спортсменів до емоційного вигорання мають підтверджену ефективність згідно з результатами проведеного експерименту і можуть бути рекомендовані для практичного впровадження як компоненту психологічного супроводу підготовки у ДЮСШ та СДЮШОР із командно-ігрових видів спорту.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (61 найменувань). Робота містить 16 таблиць та 1 рисунок. Загальний обсяг роботи складає 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. Теоретичні підходи до емоційного вигоряння у спорті

Наукові дослідження [9; 13; 47] за напрямом емоційного вигоряння почалися з вивчення стресу і його впливу на професійну діяльність. Одним із ключових аспектів стало встановлення синдрому професійного вигоряння, що є сукупністю стійких симптомів, які виявляються у відчуттях виснаження, безпорадності та психічної втоми у професійній сфері. Цей синдром охоплює не лише емоційні реакції на професійну діяльність, але й вперше об'єктивні аспекти, такі як зниження ефективності, втрата інтересу до професійних завдань і нездатність досягати рівень задоволення від власних досягнень.. Він також впливає на міжособистісні відносини і може спричинити відчуття відчуження від колег та команди. Розуміння цього явища є критичним для розробки ефективних стратегій профілактики та управління емоційним вигорянням у спортивно-професійній діяльності.

У наукових дослідженнях [3; 16; 32] приділяють значну увагу поведінці людини у стресових ситуаціях, яка визначається типом стратегій, а також когнітивними чинниками, такими як оцінка ситуації та усвідомлення власного емоційного стану. Психологічна перевтома є важливою етіологічною складовою емоційного вигоряння, що виникає при тривалому переважанні внутрішніх та зовнішніх вимог над наявними ресурсами, що призводить до порушення рівноваги і, відповідно, до розвитку емоційного вигоряння.

Крім цього, індивідуально-особистісні особливості, такі як підвищена емоційна лабільність, високий рівень самоконтролю, тривожність, раціоналізація мотивів поведінки, схильність до депресивних реакцій та ригідна особистісна структура, також можуть впливати на ризик розвитку емоційного вигоряння.

На рис. 1.1. представлена класифікація стресових впливів [13].



Рис. 1.1. Класифікація стресових впливів (В. І. Воронова, 2019)

Стрес виникає як реакція на впливи навколишнього середовища, з якими людина не може впоратися. У спортивному контексті ці впливи можуть походити з різних джерел. Професійне середовище, де постійний тиск досягати високих результатів, дотримуватися жорстких дедлайнів і тренувальних графіків може викликати значне емоційне напруження. Спортсмени часто стикаються з високими очікуваннями від тренерів, команд, уболівальників та самих себе, що також може стати джерелом стресу. Соціальне оточення, включаючи взаємини з тренерами, товаришами по команді та конкурентами, також може бути джерелом стресу, особливо коли виникають міжособистісні конфлікти або соціальні очікування, які важко виконати. Сімейні обставини додають до цього навантаження, оскільки проблеми у взаєминах з близькими, фінансові труднощі чи відповідальність за добробут родини можуть викликати постійне занепокоєння.

У спортивній сфері стрес може накопичуватися через постійні фізичні та психологічні навантаження, часті змагання, поразки та травми. Це, своєю чергою, може призвести до емоційного вигоряння, коли резерви внутрішніх сил вичерпуються і спортсмен відчуває себе виснаженим [7; 36; 43].

Стрес довго розглядався як реакція на екстремальний вплив, увага акцентувалася на ситуативних стресорах, які вплинули протягом певного проміжку часу. Потім увага змістилася на дослідження тривалих виснажливих впливів, які відбиваються навіть після певного часу на психологічному та функціональному стані людини [4; 15; 47].

Сучасні дослідження [11; 29; 55] професійного стресу базуються на трьох основних концептуальних парадигмах.

1. Перша концепція представляє стрес як процес розвитку індивідуально-особистісних форм адаптації до складних умов діяльності. Основою процесу адаптації служить когнітивна оцінка ситуації та актуалізація засобів подолання труднощів..

2. Відповідно до другої концепції, стрес – це результат дисбалансу між внутрішніми ресурсами працівника та вимогами, що висуваються зовнішнім середовищем та конкретною ситуацією.

3. Третя парадигма визначає стрес як особливий клас станів, які є наслідком зміни механізмів діяльності та поведінки під впливом стресорів.

Науковці [18; 38; 57] виділяють три основні чинники емоційного вигоряння: особистісний, рольовий та організаційний. Особистісний чинник включає індивідуальні особливості, такі як гендерні відмінності та рівень автономності. Дослідження показали [11; 32], що жінки частіше зазнають емоційного виснаження порівняно з чоловіками. Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями, які висуваються до жінок, а також з їхньою схильністю до емпатії та емоційної залученості у професійній діяльності. Крім того, люди, які відчувають брак автономності, або ті, хто мають сильний контроль над своїм життям і діяльністю, також більш схильні до емоційного вигоряння. Це може бути через постійне відчуття обмеження та втрати

контролю над своїм робочим середовищем, що призводить до хронічного стресу.

Рольовий чинник стосується невідповідності між очікуваннями та реальністю виконуваних завдань. Люди, які відчують, що їхні обов'язки не відповідають їхнім навичкам або ресурсам, часто стикаються з високим рівнем стресу та незадоволеністю роботою. Це може призвести до відчуття безнадійності та втрати мотивації.

Організаційний чинник включає аспекти робочого середовища, такі як підтримка з боку керівництва, умови праці та організаційна культура. Недостатня підтримка з боку колег та керівників, несприятливі умови праці та відсутність чітких цілей і завдань можуть створити негативний робочий клімат, що сприяє виникненню емоційного вигорання. Організаційні зміни, такі як скорочення персоналу або реорганізація, також можуть підвищити рівень стресу серед працівників.

Таким чином, емоційне вигорання є складним явищем, яке залежить від комбінації особистісних, рольових та організаційних чинників. Розуміння цих чинників є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та втручання, спрямованих на зменшення ризику емоційного вигорання серед працівників.

Емоційне вигорання проявляється у рольовій конфліктності та невизначеності завдань. Розподіл відповідальності на роботі, який не є чітким або рівномірним, може обмежувати розвиток цього синдрому. Навіть під час низького навантаження відсутність чіткої відповідальності за професійні дії може сприяти зростанню емоційного вигорання. Також до розвитку цього синдрому сприяють професійні ситуації, де спільні зусилля не узгоджені, існує велика конкуренція, а результативність залежить від згуртованості та взаємодії дій [33; 49; 61].

Організаційний чинник емоційного вигорання пов'язаний із напруженою психоемоційною діяльністю, що обумовлена дестабілізуючою організацією праці та несприятливою психологічною атмосферою. Наприклад, відсутність

чіткого планування роботи, обмеженість бюджету, висока бюрократія, тривала робота, наявність конфліктів у колективі та у системі взаємин «керівник – підлеглий» можуть сприяти розвитку емоційного вигорання серед працівників.

Відповідно до сучасних даних [24; 37; 53], емоційне вигорання є комплексним станом, що включає розумове, фізичне та емоційне виснаження, і часто проявляється у професіях соціальної сфери. Виділяють три основні компоненти цього явища. Перший компонент, емоційна виснаженість, визначається як почуття емоційної втоми та спустошеності, що виникає в результаті тривалого інтенсивного емоційного напруження та виснаження. Другий компонент, деперсоналізація, означає втрату особистісної емпатії та відчуження від інших людей, що може призводити до відчуття відстороненості. Третій компонент – редукція професійних досягнень – відображається у зменшенні особистої ефективності та невпевненості у своїх професійних здібностях.

На сьогоднішній день проблематика емоційного вигорання активно вивчається і досліджується у різних контекстах, включаючи спортивну діяльність. Незважаючи на існуючі дослідження, синдром вигорання залишається складним і недостатньо вивченим явищем. Важливо враховувати специфіку спортивного середовища, де фактори, такі як тренувальні навантаження, психологічний тиск від результатів та взаємодія в команді, можуть значно впливати на розвиток емоційного вигорання.

Останні дослідження [44; 59] показують, що існує взаємозв'язок між професійним стресом у спортивній діяльності та ризиком емоційного вигорання. Спортивні тренери, атлети та інші фахівці зі спорту можуть відчувати значне психічне навантаження через високі очікування та вимог, які ставляться перед ними. Особливо важливою є підтримка психологічного здоров'я у спортивному середовищі, включаючи розвиток стратегій саморегуляції, психологічної підтримки та професійного тренінгу, які сприяють запобіганню емоційному вигоранню та підвищенню стійкості до стресу серед спортсменів та тренерського складу.

1.2. Психологічні аспекти емоційного вигоряння у професійних спортсменів

У даний час відсутня єдина думка на термін «вигоряння» у спорті. На думку дослідників [8; 21; 46], емоційне вигоряння – це реакція на стрес, що включає фізичні, поведінкові та когнітивні компоненти. Найбільш яскрава риса емоційного вигоряння – психологічний, емоційний, а іноді навіть і фізичний відхід спортсмена від активності, яка раніше приносила задоволення.

Однією із проблем дослідження емоційного вигоряння є його диференціація від інших подібних явищ. Основна відмінність між стресом та емоційним вигорянням полягає в тому, що емоційне вигоряння є розладом адаптації, до якого людина не може пристосуватися без зміни чинників навколишнього середовища або сторонньої допомоги. На відміну від загальної реакції на стрес, емоційне вигоряння є багатовимірним синдромом, який включає «зменшення почуття досягнення», «емоційне виснаження» та «девальвацію досягнень». Цей синдром відзначається комплексним впливом на психоемоційний стан людини, що призводить до втрати мотивації та зниження ефективності в професійній діяльності.

У понять «емоційне вигоряння» та «хронічна втома» також існують відмінності. Основна полягає в тому, що синдром хронічної втоми характеризується фізичними симптомами, тоді як емоційне вигоряння проявляється психологічними. Емоційне вигоряння розвивається поступово протягом тривалого часу, тоді як синдром хронічної втоми зазвичай має гострий початок із яскравими симптомами, такими як температура, біль у м'язах, головний біль тощо. Джерела синдрому хронічної втоми часто складно визначити, в той час як основною причиною емоційного вигоряння є професійна діяльність [6; 41; 52].

У спортивному контексті емоційне вигоряння та хронічна втома також мають свої особливості. Спортсмени, які страждають на емоційне вигоряння, можуть демонструвати негативні тенденції в поведінці та взаємовідносинах з

оточуючими, зниження мотивації та втрату інтересу до тренувань та змагань. Це часто пов'язано з високим психологічним навантаженням, тривалим стресом від необхідності досягати високих результатів та відсутністю емоційної підтримки. Натомість синдром хронічної втоми у спортсменів може проявлятися у вигляді фізичної втоми, м'язових болів та загального почуття виснаження, що може різко погіршити їх фізичну форму та здатність до виконання спортивних завдань.

Визначення меж між перетренованістю та емоційним вигорянням є дуже складним завданням. Відмінність між цими двома станами полягає в тому, що джерело перетренованості – це інтенсивний тренувальний процес, який веде до фізичної та психологічної перевтоми. У випадку перетренованості спортсмен стикається з фізичними симптомами, такими як постійна втома, зниження продуктивності, біль у м'язах та суглобах, порушення сну та апетиту. Вона виникає через надмірні тренувальні навантаження без достатнього часу для відновлення [10; 20; 54].

Емоційне вигоряння, на відміну від перетренованості, має соціально-психологічні чинники як основні джерела. Це можуть бути високі вимоги та очікування від тренерів та команди, відсутність підтримки, постійний стрес від необхідності досягати високих результатів, а також особистісні фактори, такі як перфекціонізм та страх невдачі. Емоційне вигоряння характеризується психологічними симптомами, такими як почуття емоційної виснаженості, деперсоналізація, зниження мотивації та відчуття неадекватності власних досягнень.

Дослідники [12; 28; 45] визнають, що перетренованість може бути передумовою розвитку емоційного вигоряння. Коли спортсмен знаходиться у стані перетренованості, його фізичні та психологічні ресурси виснажуються, що робить його більш вразливим до соціально-психологічних стресорів. Якщо цей стан триває довго і не вживаються заходи для відновлення, це може призвести до емоційного вигоряння. Спортсмени, які не отримують достатньої підтримки та відпочинку, ризикують перейти від стану перетренованості до емоційного

вигоряння, що може мати серйозні наслідки для їхньої кар'єри та психічного здоров'я. Таким чином, важливо, щоб тренери та спортивні психологи уважно слідкували за станом спортсменів, забезпечували баланс між тренуваннями та відпочинком, а також надавали психологічну підтримку для запобігання як перетренованості, так і емоційному вигорянню.

У спорті симптоми емоційного вигоряння умовно можна поєднати у чотири групи: фізичні (порушення сну, хронічна втома, головний біль, захворювання шлунково-кишкового тракту, підвищена схильність до вірусних інфекцій, знижений рівень фізичної активності), емоційні (депресія, агресія, дратівливість, відчуття безпорадності, напруженість, тривожність, знижений фон настрою), поведінкові (відсутність бажання брати участь у змаганнях, вживання психоактивних препаратів, труднощі у міжособистісних відносинах, зниження інтересу або його відсутність до спорту, що відбивається на результативності тренувальної та змагальної діяльності) та когнітивні (переоцінка цінностей, негативні установки) [14; 30; 46].

Спортсмени перебувають у стані стресу, якщо вони вважають, що від них очікуються надто високі чи надто низькі результати. Такий стрес може виникати як під час тренувань, так і на змаганнях, і він має багато джерел: очікування тренерів, уболівальників, родичів, а також власні амбіції та страх невдачі. Якщо спортсмени стикаються з високими вимогами, вони можуть відчувати надмірний тиск, прагнучи відповідати цим очікуванням. З іншого боку, низькі очікування можуть викликати почуття недооцінки та розчарування, що також призводить до стресу. У будь-якому випадку, психологічний стан спортсмена суттєво впливає на його здатність зосередитися на грі та приймати правильні рішення в критичних моментах [17; 53].

Ефект від такого стресу включає підвищений рівень тривоги, який супроводжується змінами у поведінці, такими як надмірне занепокоєння та невпевненість у собі. Ці психоемоційні стани можуть проявлятися у вигляді помилок на спортивному майданчику: погано виконані технічні елементи, неправильні тактичні рішення, втрата концентрації під час важливих моментів

гри. Стрес також може призвести до фізичних симптомів, таких як порушення сну, підвищена втомлюваність і навіть різні види болю. З часом ці чинники можуть спричинити емоційне вигоряння, яке ще більше погіршує загальний стан спортсмена і знижує його здатність досягати високих результатів [10; 26].

Існують альтернативні підходи до розгляду причин емоційного вигоряння, куди належать такі моделі.

1. Першою моделлю емоційного вигоряння у спортивній діяльності була «когнітивно-афективна модель». Емоційне вигоряння розглядалося, як наслідок професійного стресу. Через війну стягнення індивідуально-особистісних, мотиваційних характеристик спортсмена і зовнішніх умов розвивається емоційного вигоряння. До чинників, що впливають на розвиток вигоряння, відносять індивідуально-особистісні властивості спортсменів та характер когнітивної оцінки ситуації. Ця модель включає 4 компоненти: фізіологічні реакції; когнітивну оцінку; емоційні прояви; поведінкові прояви.

2. Модель «включення у спорт» базується на аналізі взаємозв'язків задоволення від спорту, припинення активності та емоційного вигоряння. Емоційне вигоряння розвивається внаслідок не лише хронічного стресу, а й у зв'язку з відсутністю задоволення спортивною діяльністю. Основною передумовою розвитку даного синдрому, згідно з моделлю «включення у спорт», є перенапруження. Спортсмени, які залишаються у спорті з причин, не пов'язаних із задоволенням, швидше страждають від емоційного вигоряння.

3. Модель «негативної відповіді на стрес, що закріплюється», яка ґрунтується на негативних реакціях на фізичне тренування. Під час надмірних тренувальних та змагальних навантажень у спортсменів з'являється перевтома, яка, зрештою, веде до розвитку емоційного вигоряння, що виявляється виснаженням.

4. Модель «одномірного розвитку ідентичності та зовнішнього контролю» зустрічається у спортсменів-початківців, емоційне вигоряння пов'язане із соціальною структурою спорту. У якийсь період спортсмени починають усвідомлювати, що властиві спорту обмеження не дають їм

можливості розвиватися «поза спортивним» життям, що може призвести до розвитку емоційного вигоряння та відходу зі спортивної діяльності.

Залежно від віку і кваліфікації спортсмена, джерела хронічного стресу можуть значно відрізнятись. Молодші спортсмени, які лише розвивають свою кар'єру, частіше зазнають стресу від навчання і високих очікувань з боку тренерів та батьків. Вони можуть відчувати тиск із-за потреби показати свої здібності та прогресу у спортивній діяльності, що викликає певні емоційні та психологічні перешкоди. У спортсменів з високою кваліфікацією і досвідом, стрес може бути пов'язаний із збереженням високого рівня досягнень або конкуренцією на міжнародному рівні. Вони можуть стикається з вимогами підтримки стабільного рівня фізичної підготовки і психологічної стійкості на тривалий термін. Це може призводити до стресу від потреби підтримувати високий професійний статус та впевненість у власних здібностях, а також від необхідності адаптуватися до змін у спортивному середовищі та конкуренції [5; 22; 58].

Проблематика емоційного вигоряння серйозно впливає на спортивну діяльність через різноманітні наслідки, які воно може мати. Одним з основних наслідків є зниження результативності у тренувальному і змагальному процесах. Спортсмени, які переживають емоційне вигоряння, часто мають проблеми з концентрацією, мотивацією та виконанням тренувальних завдань, що може призводити до погіршення їхньої фізичної підготовки та здатності до змагань. Додатково, емоційне вигоряння може призводити до збільшення ризику травматизму. Спортсмени, які перебувають у стані психологічного стресу, зазвичай менше уваги приділяють своїм руховим і фізичним відчуттям, що може зробити їх більш уразливими до нещасних випадків або травм.

Одним із перспективних напрямів дослідження є вивчення індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників, що сприяють розвитку емоційного вигоряння у спортивному середовищі. Це включає аналіз особистісних рис спортсменів, їхніх стратегій управління стресом, а також вплив соціальних умов на їхнє психічне здоров'я та результативність.

1.3. Вплив психологічної підготовки на зменшення емоційного вигоряння у командних видах спорту

Взаємини у команді дійсно відіграють значну роль у розвитку емоційного вигоряння, однак цей аспект досить мало досліджено в науковій літературі. Останніми роками відбулося поглиблене вивчення групових емоцій та станів у спортивних колективах та їх взаємозв'язок з емоційним вигорянням.

Дослідження показують [3; 31; 54], що колективні емоції, такі як тривога, напруга чи невпевненість, можуть переноситися між членами команди через процеси емоційної контагіозності. Це означає, що емоційний стан одного члена команди може впливати на емоційний стан інших, що ускладнює управління емоційним станом всієї команди та може сприяти розвитку емоційного вигоряння у всіх учасників.

Особливо важливим є вивчення динаміки групових емоцій та їх впливу на індивідуальне психологічне здоров'я учасників команди. Розуміння цих механізмів може сприяти розробці ефективних стратегій психологічного супроводу, які мінімізують ризики емоційного вигоряння та сприяють психологічній стійкості у командних видах спорту.

На різних рівнях аналізу емоцій можна розглядати їх як важливий аспект людського життя, що охоплює індивідуальний, міжособистісний, груповий, міжгруповий та культурний контексти. На індивідуальному рівні вивчення емоцій фокусується на їхньому виникненні, вираженні та впливі на психічний стан конкретної особи. Це охоплює такі аспекти, як індивідуальні емоційні реакції на події, переживання емоційних станів та їх регуляція [9; 48; 51].

На міжособистісному рівні вивчення емоцій зосереджене на взаємодії між людьми, включаючи емпатію, співчуття, взаєморозуміння та вплив міжособистісних відносин на виникнення та регулювання емоцій. Цей аспект включає дослідження емоційного впливу комунікаційних стратегій, міміки, жестів та мовленнєвих виявів.

На груповому рівні вивчення емоцій акцентується на колективних емоціях, що виникають у групі під впливом спільних цілей, завдань та ситуацій. Дослідження включають вивчення групових норм, конфліктів, лідерства та їх вплив на емоційний клімат в колективі.

Міжгруповий рівень аналізує взаємодію та відносини між різними групами в суспільстві, їхні емоційні стереотипи, уявлення та конфлікти. Дослідження зосереджені на вивченні взаємодії між різними соціальними та культурними групами, сприйнятті взаємної ідентичності та конфліктах, що можуть виникати на основі емоційних уявлень.

Культурний рівень вивчення емоцій охоплює вплив культурних, історичних та соціальних умов на формування та вираження емоцій. Дослідження зосереджені на культурних нормах, цінностях, віруваннях та традиціях, які впливають на сприйняття та регулювання емоційних виявів у різних культурних середовищах.

Переживання емоцій на груповому рівні відрізняється від емоцій, що випробовуються на індивідуальному рівні, і виявляється це в наступному [6]:

1. Людина може відчувати групову емоцію, навіть якщо ситуація, що викликала цю емоцію, не торкнулася її самої, а сталася з групою загалом або з членами групи.

2. Групові емоції зазвичай менш інтенсивні крім груп із високим рівнем групової гордості і високим рівнем групового гніву.

3. Наявність подібності емоцій групи між її членами свідчить про згуртованості групи. Здатність людей «перемикати» ідентичності відіграє важливу роль у емоційній саморегуляції

Існують два підходи щодо оцінки активності комунікацій в екстремальних ситуаціях. Перший підхід, з одного боку, вказує на те, що стрес позначається на взаємодії членів групи, з іншого боку, активність комунікацій під час стресу розглядається як стресостійкість, тобто як неспецифічні прояви адаптаційно-захисної активності співтовариства. У рамках другого підходу аналіз зміни комунікацій під час стресу розглядається як соціально-

психологічний субсиндром. Ознаки субсиндрому комунікацій під час стресу можуть виявлятися на різних етапах розвитку стресу як елемент адаптаційно-захисних відповідей людини на екстремальні умови. Стресові зміни комунікацій можуть впливати як негативно, так і позитивно на психологічний клімат колективу, на продуктивність праці, на успішність подолання екстремальних ситуацій [42; 54].

Дослідження показали [35; 50; 56], що результативність спільної діяльності та згуртованість позитивно пов'язані при високій мотивації членів групи та негативно пов'язані під час низькій мотивації. Важливим є той момент, що зростання групової згуртованості не обов'язково збільшуватиме результативність спільної діяльності членів групи, що обумовлено двома причинами:

- групові норми передбачають низький рівень результативності спільної діяльності;
- вплив мотивації до групової діяльності.

Спільна невдача може погіршити відносини, якщо перед цим члени групи чи мікрогрупи перебували у конкурентних відносинах, із якими пов'язаний спортивний вид діяльності. Успіх не завжди є необхідним чинником для згуртування групи. У деяких випадках невдача може призвести до більшої згуртованості, ніж груповий успіх. Розвиток соціальної групи відбувається поетапно, група схильна до групових емоцій, прояву різних феноменів. Усе це впливає ефективність спільної діяльності.

Дослідження внутрішньогрупових взаємодій спортивних команд, що спеціалізуються у ігрових видах спорту, поведінки у екстремальних умовах, а також розвитку у них емоційного вигоряння є мало вивченими аспектами. Розробка профілактичних заходів емоційного вигоряння для спортивних команд, що спеціалізуються на ігрових видах спорту, може бути важливим ресурсом для підвищення їх конкурентоспроможності та покращення загального психологічного клімату у колективі.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

1. Згідно з літературними даними, у основі концепції емоційного вигорання лежить концепція професійного стресу. Емоційне вигорання включає фізичні, поведінкові та когнітивні компоненти. Емоційне вигорання відбивається усім аспектах життєдіяльності, включаючи професійну сферу і є бар'єром для самореалізації особистості. Існують чинники, що визначають специфіку розвитку емоційного вигорання у різних професій. Проблематика емоційного вигорання у спортивній діяльності заслуговує на увагу, оскільки наслідками даного синдрому можуть стати зниження результативності змагальної діяльності, тренувальної ефективності, підвищення рівня травматизму, передчасний відхід зі спорту.

2. У останні роки особливості розвитку емоційного вигорання у спорті активно розробляється, але емоційні регуляції розглядаються в окремих спортсменів та не вивчаються у спортивній команді. Чинники, що сприяють розвитку емоційного вигорання, поділяються на два блоки: особливості професійної діяльності та індивідуально-особистісні характеристики професіоналів. Внутрішньогрупові взаємини, наявність чи відсутність соціальної підтримки, рівень соціально-психологічного розвитку групи, рольові конфлікти впливають в розвитку емоційного вигорання.

3. Дослідження наукової літератури виявило, що емоційний ефект, мотивація досягнень, тривожність і стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях пов'язані з емоційним вигоранням і можуть бути компонентами цього синдрому. Відсутні дані про те, на які саме компоненти емоційного вигорання впливають перераховані вище індивідуально-особистісні характеристики. Проблематика емоційного вигорання у спортивній діяльності на прикладі спортивних ігор свідчить про те, що низка аспектів недостатньо вивчена. До них відносяться: особливості розвитку емоційного вигорання у спортивних командах; наявність зв'язку та надання впливу емоційного інтелекту, особистої тривожності, мотивації уникнення невдач і досягнення успіху, стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях на компоненти емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел. Аналіз літературних джерел: наукових статей [4; 17; 41; 57], методичних посібників [5; 20; 18; 33] та іншого матеріалу [8; 9; 14; 32] з проблеми синдрому емоційного вигорання спортсменів показав, що у цій сфері діяльності проведені дослідження залишили низку невирішених питань. До подібних питань можна віднести особливості емоційного вигорання у спортивних командах, що спеціалізуються на ігрових видах спорту. Вибір гандболу як приклад ігрової спортивної діяльності обумовлений тим, що з динамічності, наявності безпосереднього жорсткого контакту спортсменів із суперниками цей вид спорту пред'являє до психологічного стану спортсменів надзвичайно високі та різноманітні вимоги. Оброблено всього 61 наукових праць.

Дослідження [11; 29; 45; 59], у яких розглядаються психологічні передумови ефективності діяльності у спорті, свідчать про те, що командні види спорту вимагають високого розвитку психомоторних та перцептивних здібностей, швидкості реакції, гнучкості та швидкості мислення, високої стійкості до стресу, готовності до жорсткого контакту із суперниками та здатності контролювати агресію, готовності до конструктивної взаємодії із партнерами. Гандбол як командний вид спорту вимагає від спортсменів високої згуртованості, відданості інтересам команди, готовності повністю викладатися для досягнення спільних цілей, загального успіху. Психологічні вимоги до гандболістів охоплюють мотивацію досягнень, впевненість у власних силах, згуртованість команди та прийняття правильного рішення у потрібний момент.

2.1.2. Педагогічне тестування. *Метод психологічної діагностики* спрямований на дослідження емоційного вигоряння (Додаток А):

- дослідження емоційного вигоряння. Вимірювання у гандболістів емоційного вигоряння проводилося з допомогою методики «Athlete Burnout Questionnaire» [23]. Мета: встановити динаміку емоційного вигоряння у гравців спортивної команди у річному циклі підготовки. Шкала окремих компонентів емоційного вигоряння може варіювати від 5 до 25 балів, значення сумарного балу – від 15 до 75 балів. У рамках використовуваної методики передбачаються три компоненти емоційного вигоряння: «зменшення почуття досягнення» проявляється у зниженні оцінки власних результатів; «емоційне виснаження» виявляється у зниженні емоційного фону; «знецінювання досягнень» відбивається у негативній оцінці своїх досягнень.

Метод психологічного моніторингу покликаний охарактеризувати спортивну команду, як соціально-психологічну групу, та застосовувалися такі методики:

- «Діагностика рівня розвитку малої групи» [34]. Мета: встановити рівень розвитку спортивної команди, як соціальної групи. Дане дослідження спрямовано виявлення індексу розвитку спортивної команди як соціальної групи. Методика складається з 27 питань та 4 варіантів відповіді. Отримані кількісні дані відповідають наступному рівню групового розвитку: 67–81 – колектив; 66–50 – автономія; 49–34 – кооперація; 33–20 – асоціація; 19 і менше – дифузна група (Додаток Б).

- «Соціометрія» [40]. Мета: діагностувати емоційні зв'язки; методика дозволяє зробити зріз динаміки внутрішньогрупових відносин. Методика складається з 2 блоків: особистісного, куди входить 3 питання не професійного характеру і ділового, куди входить 4 питання. У відповіді має бути позначене прізвище одного із членів команди. У сукупності ці дані допомогли виявити індивідуально-особистісні властивості особистостей успішніших спортсменів (Додаток В).

2.1.3. Педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент проходив у два етапи, м. Суми, на базі Сумського державного університету (СумДУ), у якому брали участь гравці команди суперліги ГК «RGM Group-СумДУ» (n=14), віком 18-20 років. Спортивна кваліфікація спортсменів – 1-й розряд і КМСУ.

На першому етапі було проведено констатувальний експеримент, вивчалася порівняно невелика вибірка (n=14), оскільки у дослідженні було поставлено завдання відстежити динаміку показників протягом року, а робота з однією командою надавала таку можливість. На цьому етапі експерименту протягом одного року п'ять разів проводився вимір емоційного вигоряння. Також було здійснено виміри, спрямовані на діагностику рівня розвитку групи та дослідження соціометрії.

Другий етап дослідження включав проведення формувального експерименту, метою якого була розробка та обґрунтування практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення стійкості спортсменів-гандболістів до емоційного вигоряння. У основу цього етапу дослідження були покладені результати констатувального експерименту, що дозволили визначити основні чинники, які сприяють розвитку емоційного виснаження у спортсменів. Ефективність запропонованих практичних рекомендацій оцінювалася через повторні вимірювання рівнів емоційного вигоряння до і після експерименту, що дозволило зробити висновки.

2.1.5. Методи математичної статистики. Усі дані експериментального дослідження оброблялися методом середніх величин [1; 19]. Для визначення психологічних параметрів, що відрізняють успішних спортсменів від менш успішних, застосовувався кластерний аналіз, який дозволяє класифікувати спостереження за набором змінних [22; 25].

Математична обробка виконувалася на персональному комп'ютері з використанням статистичних пакетів STATISTICA 6.0 та графічних методів [2]. Для підготовки таблиць та проміжних розрахунків використовувався Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у рамках трьох послідовних і взаємопов'язаних етапів, які забезпечували безперервність у плануванні, зборі, обробці та інтерпретації теоретичних та експериментальних даних. Це дозволило забезпечити комплексний та систематичний підхід до вивчення досліджуваної теми, що сприяло отриманню надійних і валідних висновків.

Перший етап (вересень – грудень 2023 року) Проводився аналіз літературних джерел, що стосуються теми магістерської роботи. Підібрано методи психологічного моніторингу та діагностики, спрямовані на визначення динаміки емоційного вигоряння у членів спортивної команди з гандболу «RGM Group-СумДУ» протягом річного циклу. На цьому етапі дослідження було сформульовано тему магістерської роботи, визначено об'єкт і предмет дослідження, а також окреслено завдання, які сприятимуть досягненню поставленої мети.

Другий етап (січень – травень 2024 року) –проведено констатувальний експеримент, вивчалася вибірка зі спортсменів ГК «RGM Group-СумДУ» (n=14). На цьому етапі експерименту протягом одного року п'ять разів проводився вимір емоційного вигоряння. Також здійснено виміри, спрямовані на діагностику рівня розвитку групи та дослідження соціометрії. Другий етап дослідження включав проведення формульовального експерименту, метою якого була розробка та обґрунтування практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення стійкості спортсменів-гандболістів до емоційного вигоряння.

Третій етап (червень – жовтень 2024 року) - проведено педагогічний аналіз результатів, здійснено статистичну обробку отриманих даних, їх узагальнення, систематизацію та інтерпретацію з формулюванням висновків. Завершальним етапом стало літературне оформлення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

3.1. Динаміка емоційного вигоряння у гандбольній команді RGM Group-СумДУ

Для з'ясування особливостей динаміки емоційного вигоряння у спортсменів, що спеціалізуються на ігрових видах спорту, проведено дослідження за участю ГК «RGM Group-СумДУ». Протягом року, з вересня 2023 по жовтень 2024, було проведено діагностику емоційного вигоряння п'ять разів, що пов'язано з необхідністю відстежити динаміку емоційного вигоряння у різні періоди річного циклу. Виразність цього феномена досліджувалась у спортсменів у віці 18-20 років, спортивна кваліфікація – 1-й розряд і КМСУ.

Дослідження емоційного вигоряння проводилося 1 раз на 10-14 тижнів, це дозволило зафіксувати рівень емоційного вигоряння на різних етапах річного циклу підготовки, а також проаналізувати динаміку зміни показників емоційного вигоряння протягом року.

У табл.3.1 представлені середні показники трьох параметрів емоційного вигоряння у п'яти дослідженнях з вибірки (n=14).

Таблиця 3.1

Динаміка параметрів емоційного вигоряння у період констатуючого експерименту, ($X \pm m$)

№ з/п	Зменшення почуття досягнення	Емоційне виснаження	Знецінювання досягнень
1	13,306±2,53	11,632±3,74	8,979±3,01
2	13,265±2,84	12,510±3,90	11,714±3,16
3	13,632±2,15	13±3,60	11,448±3,40
4	13,040±2,44	12,755±3,21	10,653±3,52
5	13,510±2,42	11,489±3,25	9,469±3,07

Середні значення показників емоційного вигоряння загалом за вибіркою свідчать, що найвище значення параметра «зменшення почуття досягнення». Коливання значень цього параметра становить 13,04–13,63 бала (середній рівень виразності), що свідчить про стійке прояв цього параметра у команді. Нижче значення має такий параметр емоційного вигоряння - «емоційне виснаження». Коливання в річний період цього показника в межах від 11,48 до 13 балів (середній рівень виразності). Розкид середніх значень суттєвіший, ніж у показників «зменшення почуття досягнення». Максимально високі значення середніх параметрів «зменшення почуття досягнення» та «емоційне виснаження» припадає на грудень 2023 року, коли закінчився сезон змагання - $13,632 \pm 2,15$ бали. Найнижчі середні значення були зареєстровані за третім параметром емоційного вигоряння – «знецінювання досягнень», коливання цього параметра значніше, ніж в інших – 8,97–11,71 бала (середній рівень виразності) і пік його посідає змагальний період. Таким чином можна констатувати, що показники «емоційне виснаження», «зниження досягнень» є чуйними індикаторами зміни емоційних навантажень спортсменів. Особливо це стосується показника «емоційне виснаження». Для виявлення достовірних відмінностей між результатами зрізів кожного компонента емоційного вигоряння, діагностованих у річний цикл, використовувався t-критерій Стьюдента. Під час порівняльного аналізу було виявлено велику кількість достовірних відмінностей ($p < 0,05$; $p < 0,01$), що статистично підтверджують припущення про те, що у річний період максимально високі значення таких компонентів, як «зменшення почуття досягнення» та «емоційне виснаження» припадають на післязмагальний період, а «знецінювання досягнень» – на змагальний період. Виникає питання: чи пов'язані між собою три параметри емоційного вигоряння і чи надають вони один на одного якийсь вплив або їх динаміка не залежить один від одного? Для вирішення цього питання використовувався коефіцієнт кореляції. Отримані дані (табл. 3.2) говорять про специфіку динаміки емоційного вигоряння за окремими його показниками у спортивних командах, що спеціалізуються на гандболі.

**Кореляція параметрів емоційного вигорання
ГК «RGM Group-СумДУ» (n=14)**

	Зменшення почуття досягнення	Емоційне виснаження	Знецінювання досягнень	p
Зменшення почуття	-	0,077	0,002	<0,05
Емоційне виснаження	0,077	-	0,030	<0,01
Знецінювання досягнень	0,002	0,038	-	<0,05

Порівняльний аналіз параметра «зменшення почуття досягнення» з іншими параметрами емоційного вигорання показав достовірний зв'язок між даними діагностичних зрізів параметрів «зменшення почуття досягнення», тобто кожне попереднє значення «зменшення почуття досягнення» пов'язане з наступним ($p < 0,05$).

Порівняльний аналіз другого параметра емоційного вигорання «емоційне виснаження» показав, що кожне попереднє значення даного параметра пов'язане з наступним, а ті, у свою чергу, між собою ($p < 0,01$).

Така ж картина спостерігалася і під час дослідженні «зниження досягнень». «Зниження досягнень» у діагностичному зрізі пов'язана з «емоційним виснаженням» ($p < 0,05$).

Під час порівняння параметрів емоційного вигорання були виявлені інші достовірні зв'язки такі як, наприклад, зв'язок між «емоційним виснаженням» і «зниження досягнення» у першому вимірі, зв'язок «зменшення почуття досягнення» у третьому дослідженні та «зниження досягнень» у четвертому дослідженні.

Подібні зв'язки мали непостійний характер, тому використовувався дисперсійний аналіз виявлення достовірного впливу параметрів друг на друга.

У ході дослідження проводився дисперсійний аналіз параметрів кореляційних зв'язків. Його результати представлені у (табл. 3.3–5).

Результати дисперсійного аналізу даних п'яти зрізів «зменшення почуття досягнення» та «зниження досягнень» ГК «RGM Group-СумДУ» (n=14)

Показники	Зменшення почуття досягнення 1	Зменшення почуття досягнення 2	Зменшення почуття досягнення 3	Зменшення почуття досягнення 4	Зменшення почуття досягнення 5	Зниження досягнень
Зменшення почуття досягнення 1	–	2,454	3,135	4,172	7,656	0,401
Зменшення почуття досягнення 2	2,454	–	4,857	10,138	3,341	0,781
Зменшення почуття досягнення 3	3,135	4,857	–	8,632	5,674	1,405
Зменшення почуття досягнення 4	4,172	10,14	8,632	–	5,374	0,849
Зменшення почуття досягнення 5	7,656	3,341	5,674	5,374	–	1,090

Статистично виявлено вплив параметра «зменшення почуття досягнення» на такий параметр емоційного вигорання, як «зниження досягнень» ($p > 0,05$).

У результаті проведеного аналізу встановлено, що кожне попереднє значення параметра емоційного вигорання «зменшення почуття досягнення» вплинуло на наступні значення цього параметра. Дані дослідження свідчать, що на рівень прояву «зменшення почуття досягнення» не впливають інші параметри емоційного вигорання, динаміка цього параметра залежить від інших параметрів.

Отримані результати призводять до припущення, що цей параметр емоційного вигорання має специфічні стійкі регулятори, які від регуляторів інших параметрів емоційного вигорання не залежать.

Це спостерігається і за результатами дисперсійного аналізу п'яти показників наступного параметра емоційного вигорання «емоційне виснаження». Дані цього дослідження наведено у табл. 3.4.

**Результати дисперсійного аналізу даних п'яти зрізів
«емоційного виснаження» ГК «RGM Group-СумДУ» (n=14)**

Показники	Емоційне виснаження 1	Емоційне виснаження 2	Емоційне виснаження 3	Емоційне виснаження 4	Емоційне виснаження 5
Емоційне виснаження 1	–	6,800	4,822	4,959	4,425
Емоційне виснаження 2	6,800	–	4,844	5,485	4,491
Емоційне виснаження 3	4,822	4,844	–	12,901	3,078
Емоційне виснаження 4	4,959	5,485	12,901	–	6,151
Емоційне виснаження 5	4,425	4,491	3,078	6,151	–

І за цими даними статистично був виявлено впливу параметра «емоційне виснаження» інші параметри емоційного вигоряння. Кожне попереднє значення «емоційного виснаження» впливало наступні значення цього параметра.

Аналогічна ситуація складається з таким параметром емоційного вигоряння, як «зниження досягнень» (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Результати дисперсійного аналізу даних п'яти зрізів
«зниження досягнень» ГК «RGM Group-СумДУ» (n=14)**

Показники	Зниження досягнень 1	Зниження досягнень 2	Зниження досягнень 3	Зниження досягнень 4	Зниження досягнень 5	Зменшення почуття досягнення	Емоційне виснаження
Зниження досягнень 1	–	2,497	6,698	6,441	8,658	0,798	2,478
Зниження досягнень 2	2,497	–	2,445	5,508	1,600	1,373	1,582
Зниження досягнень 3	6,698	2,445	–	13,83	4,169	0,658	0,633
Зниження досягнень 4	6,441	5,508	13,83	–	12,490	1,405	0,832
Зниження досягнень 5	8,658	1,600	4,169	12,49	–	1,394	1,001

Було зареєстровано єдиний зв'язок («емоційне виснаження» та «зниження досягнень» у першому вимірі), який виявив достовірність під час кореляції ($p > 0,05$). Її можна вважати випадковою, оскільки вона виявилася лише в одному вимірі з п'яти. Порівняльний аналіз кожної стадії емоційного вигоряння у п'яти дослідженнях показав, що розвиток «зменшення почуття досягнення» не впливає на розвиток «емоційного виснаження» та «зниження досягнень», у свою чергу «емоційне виснаження» не впливає на «зменшення почуття досягнення» та «зменшення досягнень», також «зменшення досягнення» не впливає інші параметри емоційного вигоряння.

Параметри емоційного вигоряння не взаємопов'язані між собою та їхня динаміка незалежна одна від одної. Однофакторний дисперсійний аналіз показав наявність достовірного впливу попередніх значень кожного компонента емоційного вигоряння наступні.

Результат цього дослідження свідчить у тому, що у рівень прояви кожного параметра даного синдрому впливають інші параметри, які змінні у часі відбуваються у вигляді стійких предикторів.

Соціально-психологічні чинники також є ключовими у формуванні емоційного вигоряння, адже вони включають взаємини між членами команди, рівень підтримки та співпраці, а також рольову структуру всередині команди. Специфіка командного виду спорту передбачає тісну співпрацю, високий рівень комунікації та спільну відповідальність за досягнення результатів, що робить спортсменів більш вразливими до соціально-психологічних стресорів.

Експеримент підтвердив, що такі індивідуально-психологічні властивості, є важливими предикторами емоційного вигоряння у спортсменів. Врахування цих властивостей, разом із соціально-психологічними чинниками, дозволяє глибше зрозуміти механізми розвитку емоційного вигоряння у спортивних командах і розробити ефективні профілактичні та корекційні заходи. Багаторазові виміри емоційного вигоряння дали можливість встановити стійкі взаємозв'язки його компонентів із показниками особистісних властивостей та показником рівня розвитку команди як соціальної групи.

3.2. Дослідження зв'язків між індивідуальними психологічними характеристиками та емоційним вигорянням у спортсменів-гандболістів.

До завдань дослідження входило встановлення взаємозв'язків між особистісними властивостями спортсменів, рівнем розвитку групи та емоційним вигорянням. Проведено діагностичне дослідження таких індивідуально-особистісних властивостей спортсменів, як емоційний інтелект, мотивація досягнення успіху та уникнення невдач, особистісна тривожність.

Проведено діагностику рівня розвитку спортивної команди «RGM Group-СумДУ», як соціально-психологічних чинників так і стратегій поведінки, що обираються у конфліктних ситуаціях гравців. Це пов'язано з тим, що, з одного боку, спортсмени, що спеціалізуються на ігрових видах спорту, отримують соціальну підтримку від товаришів по команді, з іншого боку, відсутність у ній згуртованості, невміння її членів у конфліктних ситуаціях використовувати такі стратегії поведінки, як «співробітництво» і «компроміс» можуть бути серйозним стресовим чинником і впливати на розвиток емоційного вигоряння.

Дослідження індивідуально-психологічних властивостей спортсменів та оцінки ними рівня розвитку команди, як соціальної групи представлені у табл. 3.6. Середнє значення інтегрального рівня емоційного інтелекту у спортсменів перебуває у діапазоні низьких значень. Такі показники емоційного інтелекту, як емоційна поінформованість і самомотивація перебувають у середньому рівні, інші ж показники - низькому рівні.

Гравці мають помірно високу мотивацію до успіху і перебувають на межі середнього та високого рівня мотивації уникнення невдач. Особистісна тривожність – у діапазоні високих значень. Переважними стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях у спортсменів є «компроміс» та «конфронтація». Стратегія «компроміс» передбачає взаємний пошук спільних рішень. Гандболісти «RGM Group-СумДУ» оцінюють свою команду, як групу кооперації.

**Показники індивідуально-особистісних властивостей спортсменів,
стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях та рівня розвитку команди
як соціальної групи у період констатуючого експерименту (n=14)**

Показники		Середнє значення ($\bar{X} \pm m$)
Індивідуально-психологічні властивості	Емоційна поінформованість	7,35 \pm 2,65
	Управління емоціями	-5,33 \pm 1,24
	Самотивація	7,51 \pm 2,89
	Емпатія	6,37 \pm 0,51
	Розпізнавання емоцій інших людей	4,98 \pm 1,59
	Інтегральний рівень емоційного інтелекту	20,88 \pm 7,30
	Мотивація досягнення успіху	16,86 \pm 2,29
	Мотивація уникнення невдач	16,79 \pm 3,21
	Особиста тривожність	56,55 \pm 5,05
Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях	Конфронтація	6,94 \pm 2,1
	Співпраця	5,20 \pm 1,9
	Компроміс	7,22 \pm 1,46
	Уникнення	5,22 \pm 1,68
	Пристосування	5,39 \pm 2,50
Соціально-психологічні характеристики	Рівень розвитку групи	44,45 \pm 8,20

Для виявлення вкладу рівня розвитку групи та індивідуальних показників у динаміку емоційного вигорання було проведено статистичний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції за вибіркою загалом. Порівняльний аналіз кореляційних зв'язків параметра емоційного вигорання «зменшення почуття досягнення» з індивідуальними показниками продемонстрував наявність зв'язку цього параметра з особистісною тривожністю в чотирьох вимірах із п'яти з достовірністю ($p < 0,01$) та в одному – ($p < 0,05$). Виходячи з цього, можна зробити висновок про те, що спортсмени з високим рівнем особистісної тривожності більш схильні до прояву «зменшення почуття досягнення». Спортсмени з високим рівнем тривожності часто сприймають свої результати як недостатні, навіть якщо об'єктивно вони демонструють високий рівень майстерності. Це знижує їхню мотивацію і задоволення від занять спортом. Найбільш значущі на вирішення поставлених у дослідженні завдань кореляційні зв'язку представлені у (табл.3.7).

Таблиця 3.7

Кореляція параметрів емоційного вигорання «зменшення почуття досягнення», «емоційного виснаження» та особистісної тривожності, мотивації уникнення невдач (n=14)

Показники	Мотивація уникнення невдач	Особистісна тривожність
Зменшення почуття досягнення 1	0,017	0,358
Зменшення почуття досягнення 2	-0,006	0,636
Зменшення почуття досягнення 3	-0,123	0,474
Зменшення почуття досягнення 4	0,013	0,604
Зменшення почуття досягнення 5	0,025	0,490
Емоційне виснаження 1	0,728	0,167
Емоційне виснаження 2	0,613	0,035
Емоційне виснаження 3	0,667	0,086
Емоційне виснаження 4	0,659	0,214
Емоційне виснаження 5	0,612	0,230

Під час проведення порівняльного аналізу параметрів емоційного вигорання та мотивації досягнень було виявлено статистично достовірний зв'язок ($p < 0,01$) параметра емоційного вигорання «емоційне виснаження» та мотивації уникнення невдач.

Проаналізовано кореляційні зв'язки особистісних властивостей та параметра емоційного вигорання «зниження досягнень» (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Кореляція параметра емоційного вигорання «зниження досягнень», особистісних властивостей спортсменів та рівня розвитку групи (n=14)

Показники	Зниження досягнень 1	Зниження досягнень 2	Зниження досягнень 3	Зниження досягнень 4	Зниження досягнень 5
Управління емоціями	-0,422	-0,393	-0,522	-0,586	-0,469
Інтегральний рівень емоційного інтелекту	-0,328	-0,416	-0,417	-0,349	-0,502
Мотивація уникнення невдач	0,327	0,179	0,345	0,291	0,336
Рівень розвитку групи	0,378	0,453	0,351	0,380	0,402

У чотирьох із п'яти досліджень було виявлено статистично достовірний зв'язок параметра емоційного вигоряння «зниження досягнень» та мотивації уникнення невдач. Для виявлення можливого зв'язку рівня розвитку групи та емоційного вигоряння на початку та наприкінці року в командах проводилася діагностика рівня розвитку групи, результати були піддані кореляції з даними емоційного вигоряння. При проведенні кореляційного аналізу параметрів емоційного вигоряння та рівня розвитку групи було встановлено статистично достовірний зв'язок параметра емоційного вигоряння «зниження досягнення» з показником рівня розвитку групи.

Також проводився кореляційний аналіз стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях та компонентів емоційного вигоряння (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Кореляції параметрів емоційного вигоряння та стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях (n=14)

Показники	Конфронтація	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Зменшення почуття досягнення 1	-0,057	0,005	-0,063	0,071	0,069
Емоційне виснаження 1	0,057	0,203	-0,033	-0,034	-0,036
Зниження досягнень 1	-0,289	0,209	-0,101	0,133	0,254
Зменшення почуття досягнення 2	0,010	-0,043	-0,040	-0,004	-0,003
Емоційне виснаження 2	0,039	0,116	0,092	0,047	-0,140
Зниження досягнень 2	-0,200	0,183	0,111	0,003	0,070
Зменшення почуття досягнення 3	-0,124	-0,057	0,223	-0,103	0,104
Емоційне виснаження 3	0,091	0,070	-0,060	0,012	-0,066
Зниження досягнень 3	-0,180	0,134	0,100	0,038	0,097
Зменшення почуття досягнення 4	-0,017	-0,094	-0,130	-0,005	0,152
Емоційне виснаження 4	0,159	0,081	-0,090	-0,068	-0,052
Зниження досягнень 4	-0,208	0,124	0,017	-0,027	0,202
Зменшення почуття досягнення 5	-0,077	0,051	0,178	-0,038	-0,015
Емоційне виснаження 5	0,103	0,203	-0,030	-0,037	-0,120
Зниження досягнень 5	-0,235	0,327	-0,048	-0,033	0,152

У першому дослідженні було виявлено ($p < 0,05$) зворотний зв'язок між «конфронтацією» та «зниженням досягнень», а в п'ятому вимірі «зниження досягнень» корелювала з такою моделлю поведінки у конфліктних ситуаціях, як «співпраця» ($p < 0,05$), тобто чим більше команда налаштована на співпрацю, тим більше вона емоційно вигоряє.

Проведено порівняльний аналіз із тими індивідуальними показниками, які корелювали з параметрами емоційного вигоряння. Інтегральний рівень емоційного інтелекту показав достовірний вплив на «зниження досягнень» у всіх п'яти вимірах ($p < 0,05$). Такий параметр емоційного інтелекту як управління емоціями хоч і пов'язаний з «зниженням досягнень», що доведено статистично, під час цього він не впливає на розвиток «зниження досягнень» ($p > 0,05$). Результати аналізу представлені у (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Результати однофакторного дисперсійного аналізу індивідуально-особистісних властивостей, рівня розвитку групи та показника емоційного вигоряння «зниження досягнень»

Показники	Управління емоціям	Інтегральний рівень емоційного інтелекту	Мотивація уникнення невдач	Особистісна тривожність	Рівень розвитку групи
Зниження досягнень 1	0,80	2,64	1,39	2,42	2,53
Зниження досягнень 2	1,13	2,73	2,08	1,72	2,77
Зниження досягнень 3	1,12	2,25*	1,14	0,98	1,21
Зниження досягнень 4	1,15	2,73*	1,11	0,60	1,29
Зниження досягнень 5	1,19	2,28	1,71	1,30	1,81

Отже, що вищий емоційний інтелект у спортсменів, то нижчим буде прояв «зниження досягнень». Під час порівняння «зниження досягнень» з показником рівня розвитку групи на початку року зв'язок проявився у двох дослідженнях із п'яти ($p < 0,05$), а наприкінці року не проявився ($p > 0,05$). Можна зробити припущення про те, що у згуртованій групі ступінь прояву «зниження досягнень» у одних її членів відбивається на рівні інших. Особистісна

тривожність вплинула на девальвацію досягнень тільки у першому показнику ($p < 0,05$). Натомість, мотивація уникнення невдач не показала достовірність впливу ($p > 0,05$).

Було проведено аналіз мотивації уникнення невдач та параметра емоційного вигоряння «емоційного виснаження». Дані відображені у табл. 3.11.

Таблиця 3.11

Результати однофакторного дисперсійного аналізу особистісної тривожності, мотивації уникнення невдач та «зменшення почуття досягнення», «емоційного виснаження»

Показники	Мотивація уникнення невдач	Особистісна тривожність	Інтегральний рівень емоційного інтелекту	Рівень розвитку групи
Емоційне виснаження 1	5,34	0,99	0,80	1,23
Емоційне виснаження 2	4,22	1,98	1,43	2,70*
Емоційне виснаження 3	4,01	1,34	0,50	0,69
Емоційне виснаження 4	4,46	1,25	0,89	0,94
Емоційне виснаження 5	4,56	1,65	1,20	1,32

Дослідження виявило, що здатність до управління емоціями, високий інтегральний рівень емоційного інтелекту, низький рівень мотивації уникнення невдач та особистісної тривожності знижує ймовірність вияву емоційного вигоряння. Встановлено, що «зниження досягнень» пов'язане з інтегральним рівнем емоційного інтелекту у п'яти показниках. Спортсмени з високим рівнем емоційного інтелекту менш схильні до зниження почуття досягнень, оскільки краще розуміють і контролюють свої емоції. Ці результати підкреслюють важливість цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту і навичок саморегуляції у спортсменів для запобігання емоційному вигорянню. Впровадження психологічних програм підтримки, які включають тренінги з розвитку емоційного інтелекту, техніки релаксації і управління стресом, може значно підвищити емоційну стійкість спортсменів.

Висновки до розділу 3

Дані, отримані у процесі констатуючого експерименту, можна умовно поділити на чотири групи:

1) Подолання емоційного вигоряння є емоційний інтелект, що підтверджується як негативними кореляційними зв'язками «зменшення досягнень» з інтегральним рівнем емоційного інтелекту ($p < 0,01$), з керуванням емоціями ($p < 0,05$) і достовірними даними однофакторного дисперсійного аналізу «зменшення досягнень» та інтегрального рівня емоційного інтелекту ($p < 0,05$).

2. Високий рівень мотивації уникнення невдач та особистої тривожності сприяє розвитку емоційного вигоряння. У спортивній психології існують дані, що підтверджують тезу про те, що предикторами синдрому вигоряння є особистісна

3. Рівень розвитку спортивної команди як соціально-психологічної групи є чинником, що посилює «зменшення досягнень», про що свідчить позитивна кореляція індексу розвитку групи та параметра емоційного вигоряння «зменшення досягнень». Високий рівень розвитку групи характеризується більшою залученням до групової діяльності, ідентифікацією себе з групою, більшою значимістю групи. Отримані дані свідчать, що більш активно спортсмен включений у вирішення групових завдань, тим більше схильний до емоційного вигоряння. Це також підтверджується прямим зв'язком «зменшення досягнень» із «співпрацею» та зворотним зв'язком із «конфронтацією», тобто чим вищий рівень «конфронтації», тим більше спортсмен схильний протистояти групі і тим менший прояв такого симптому емоційного вигоряння, як «девальвація досягнень» .

4. Встановлено наявність кореляційних зв'язків між компонентом емоційного вигоряння «зниження досягнень» та такими стратегіями поведінки у конфліктних ситуаціях, як «конфронтація» та «співпраця».

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Результати констатувального експерименту було покладено основою формувальний етапу дослідження: підвищення стійкості спортсменів до емоційного вигоряння необхідно розвивати емоційний інтелект та працювати над зниженням рівня особистісної тривожності та мотивації уникнення невдач за допомогою психологічних тренінгів.

Оцінка ефективності розроблених практичних рекомендацій, які направлені на підвищення стійкості гандболістів до емоційного вигоряння проводилася за показниками емоційного вигоряння, тривожності, мотивації досягнення, емоційного інтелекту.

Моніторинг рівня особистісної тривожності, мотивації уникнення невдач, емоційного інтелекту та емоційного вигоряння здійснювався до проведення кожного тренінгу та через два тижні після вторинного посттренінгового супроводу. Діагностика спортсменів до експерименту, де тренінги не проводилися, та після нього здійснювалася для визначення ефективності практичних рекомендацій.

Результати статистичного аналізу до та після проведення тренінгів, наведено у (табл. 4.1). У ході дослідження статистично достовірних відмінностей за таким показником емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність до та після проведення тренінгу не було встановлено ($p > 0,05$). Це говорить про те, що міні-лекція не забезпечила передбачуваного ефекту. Можливо, низька засвоюваність лекційного матеріалу пов'язана з віком спортсменів і, очевидно, потрібно застосовувати ігровий метод як підвищення рівня емоційної обізнаності або ці матеріали потрібно включити як тези у період проведення ігор. Також не було зафіксовано достовірних відмінностей за показниками самомотивації та емпатії ($p > 0,05$).

Підтвердилися відмінності до та після проведення тренінгів та посттренінгового супроводу за показниками: управління емоціями,

розпізнавання емоцій інших людей, інтегральний рівень емоційного інтелекту, мотивація уникнення невдач, особистісна тривожність, «зменшення почуття досягнення», «емоційне виснаження», «зниження досягнень» ($p < 0,05$).

Таблиця 4.1

Показники мотивації уникнення невдач, особистісної тривожності, емоційного інтелекту та емоційного вигорання у ГК «RGM Group-СумДУ» до та після проведення формуючого експерименту, ($X \pm m$)

Показники	До експерименту n=14	Після експерименту n=14	t-критерій	p
Емоційна	6,73±1,24	6,95±1,96	1,77	>0,05
Обізнаність	-3,90±1,10	-1,17±0,70	4,88*	<0,05
Управління емоціями	7,470±2,02	6,60±1,33	1,96	>0,05
Самотивація	5,69±0,87	3,65±0,54	1,95	>0,05
Емпатія	5,34±0,40	13,39±5,94	4,09*	<0,05
Розпізнавання емоцій інших	22±4,29	29,43±8,50	4,85*	<0,05
Інтегральний рівень емоційного інтелекту	19±3,51	13,80±3,57	5,29*	<0,05
Мотивація уникнення невдач	57,21±5,38	56,69±5,54	2,29*	<0,05
Особистісна тривожність	12,73±2,52	11,82±3,06	2,32*	<0,05
Зменшення почуття досягнення	12,88±2,98	11,43±2,48	3,30*	<0,05
Емоційне виснаження	9,13±2,88	8,20±2,91	3,07*	<0,05

У процесі аналізу гандболістів до експерименту встановлено статистично достовірну різницю лише показника особистісна тривожність ($p > 0,05$). Інші оцінювані показники спортсменів після експерименту не виявили достовірних відмінностей.

Після експерименту рівень особистісної тривожності знизився порівняно з рівнем на початку дослідження.

Зміна особистісної тривожності, можливо, пов'язане з віком спортсменів або з присутністю великої кількості стимулів, що розцінюються як небезпечні для самооцінки, самоповаги, за допомогою яких і активується особистісна тривожність. Середні значення особистісної тривожності до та після експерименту наведені у табл. 4.2.

Таблиця 4.2

Показники особистісної тривожності до та після експерименту

ГК «RGM Group-СумДУ» ($X \pm m$)

Група	Середній груповий показник особистісної тривожності до експерименту	Середній груповий показник особистісної тривожності після експерименту	P
n=14	57,21±5,38	56,69±5,54	<0,05

До та після експерименту встановлено статистично достовірні відмінності у таких показниках, як інтегральний рівень емоційного інтелекту, розпізнавання емоцій інших людей, управління емоціями, особистісна тривожність та мотивація уникнення невдач ($p > 0,05$).

Також зафіксовано достовірні різницю в параметрах емоційного вигорання: «зменшення почуття досягнення», «емоційне виснаження», «девальвація досягнень» ($p > 0,05$). Питання, яке вимагало вирішення: яким чином вплинули тренінги на показники, що відрізняють успішніші від менш успішних спортсменів усередині експериментальної групи?

Для отримання відповіді на це питання проводився порівняльний аналіз із застосуванням t-критерію Стьюдента для залежних та незалежних вибірок таких показників, як управління емоціями, мотивація уникнення невдач, інтегральний рівень емоційного інтелекту та «девальвація досягнень».

Дослідження сконцентровано на показниках, відмінності яких між успішнішими і менш успішними спортсменами було встановлено під час констатуючого експерименту (табл. 4.3). Результати свідчать про те, що після проведення тренінгів у групі успішніших спортсменів достовірні зміни відбулися в рівні управління емоціями та мотивації уникнення невдач ($p < 0,05$).

Відмінності між показниками інтегральний рівень емоційного інтелекту і «зниження досягнень» були виявлені ($p > 0,05$), відповідно тренінги не мали очікуваного ефекту більш успішних спортсменів.

Таблиця 4.3

Показники управління емоціями, інтегрального рівня емоційного інтелекту, мотивації уникнення невдач та «зниження досягнень» у групі успішніших спортсменів до та після проведення експерименту, ($X \pm m$)

Показники	Успішні спортсмени до експерименту $n=8$	Успішні спортсмени після експерименту $n=8$	t-критерій	p
Зниження досягнень	8,27±2,16	8±2,13	0,60	>0,05
Управління емоціями	-0,72±0,14	1,09±0,03	6,14	<0,05
Інтегральний рівень емоційного інтелекту	30,80±4,27	30,90±7,15	0,23	>0,05
Мотивація уникнення невдач	17,41±2,01	18,25±4,16	3,78	<0,05

Порівняльний аналіз проводився за допомогою методу t-критерій Стьюдента та у групі менш успішних спортсменів до та після проведення тренінгів. Отримані дані (табл. 4.4) свідчать, що проведення тренінгів у групі менш успішних спортсменів призвело до зниження рівня показника емоційного вигорання «зниження досягнень» та мотивації уникнення невдач, підвищення рівня управління емоціями та інтегрального рівня емоційного інтелекту ($p < 0,05$). Проведений порівняльний аналіз свідчить у тому, що розроблені тренінги надали бажаний вплив лише групі менш успішних спортсменів. Відмінності у ефективності тренінгу в групах спортсменів, що відрізняються за результативністю, говорять про те, що професійно важливі індивідуально-психологічні властивості розвиваються за законом достатності. Це означає, що, наприклад, рівень емоційного інтелекту успішних спортсменів, який до тренінгу був у них вищим, ніж у менш успішних гандболістів, достатній для вирішення професійних завдань. У групі менш успішних спортсменів наблизився до рівня, показаного успішними спортсменами.

Показники управління емоціями, інтегрального рівня емоційного інтелекту, мотивації уникнення невдач та «зниження досягнень» у групі менш успішних спортсменів до та після проведення експерименту, ($X \pm m$)

Показники	Менш успішні спортсмени до експерименту n=6	Менш успішні спортсмени після експерименту n=6	t-критерій	p
Зниження досягнень	10,91±3,78	9±3,06	2,15	>0,05
Управління емоціями	-6,92±2,25	-3,25±1,16	3,38	<0,05
Інтегральний рівень емоційного інтелекту	12,90±3,87	15,70±4,83	2,02	<0,05
Мотивація уникнення невдач	22,30±4,18	20,72±2,18	2,05	<0,05

Таким чином, можна констатувати, що група менш успішних спортсменів придбала у результаті тренінгу ресурс для покращення своєї майстерності. Порівняльний аналіз тих самих показників після проведення тренінгів між групами більш менш успішних спортсменів здійснювався за допомогою методу t-критерій Стьюдента. Під час порівняння показників, що відрізняють успішніших спортсменів від менш успішних після проведення тренінгів, виявилися достовірні відмінності в кількох ключових аспектах. Зокрема, інтегральний рівень емоційного інтелекту суттєво зріс у більш успішних спортсменів, що свідчить про їхню здатність краще розуміти, контролювати та використовувати свої емоції для досягнення цілей. Управління емоціями також покращилося, що дозволило їм знижувати рівень стресу та ефективніше реагувати на змагальні ситуації. Мотивація уникнення невдач зазнала позитивних змін: успішні спортсмени демонстрували більш конструктивний підхід до невдач, бачачи їх як можливість для навчання та зростання, а не як перешкоду. Це сприяло зниженню почуття тривожності та підвищенню впевненості у своїх силах. Показник «зниження досягнень» також відрізнявся у більш успішних спортсменів. Після тренінгів вони демонстрували менше зниження у почутті досягнень, що вказує на їхню здатність підтримувати високу мотивацію та задоволення від своєї діяльності. Всі ці зміни були

статистично значущими ($p < 0,05$), що підтверджує ефективність проведених тренінгів у покращенні психологічних аспектів діяльності спортсменів. Результати наведено у табл. 4.5.

Таблиця 4.5

Показники управління емоціями, інтегрального рівня емоційного інтелекту, мотивації уникнення невдач та «зниження досягнень» груп успішних та менш успішних спортсменів після проведення експерименту ($X \pm m$)

Показники	Успішні спортсмени до експерименту n=8	Менш успішні спортсмени після експерименту n=6	t-критерій	p
Зниження досягнень	8±2,13	9±3,06	2,79	<0,05
Управління емоціями	1,09±0,03	-3,25±1,16	2,67	<0,05
Інтегральний рівень емоційного інтелекту	30,90±7,15	15,70±4,83	18,87	<0,05
Мотивація уникнення невдач	18,25±4,16	20,72±2,18	3,39	<0,05

Зміни інтегрального рівня емоційного інтелекту, який впливає на «девальвацію досягнень», після проведення тренінгу не виявили достовірних відмінностей у порівнянні з показниками до проведення тренінгу лише у групі успішніших спортсменів. У зв'язку з цим можна дійти невтішного висновку, що й інтегральний рівень емоційного інтелекту вже досить розвинений у тому, щоб бути успішними, але це узгоджується з принципом достатності.

Дані дослідження підтверджують, що тренінги «Розвиток емоційного інтелекту», «Мотивація досягнення успіху» та «Профілактика емоційного вигорання» є ефективними заходами для запобігання емоційному вигоранню. Результати показали, що ці тренінги сприяють значному покращенню ключових психологічних показників спортсменів, таких як інтегральний рівень емоційного інтелекту, здатність управляти емоціями, зниження уникнення невдач та профілактика емоційного вигорання.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури показав, що емоційний ефект, мотивація досягнень, тривожність і стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях пов'язані з емоційним вигорянням і можуть бути компонентами цього синдрому. Відсутні дані про те, на які саме компоненти емоційного вигоряння впливають перераховані вище індивідуально-особистісні характеристики. Проблематика емоційного вигоряння у спортивній діяльності на прикладі спортивних ігор свідчить про те, що низка аспектів недостатньо вивчена.

2. Трифакторна модель емоційного вигоряння спортсменів, що виділяє такі компоненти даного синдрому, як «зменшення почуття досягнення», «емоційне виснаження», «знецінення досягнень», є найбільш доцільною теоретичною основою для вивчення динаміки емоційного вигоряння та його психологічних детермінант синдрому у спортивних командах, що спеціалізуються у гандболі. Отримані дані свідчать про незалежну динаміку компонентів емоційного вигоряння. На це вказує на відсутність кореляційних зв'язків між показниками «зменшення почуття досягнення», «емоційне виснаження», «зниження досягнень», а також результати дисперсійного аналізу, що доводять відсутність впливу окремих компонентів емоційного вигоряння на динаміку інших.

3. Показники п'ятиразової реєстрації протягом року кожного з трьох компонентів емоційного вигоряння спортсменів корелюють між собою, що свідчить про наявність стійких предикторів, що визначають їх динаміку. Різні компоненти емоційного вигоряння зумовлені різними предикторами. Особистісна тривожність впливає «зменшення почуття досягнення» і є стійким регулятором даного компонента; мотивація уникнення невдач – регулятор «емоційного виснаження»; емоційний інтелект – предиктор «зниження досягнень» та пов'язаний з цим компонентом емоційного вигоряння негативним кореляційним зв'язком. Отримані результати носять закономірний характер і виявлялися протягом усього дослідження. З цього можна зробити висновок, що спортсмени з високим рівнем особистісної тривожності і мотивації уникнення

невдач більш схильні до емоційного вигорання, ресурс його подолання – емоційний інтелект.

4. На емоційне вигорання спортсменів у гандбольній команді з різним рівнем соціально-психологічного розвитку впливає поєднання показників рівня розвитку групи з різними за конструктивністю засобами вирішення конфліктів. У найрозвиненішій групі - це «співпраця», а найменш розвинутою - більш пасивна стратегія поведінки «уникнення». Переважні засоби вирішення конфліктів у стресових ситуаціях є передумовами різної ефективності діяльності спортивної команди у напружених умовах.

5. Проведене дослідження підтвердило ефективність практичних рекомендацій, що сприяли значному покращенню ключових психологічних показників у гандболістів ГК «RGM Group-СумДУ» після формуючого експерименту. Зокрема, статистично достовірні зміни були виявлені в наступних показниках: інтегральний рівень емоційного інтелекту збільшився у менш успішних спортсменів до: $12,90 \pm 3,87$, після: $15,70 \pm 4,83$ ($p < 0,05$), що свідчить про покращення здатності до розуміння та управління власними емоціями. Управління емоціями значно покращилося як у більш успішних спортсменів до: $-0,72 \pm 0,14$, після: $1,09 \pm 0,03$ ($p < 0,05$), так і у менш успішних до: $-6,92 \pm 2,25$, після: $-3,25 \pm 1,16$ ($p < 0,05$), що говорить про ефективність тренінгів у зниженні стресу та емоційній саморегуляції. Мотивація уникнення невдач зменшилася як у більш успішних спортсменів до: $17,41 \pm 2,01$, після: $18,25 \pm 4,16$; ($p < 0,05$), так і у менш успішних до: $22,30 \pm 4,18$, після: $20,72 \pm 2,18$ ($p < 0,05$), що свідчить про зниження страху перед невдачами та підвищення мотивації до самовдосконалення. Зниження досягнень показало статистично значущу різницю у групі менш успішних спортсменів до: $10,91 \pm 3,78$, після: $9 \pm 3,06$; ($p < 0,05$), що свідчить про зменшення почуття емоційного виснаження та покращення самосприйняття.

Перспективи подальших досліджень направлені на вивчення впливу психологічних тренінгів на стійкість до емоційного вигорання та стратегії саморегуляції спортсменів різних вікових груп і рівнів майстерності.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Особливості проведення тренінгу Приміщення має бути ізольованим, світлим та провітрюваним. Учасники повинні розташовуватись на стільцях, поставлених у коло, наявність парт не допускається. На колінах учасників під час проведення тренінгу не повинно бути сумок, рюкзаків. Для кожного учасника заздалегідь готується робочий зошит, ручка, планшет, бейдж. Рекомендований обсяг групи – 8–14 осіб. До проведення тренінгу в учасників рекомендується діагностувати ті індивідуально-особистісні якості, на які спрямований тренінг. Це допоможе створити більш однорідні групи та адаптувати тренінги.

Тривалість проведення тренінгу. Тренінги, що проводяться, повинні бути інтегровані у тренувальний режим спортсменів. Після проведення тренінгів необхідно проводити посттренінговий супровід, що пролонгує ефект тренінгу. Програма з профілактики та зниження рівня емоційного вигорання повинна проводитись протягом 9 місяців. Під час використання тренінгів як ресурс необхідно до проведення тренінгової програми проводити діагностику ключових параметрів. На підставі результатів діагностики формуються по можливості однорідні групи, для кожної з підгруп необхідно адаптувати та проводити психологічний тренінг окремо. І тут тренінги будуть максимально результативні.

Посттренінговий супровід допомагає трансформувати вміння у стійку навичку. Одне з важливих завдань посттренінгового супроводу – це розбір помилок, які допускаються учасниками в процесі роботи, що дозволяє коригувати навичку, що формується. Посттренінговий супровід проводиться через 2-4 тижні після первинного тренінгу, оскільки саме через цей час починається згасання ефекту тренінгу. Через 1 -2 тижні після першого заняття посттренінгового супроводу проводиться вторинний тренінг, програма якого відповідає програмі первинного, після чого через 2–4 тижні проводиться другий супровід посттренінгу. Графік проведення тренінгів та посттренінгового

супроводу адаптувався відповідно до річного циклу юних спортсменів та навчального процесу.

Зміст та структура тренінгів та посттренінгового супроводу представлені нижче.

I. Тренінг «Розвиток емоційного інтелекту».

Мета тренінгу: підвищення інтегрального рівня емоційного інтелекту.

Завдання тренінгу:

- підвищення емоційної поінформованості;
- підвищення рівня розпізнавання емоцій інших людей;
- підвищення рівня управління емоціями.

Зміст тренінгу.

1. Оголошення регламенту тренінгу – 10 хв.
2. Виконання вправи «наші очікування» – 10 хв. Вправа спрямована на виявлення очікувань учасників та коригування запиту.
3. Міні-лекція, спрямована на підвищення емоційної обізнаності – 20 хв.
4. Перерва – 10 хв.
5. Виконання вправи спрямованих на концентрацію уваги – 5 хв: учасники стають у коло, руки зігнуті в ліктях убік таким чином, щоб долоня першого була на долоні другого учасника, а долоня другого на долоні третього (як у грі «Долоньки»). Перший учасник каже «один» (починає рахунок), другий – «два» і так до «33». Ті, кому випадають цифри, в яких є цифри «3» або число, кратне трьом (3, 6, 9, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 33) – ці цифри не треба вимовляти учасникам), не аплодують у долоні і не називають її, а підстрибують. Якщо допущена помилка, рахунок починається спочатку до того часу, поки одне коло буде завершено без помилок.
6. Виконання вправи, спрямованої на підвищення вміння виражати свої емоції та розпізнавання емоцій інших людей – 40 хв. Вправи: «Мій настрій сьогодні» «Список емоцій»: учасникам необхідно назвати якнайбільше слів, що позначають емоції (інструктор із психологічного тренінгу фіксує названі емоції). Потім один із учасників виходить і зображує будь-яку з названих

емоцій мімікою та жестами, попередньо позначивши її інструктору з психологічного тренінгу так, щоб решта учасників не чула. Усі відгадують зображувану емоцію. Перший, хто відгадав, займає місце першого учасника і показує обрану ним емоцію (показати емоцію повинні всі, повторюватися в емоції не можна). «Вгадай емоцію»: один учасник, обраний інструктором із психологічного тренінгу (у його ролі побувають усі учасники) виходить за двері, решті учасників інструктор із психологічного тренінгу називає емоцію. Запрошується відсутній учасник, а решта показує йому обрану емоцію. Якщо протягом 3 хвилин не вдається вгадати емоцію, інструктор із психологічного тренінгу називає її. Вправа виконується по колу. Наприкінці вправи необхідно уточнити в учасників тренінгу зворотний зв'язок (складності, враження).

7. Перерва – 20 хв.

8. Виконання вправи «Світлофор», спрямованої на підвищення концентрації уваги – 5 хв., група стає у 4 колони, коли інструктор з психологічного тренінгу вимовляє слово «червоний» – учасники простягають руки вперед, коли «жовтий» – піднімають руки вгору, коли «зелений» - убік. Інструктор із психологічного тренінгу називає кольори і сам виконує рухи правильно, а потім неправильно. Учасники повинні виконувати рухи, які відповідають кольору, а не рухам інструктора з психологічного тренінгу.

9. Виконання вправи, спрямованої визначення емоцій з міміки з допомогою маркерів – 20 хв.

10. Виконання вправи, спрямованої підвищення рівня управління емоціями – 20 хв.

11. Виконання вправи, спрямованої формування позитивного мислення – 5 хв.

12. Резюме тренінгу – 5 хв.

13. Виконання вправи «виправдані очікування» – 5 хв.

14. Прощання – 5 хв.

II. Тренінг «Профілактика емоційного вигорання».

Мета тренінгу: профілактика синдрому емоційного вигорання у спортивній діяльності.

Завдання тренінгу:

- створення групового прийняття та довіри;
- зняття напруги;
- зниження рівня особистісної тривожності;
- освоєння ефективних методів саморегуляції.

Зміст.

1. Оголошення регламенту тренінгу – 10 хв.
2. Виконання вправи «Наші очікування» – 10 хв. Вправа спрямована на виявлення очікувань учасників та коригування запиту.
3. Міні-лекція – 20 хв.
4. Перерва – 10 хв.
5. Виконання вправи «Горобці – Ворони», спрямованої на підвищення концентрації уваги, – 5 хв., учасники стають у дві колони обличчям один до одного, простягають у парах, що утворилися, руки для рукостискання (але руки не тиснуть). Одна колона – «горобці», інша – «ворони». За командою інструктора з психологічного тренінгу "горобці" – учасники з колони "горобці", намагаються схопити за долоню учасників з колони "ворони", а останні прагнуть прибрати свою руку: за командою "ворони", навпаки.
6. Виконання вправ на формування довіри – 35 хв.: «Порядковий рахунок», «Єдиний ритм», «Підкреслення спільності», «Підкреслення значущості», «Проміжна рефлексія», «Шанхайці».
7. Перерва – 20 хв.
8. Виконання вправи «Рахунок 33», спрямованого підвищення концентрації уваги – 5 хв.
9. Виконання вправ, спрямованих на зняття напруги – 25 хв.: вправа «Вогонь – лід», «Мийна машина», «Зростаєм», «Підтягнулися – зламалися».

10. Мозковий штурм «Засоби саморегуляції у ситуації стресу» – 25 хв.:учасники, розділившись на групи, відповідають питанням: «Як боретесь з негативними емоціями?». Інструктор із психологічного тренінгу записує їх на дошці засоби боротьби з негативними емоціями. Отриманий список коригується групою.

Інструктор з психологічного тренінгу пропонує виконати 3 дихальні вправи та оцінити їх як спосіб боротьби з негативними емоціями:

- вправа «Перепочинок», вправа з розслаблюючим ефектом;
- вправа «Голосова розрядка», вправи з тонізуючим ефектом;
- вправа для зняття тривожності: зробіть глибокий вдих, повільно піднімаючи плечі якомога вище, а потім повільний видих, опускаючи плечі якомога нижче. Важливо відчувати, що негативні емоції «падають» із плечей. Повторити вправу кілька разів.

11. Резюме тренінгу – 5 хв.

12. Виконання вправи «Виправдані очікування» – 5 хв.

13. Прощання – 5 хв. Кожен по черзі говорить по колу, що не сподобалося у тренінгу, по другому колу, що сподобалося та дякує всіх за позитивність.

III. Тренінг «Мотивація досягнення успіху».

Мета тренінгу: знизити рівень мотивації уникнення невдач.

Завдання тренінгу:

- розвиток стійкого бажання та вміння самостійно визначати адекватні цілі діяльності;
- навчання регуляції власної мотивації;
- навчання аналізу мотивів та реалізації поставлених цілей.

Зміст.

1. Оголошення регламенту тренінгу – 10 хв.

2. Виконання вправи «Наші очікування» – 10 хв. Вправа спрямована на виявлення очікувань учасників та коригування запиту.

3. Міні-лекції – 20 хв.

4. Перерва – 10 хв.

5. Виконання вправи «Світлофор», спрямованої на підвищення концентрації уваги – 5 хв.

6. Виконання вправи «Алгоритм картини майбутнього» – 30 хв. Мета вправи – створення стратегічного плану життя на найближчі 5 років та мотивуючого девізу на найближчі 2 місяці.

7. Виконання вправи «Самовиконувані передбачення» – 20 хв.

8. Перерва – 20 хв.

9. Виконання вправи «Рахунок 33», спрямованої на підвищення концентрації уваги – 5 хв.

10. Виконання вправи «Моніторинг своєї актуальної мотивації» – 20 хв. Мета вправи - аналіз та узгодження власних суперечливих мотивів.

11. Виконання вправи «Французьке плетіння» – 20 хв. Мета вправи – тренування у використанні різних спонукань та бажань для реалізації поставленої мети.

12. Резюме тренінгу – 5 хв.

13. Виконання вправи «Виправдані очікування» – 5 хв.

14. Прощання – 5 хв.

Посттренінговий супровід.

Мета посттренінгового супроводу: закріплення та підтримання поведінкових змін, що з'явилися в результаті тренінгових занять.

Для досягнення цієї мети було складено програму посттренінгового супроводу, розраховану на 90 хв.:

1) «коло довіри» тривалістю 15 хвилин, де учасники обговорюють складні внутрішньогрупові ситуації, що виникли протягом місяця, свої емоційні переживання, що необхідно робити для зняття напруги в групі;

2) виконання гри «Товкни-Обійми» – 5 хв; гра спрямована на зняття агресії та набуття учасниками почуття захищеності та надійності;

3) на основі аналізу анкет зворотного зв'язку складалася міні-лекція, тривалістю 10 хв., після чого проводилася перерва – 10 хв.;

4) сидячи у колі, учасники діляться по черзі своїми враженнями – 15 хв;

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2022. 192 с.
2. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2021. 261 с.
3. Александров Ю. В. Психологія розвитку: Навчальний посібник. Харків: ФОП Панов А.М., 2015. 336 с.
4. Біда О. А., Шевченко О.В., Сироежко О. В., Візавер В. А., Шовш К. С. Теорія і методика організації групової взаємодії здобувачів освіти в командних видах спорту. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2023. № 14 (1). С. 16–23.
5. Бочелюк В.Й., Завацька Н.Є. Психологія спорту: навчальний посібник (2-е вид. перероб. і. доп.). Северодонецьк: Вид-во СНУ імені В. Даля, 2016. 280 с.
6. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А., Спицька Л.В. Етика психологічної роботи: навчальний посібник. Запоріжжя: «Просвіта», 2016. С. 352.
7. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022. №3. С. 13–19.
8. Бузнік А. І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2002. 18 с.

9. Войтенко С. М. Психолого-педагогічні засади регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії: автореф. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2017. 23 с.
10. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
11. Вейнберг Р. С. Психологія спорту: навч. вид. Київ: Олімп. літ.; 2001. 116 с.
12. Волкова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ:Олімп. літ.; 2007. 298 с.
13. Воронова В. І. Психологія спорту. Олімпійська література. Київ, 2019. С. 272.
14. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2018. 46 с.
15. Гринь О.; Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2015, 3, С. 29-34.
16. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпій. літ; 2015. 276 с.
17. Гринь, О. Р. Актуальні аспекти реалізації завдань психологічного супроводу у спорті. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції. Київ, 2019. С. 18–20.
18. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2014. 380 с.
19. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ. 1997. 35 с.

20. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
21. Кириленко Т. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
22. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод, посібник. Київ; 2008. 64 с.
23. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
24. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк: ВНУ імені Л. Українки, 2011. 352 с.
25. Колосов А. Б., Войтенко С. М. Психометрична адаптація опитувальника групової ефективності спортивної команди. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2014. Вип. 32 (4). С. 46–51.
26. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
27. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
28. Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини : автореф. дис. ... д-ра біол. наук. К., 2001. 29 с.
29. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. К. : Центр навчальної літератури. 2005. 624 с.
30. Мельничук І. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі: автореф. дисс. ... канд. псих. наук. Харків; 2003. 15 с.
31. Мітова О. О., Шинкарук О. А., Полякова А. В., Ханюкова О. В. Обґрунтування підходу до розробки системи комплексного контролю в командних спортивних іграх. *Тези доповідей міжнародної науково-практичної конференції*. (Запоріжжя, 25–26 травня 2023 р.), Запоріжжя, 2023. С 424-427.

32. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
33. Оптимізація групової взаємодії в малих групах : посібник / П. П. Горностай, Л. Г. Чорна, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка, Г. В. Циганенко; за наук. ред. П. П. Горностая; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 126 с.
34. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів / Г. В. Коробейніков, С. М. Бітко, Л. Д. Сакаль [та ін.]. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. К. : Наук. світ, 2003. С. 53–60.
35. Приходько В. Індивідуальний психолого-педагогічний супровід спортсмена у системі багаторічної підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 76–80.
36. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович; 2011. 364 с.
37. Русинка І. І. Психологія : навч. посіб. Київ : Знання, 2007. 367 с.
38. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізич. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2008. 256 с.
39. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум : метод. рек. Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2003. 158 с.
40. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. *Вісн. Нац. ун-ту оборони України : зб. наук. праць*. Київ : НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.
41. Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2. С. 75–79.

42. Шалар О. Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту» : навч.-метод. посіб. для студ. спец. фізична культура. Херсон : ХДУ, 2005. 212 с. 52.

43. Шалар О. Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни «Психологія фізичної культури». Початкове слово. Херсон : ХГУ, 2005. № 2/13. С. 49–53. 53.

44. Aoyagi, M. W., Portenga, S. T., Poczwardowski, A., Cohen, A. B., & Statler, T. A. (2012). Reflections and directions: The profession of sport psychology past, present, future. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43, P. 32–38.

45. Arnold, R., & Sarkar, M. (2015). Preparing athletes and teams for the Olympic Games: Experiences and lessons learned from the world's best sport psychologists. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), P. 4–20.

46. Bartlett, M. L., & Abrams, M. Anger and aggression in sport. In M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Eds.), *APA handbook of sport and exercise psychology*, Vol. 1. *Sport psychology; American Psychological Association*; 2019. P. 509–528.

47. Collins, D., & Cruickshank, A. (2015). The P7 approach to the Olympic challenge: Sharing a practical framework for mission preparation and execution. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, P. 21–28.

48. Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, P. 427–434.

49. Fritsch, J., and Jekauc, D “Self-talk and emotion regulation,” in *Self-Talk in Sport*, eds A. T. Latinjak and A. Hatzigeorgiadis (New York, NY: Routledge); 2020. P. 64–76.

50. Chemolli, E., & Gagné, M. Evidence against the continuum structure underlying motivation measures derived from self-determination theory. *Psychological Assessment*, 26 (2), 2014. P. 575–585.

51. Gardner, F. L., (2016). Overcoming resistance from clients and stakeholders. In Schinke, R.J. & D. Hackfort (Eds.). *Psychology in professional sports and the performing arts: challenges and strategies* P. 38–50.
52. Goffena, J. D., Sheadler, T. R., & McCarver, Z. (2021). Contemporary Hot Topics in Applied Sport Psychology: Past, Present, and Future. *Journal for Advancing Sport Psychology in Research*, 1(2), P. 7–22.
53. Gould, D. (2002). Sport psychology in the new millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, P.137–139.
54. Gould, D., & Pick, S. (1995). Sport psychology: The Griffith era, 1920–1940. *The Sport Psychologist*, 9(4), P. 391–405.
55. Isacco, L.; Degoutte, F.; Ennequin, G.; Pereira, B.; Thivel, D.; Filaire, E. Rapid weight loss influences the physical; psychological and biological responses during a simulated competition in national judo athletes. *Eur. J. Sport Sci.* 2020, 20, 580–591.
56. Hays, K. F. (2002). The enhancement of performance excellence among performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, P. 299–312.
- Henriksen, K. (2015). Sport psychology at the Olympics: The case of a Danish sailing crew in a head wind. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, P. 43–55.
57. Ievleva, L., & Terry, P. C. (2008). Applying sport psychology to business. *International Coaching Psychology Review*, 3, P. 8–18.
58. McDougall. M., Nesti. M., Richardson. D., & Littlewood. M. (2017). Emphasising the culture in culture change: Examining current perspectives of culture and offering some alternative ones. *Sport and Exercise Psychology Review*, 13(1), P. 47–59.
59. McGannon, K. R., Smith, B., Kendellen, K., & Gonsalves, C. A. (2021). Qualitative research in six sport and exercise psychology journals between 2010 and 2017: An updated and expanded review of trends and interpretations. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), P. 359–379.

60. Pecen, E., Collins, D., & MacNamara, Á. (2016). Music of the night: Performance practitioner enhancement work in music. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5, P. 377–395

61. Prieto, J. L., and Huertas-Delgado, F. J. Basic psychological needs, sport organization and levels of physical activity in scholars. *Rev. Psicol. Deporte* 28; 2019. P. 115–124.

Опитувальник «Емоційне вигорання»

Інструкція: до вашої уваги пропонується опитувальник, який відображає ваше ставлення до спорту. По ньому можливі 5 варіантів відповідей: «майже ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «майже завжди». Наголошуємо, що всі відповіді рівноцінні, правильних чи неправильних відповідей тут бути не може. Будь ласка, виберіть один з них за кожним судженням, у потрібній графі позначте його.

Опитувальник.

1. «Я виконую багато речей, що заслуговують на увагу, у спорті».
2. «Я почуваюся настільки стомленим (ой) від тренувань, що важко знаходжу сили виконувати інші речі».
3. «Зусилля, які я витрачаю на спорт, було б краще витратити на виконання інших речей».
4. «Я почуваюся надмірно стомленим від участі в спорті».
5. «Я не досягаю багато чого у спорті».
6. «Я не так багато дбаю про мої спортивні досягнення, як раніше».
7. «Я не показую досягнень, які відповідають моїм спортивним здібностям».
8. «Я відчуваю виснаження від спорту».
9. «Я не залучений (а) до спорту, як раніше».
10. «Я відчуваю фізичну зношеність від спорту».
11. «Я не такий стурбований (а) успіхами у спорті, ніж раніше».
12. «Я виснажений (а) розумовими та фізичними запитами спорту».
13. «Мені здається, що, незважаючи на те, що я роблю, я не виконую того, що маю».
14. «Я відчуваю, що маю успіхи у спорті».
15. «У мене до спорту негативні почуття».

Обробка.

За прямою шкалою вважаються такі номери питань: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15.

- «майже ніколи» - 1 бал;
- «рідко» – 2 бали;
- «іноді» – 3 бали;
- «часто» – 4 бали;
- «Майже завжди» – 5 балів.

За зворотною шкалою рахуються такі номери питань: 1, 14.

- «майже ніколи» – 5 балів;
- «рідко» – 4 бали;
- «іноді» – 3 бали;
- «часто» – 2 бали;
- «Майже завжди» – 1 бал.

Отримані бали підсумовуються за 3 показниками опитувальника.

1. «Зменшення почуття досягнення» – 1, 5, 7, 13, 14.
2. «Емоційне виснаження» – 2, 4, 8, 10, 12.
3. «Знецінювання (девальвація) досягнень» – 3, 6, 9, 11, 15.

Методика діагностики рівня розвитку малої групи

Інструкція: пропонується низка переконань; Необхідно оцінити, якою мірою кожне із запропонованих тверджень притаманно цієї групи.

Оцінку слід давати, використовуючи один із чотирьох запропонованих варіантів:

- а) «дане твердження повністю відповідає характеру відносин, що склалися в нашій групі»;
- б) «дане твердження загалом притаманно нашої групи»;
- в) «дане твердження лише незначною мірою стосується нашої групи»;
- г) «дане твердження не є характерним для системи відносин, що склалися в нашій групі (у нас все навпаки)».

Опитувальник:

1. «У нашій групі головний критерій цінності людини - її ставлення до праці, колективу».
2. «У нашій групі новачок швидше за все не відчує себе чужинцем, а зустріне доброзичливість та привітність».
3. «У нашій групі немає цапів-відбувайлів і улюбленців».
4. «Члени нашої групи не пройдуть байдуже повз чиеїсь біди, їм чужа мораль «моя хата з краю».
5. «Дух безкорисливості та взаємодопомоги відрізняє нашу групу».
6. «Кожен із нас досить ініціативний, щоб у разі потреби взяти на себе відповідальність за якусь справу».
7. «Для нас неприйнятний принцип «Своя сорочка ближча до тіла».
8. «Успіх кожного з нас щиро радує всіх і ні в кого не викликає заздрості».
9. «Більшість із нас завжди може поступитися особистим заради спільної справи».
10. «Наша група зазвичай не чекає вказівок, ініціативи їй не позичати».

11. «У нашій групі кожен відчуває себе відповідальним за її успіх».
12. «Як правило, при вирішенні важливих питань ми завжди одностайні».
13. «Наша група досить згуртована та організована».
14. «У разі невдач та поразок ми не поспішаємо звинувачувати один одного, а намагаємося спокійно розібратися в їхніх причинах».
15. «Коли з нами немає керівника, ми не губимося і працюємо не менш ефективно, ніж у його присутності».
16. «Коли до нас у групу приходять керівник, всі зазвичай раді».
17. «Стиль керівництва нашою групою рівний, доброзичливий».
18. «Для нас не характерно, щоб під гарячу руку від керівництва діставалося і правому, і винному».
19. «У нас не прийнято відсиджуватися або ховатися за спинами інших».
20. «Знаючи, що у своєму прагненні зробити певним чином група піде хибним шляхом, у кожного з нас вистачило б сил, щоб зупинити її від необдуманого кроку».
21. «У нас не промовчать, якщо побачать, що ти не маєш рації».
22. Після роботи ми нерідко проводимо вільний час разом».
23. «У нас прийнято ділитися своїми сімейними радощами та турботами».
24. «У нас теж є «тріади», але це не заважає нам почуватися єдиною дружною сім'єю».
25. «У нашій групі порушник дисципліни триматиме відповідь не лише перед керівником, а й перед усією групою».
26. «У нашій групі сили, зовнішньої привабливості, володіння престижними речами ще недостатньо для того, щоб користуватися повагою та популярністю».
27. «Наша згуртованість, швидше за все, не постраждає, якщо до групи увіллється відразу кілька нових членів».

Обробка.

Обробка даних полягає у перекладі буквених відповідей у бали за наступною схемою:

А – 3 бали;

Б – 2 бали;

В – 1 бал;

Г – 0 балів.

Після визначення загального сумарного результату провадиться його співвіднесення з рівнем розвитку малої групи. За досвідом діагностики та оцінки динаміки малих груп, отриманим кількісним даним відповідають такі рівні групового розвитку:

- 67–81 – колектив – «Гарячий факел».
- 66–50 – автономія – «Червоний вітрило».
- 49–34 – кооперація – «Миркаючий маяк».
- 33–20 – асоціація – «М'яка глина».
- 19 і менше – дифузна група – «Піщаний розсип».

Соціометрія (ділова та особистісна).

Інструкція:

1. Для ділової соціометрії: дайте відповідь на запитання, записавши під кожним з них прізвище одного членів вашої команди.
2. Для особистісної соціометрії: дайте відповідь на поставлені питання, записавши під кожним з них три прізвища членів вашої команди, з урахуванням відсутніх.

Опитувальник:

Ділова соціометрія:

1. На підтримку когось із членів команди ви насамперед розраховували б у складній ситуації на змаганнях?
2. До кого з гравців команди перш за все ви звернулися б за допомогою у разі виникнення проблем на тренуванні?
3. З ким із гравців команди ви хотіли б розминатися в парі, вважаючи таку розминку найбільш корисною для вас?
4. З ким ви найкраще взаємодієте у грі?

Особистісна соціометрія:

1. Якщо вашу команду розформовуватимуть, з ким ти хотів би продовжити спільно тренуватися в новій команді?
2. Кого із команди ти запросив би на свій день народження?
3. З ким зі своєї команди ти пішов би у багатоденний туристичний похід?

Обробка.

Складання соціоматриці.

Кількість стовпців та рядків залежить від кількості досліджуваних. Соціограма наочно представляє наявність угруповань у колективі та взаємовідносини між ними (симпатії, контакти).