

РІВЕНЬ ПРОЯВУ СИМПТОМІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЗЮДОЇСТІВ

У статті здійснено аналіз ролі прояву симптомів емоційного вигорання у змагальному процесі дзюдоїстів. Показано, що застосування методики емоційного вигорання дозволило переконатись у тому, що здатність перенесення впливу екстремальних умов змагань є чинником, від якого залежать емоційні реакції спортсменів.

Ключові слова: емоційне вигорання, змагальний процес, екстремальні умови, дзюдоїсти, методика.

Постановка проблеми. У сучасному спорті вимоги до фізичної, технічної і психологічної підготовленості спортсменів постійно зростають. Особливо великі фізичні та нервово-психічні напруження переносяться ними під час змагань. Спортивна діяльність супроводжується величезною кількістю змін в організмі спортсменів. Вплив на спортсменів психотравмуючих чинників викликає адекватні реакції психологічного захисту у вигляді повного або часткового гальмування емоцій. Це є механізмом психологічного захисту людини, який називається емоційним вигоранням.

У психологічній структурі спортивної діяльності емоційна сфера має велике значення. Як відомо, завдяки емоціям ми здійснюємо оцінку чинників, що впливають на нас. Високий ступень прояву емоційних реакцій викликає дезорганізацію психофізіологічних процесів, збільшує хаотичність у регуляції функцій, приводить до падіння опірності та стресостійкості [1; 5].

У спортсменів це приводить до зниження адаптивності аналізаторів, гальмування процесів переробки інформації, падіння працездатності. Особливо значні негативні наслідки можуть спостерігатись у змагальних умовах спортивної діяльності. Враховуючи, що у дзюдоїстів спортивна діяльність проходить в екстремальних умовах, актуальним на наш погляд виявити зміни психологічної сфери у процесі змагань.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема психологічних змін у спортсменів в процесі тренувань і змагань цікавила науковців декілька десятиріч. Існують фундаментальні розробки і вказівки, де були викладені основні принципи психології спорту [2; 4; 5; 9].

Що до досліджень значення успішності спортивної діяльності, яка здійснюється в екстремальних умовах, таких чинників, як стресостійкість, емоційна та психологічна стійкість робіт дуже мало. Так, в дослідженнях [1; 3; 10] підкреслюється, що стійкість емоційного стану спортсменів в умовах змагань обумовлюється розвитком його емоційної сфери. А в роботах [7; 9] доводиться, що поведінка спортсмена в екстремальній ситуації може повністю залежати від його емоційної стійкості. Без позитивних емоцій та вміння довго їх утримувати, досягти перемоги над суперником надзвичайно важко. Автори [3; 7; 10], які досліджували спортсменів у спорті високих досягнень вважають, що психологічна стійкість є одним з головних важелів успіху у змаганнях.

Разом з тим, аналіз літератури свідчить, що досліджень, у яких вирішувалися би питання ролі емоційної сфери у змагальному процесі недостатньо. У зв'язку з актуальністю проблеми та необхідністю її вирішення ми здійснили дане дослідження.

Мета дослідження. Виявити рівень прояву симптомів емоційного вигорання у змагальному процесі дзюдоїстів.

Організація та методи дослідження. У даному дослідженні прийняли участь 52 спортсмена чоловічої статі, віком від 17 до 22 років, які мали спортивну кваліфікацію перший спортивний розряд, кандидат у майстри спорту та майстер спорту України. Вся вибірка спортсменів складалась з двох груп, які експертами були розділені на успішних (КГ) та неуспішних (ЕГ). Застосування методу експертних оцінок шляхом аналізу засвоєння вправ та проведення спарингів на тренуваннях і, головне, кількісної оцінки одержаних на змаганнях перемог, дозволило першу групу віднести до успішних (КГ), а другу – до неуспішних (ЕГ).

З метою виявлення у спортсменів рівня прояву симптомів емоційного вигорання застосовувалась методика В. В. Бойко [6]. Одержані дані оброблялись статистичними методами за рекомендаціями О. В. Сидоренко [8].

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи мету нашого дослідження, в якому передбачається виявити зміни, що виникають у психосоматичній сфері дзюдоїстів у змагальному періоді їх спортивної діяльності, ми отримали дані, які представлені в таблиці 1.

**Рівень прояву симптомів синдрому емоційного вигорання у досліджених спортсменів
у змагальному періоді їх спортивної діяльності ($\bar{X} \pm m$ у балах)**

Симптоми вигорання	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)	t	p
Фаза напруги				
Тривога і депресія	9,6±2,14*	15,8±2,35***	2,2	<0,05
Загнаність у клітку	8,4±1,44*	13,6±1,72*	2,9	<0,01
Незадоволеність собою	8,0±0,79*	10,7±0,85*	2,1	<0,05
Переживання психотравмуючих обставин	12,5±1,45*	17,3±1,71***	2,4	<0,05
Фаза напруги	38,5±4,23 [±]	57,4±4,32 [±]	3,3	<0,001
Фаза резистенції				
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	15,0±0,67**	17,2±0,72***	2,3	<0,05
Емоційно-моральна дезорієнтація	16,4±0,14*	15,5±0,12*	1,7	>0,05
Розширення сфери економії емоцій	9,0±0,62*	12,8±0,84**	3,3	<0,001
Редукція професійних обов'язків	14,9±0,78**	18,6±0,86***	2,7	<0,01
Фаза резистенції	55,3±2,21 [±]	64,1±2,45 [±]	2,6	<0,05
Фаза виснаження				
Емоційний дефіцит	10,9±1,45*	17,2±1,71***	2,6	<0,05
Емоційна відстороненість	13,0±0,79*	16,6±0,85***	2,5	<0,05
Особиста відстороненість	9,7±2,18**	16,2±2,23***	2,0	>0,05
Психосоматичні та психовегетативні порушення	17,9±1,47***	24,2±1,77***	2,8	<0,01
Фаза виснаження	53,0±6,38 [±]	74,3±7,14 [±]	2,2	<0,05

Примітка: * – не складений симптом; ** – симптом, який складається; *** – складений симптом; "–" – фаза, що не сформувалась; "±" – фаза в стадії формування; "+" – сформована фаза.

Одержані дані дозволяють відмітити, що оцінки симптомів фази напруги у спортсменів обох груп були високими, хоча в осіб з ЕГ вони виявились майже вдвічі більшими. У КГ найменш вираженими були симптоми "незадоволеність собою" і "загнаність у клітку" з кількісним вираженням у 8,0 та 8,4 балів ($p < 0,01$; $< 0,05$).

У спортсменів з ЕГ меншу вираженість мали ті ж самі симптоми, які при цьому кількісно були у півтора рази більшими (відповідно, 10,7 та 13,6 балів) ($p < 0,01$; $< 0,05$).

Відносно домінуючих симптомів цієї фази, можна відмітити, що вони однакові в обох групах досліджених спортсменів, хоча знову у осіб з ЕГ "тривога і депресія" відповідає рівню вираженості складеного симптому і дорівнює оцінці у 15,8 балів ($p < 0,05$). Це означає, що у цих спортсменів висока вірогідність травмування психіки, тому що зростання рівня прояву "тривоги і депресії" завжди знижує психологічну опірність суб'єкта і робить його менш стійким до вражаючої дії екстремальних ситуацій.

Більш того, у спортсменів-дзюдоїстів з ЕГ найбільшої вираженості досягає симптом "переживання психотравмуючих обставин", а саме: у балах це дорівнює 17,3 балів ($p < 0,05$), що за рекомендаціями автора методики В.В. Бойко слід розцінювати як повністю складений симптом. Інакше кажучи, психоемоційне напруження у період змагань досягає у цих спортсменів травмуючого рівня і ця обставина призводить їх до глибокого переживання результатів дії на них екстремальних умов.

Відносно усієї фази напруги можна відмітити, що вона за результатами оцінювання у спортсменів з ЕГ у півтора рази більш виражена – 57,4 балів проти 38,5 балів – у КГ ($p < 0,001$). Ці факти слід розуміти як підтвердження високого ступеня нервово-психічної напруги, значної економії особистих емоцій, тим самим ці спортсмени попереджають травми психіки.

Показники симптомів фази резистенції кількісно більш виражені. Хоча найменше у КГ проявляються такі симптоми як "розширення сфери економії емоцій" та "редукція професійних обов'язків" з відповідними оцінками у 9,0 та 14,9 балів ($p < 0,001$; $< 0,05$).

У спортсменів з ЕГ, які займаються боротьбою дзюдо, мінімальний ступінь вираження симптомів "розширення сфери економії емоцій" і "емоційно-моральна дезорієнтація" з оцінками у 12,8 ($p < 0,001$) та 15,5 ($p > 0,05$) балів. Тобто і тут показники більші, ніж в спортсменів з КГ.

Але найбільше переконують у наявності екстремальних умов у змаганнях дзюдоїстів оцінки домінуючих симптомів. У них "неадекватне вибіркове емоційне реагування" оцінено 17,2 балів (у КГ – 15,0 балів, $p < 0,05$), а "редукція професійних обов'язків" у 18,6 балів (у КГ (14,9 балів, $p < 0,05$). Достатньо зауважити, що за ступенем прояву обидва ці симптоми вважаються повністю складеними.

А стосовно всієї фази резистенції, можна підкреслити, що у спортсменів з ЕГ кількісно вона на 8,8 балів більша, ніж у спортсменів з КГ ($p < 0,05$).

Однак тільки після аналізу даних фази виснаження не залишається сумнівів відносно того, що ступінь емоційного виснаження у спортсменів з ЕГ, які займаються боротьбою дзюдо, вищий, ніж у їх колег з КГ.

Так, в останніх найменші оцінки симптомів цієї фази дорівнюють 9,7 ($p>0,05$) та 10,9 ($p<0,05$) балів, які відносяться до таких симптомів як "особиста відстороненість" та "емоційний дефіцит".

Водночас у ЕГ найменша вираженість у таких симптомах, які характеризують "емоційну і особисту відстороненість". Оцінки за цими симптомами дорівнюють, відповідно, 16,6 ($p>0,05$) та 16,2 ($p<0,05$) балів. Слід зазначити, що фаза виснаження супроводжується домінуючими симптомами, які повністю склались – це "емоційний дефіцит" і, особливо, "психосоматичні та психовегетативні порушення". У осіб з ЕГ оцінки цих симптомів дорівнюють 17,2 та 24,2 балів (у КГ, відповідно, 10,9 та 17,9 балів ($p<0,05$)). Тобто найбільший ступінь вираженості в обох групах досліджених і, особливо, у спортсменів з ЕГ, має симптом, який характеризує наявність у них психосоматичних і психовегетативних порушень.

Характеризуючи фазу виснаження слід підкреслити, що вона супроводжується у спортсменів високим рівнем емоційного дефіциту або великим ступенем емоційного вигорання. Для розшифрування одержаних результатів важливо також те, що у цій фазі всі симптоми повністю склались, а сама фаза у спортсменів з ЕГ дорівнює 74,2 балам (у КГ цей показник – 51,5 балів ($p<0,05$)). Інакше кажучи, фаза виснаження у дзюдоїстів з ЕГ є повністю сформованою, а найбільше обтяжує емоційний стан спортсменів-дзюдоїстів, високий ступінь прояву психосоматичних і психовегетативних порушень.

Висновки. 1. Застосування методики діагностики емоційного вигорання дозволило переконатися у тому, що здатність до перенесення впливу екстремальних умов змагань є чинником, від якого залежать емоційні реакції спортсменів.

2. Результати діагностики емоційного вигорання у дзюдоїстів дають можливість переконатися у тому, що їх спортивна діяльність і особливо участь їх у змаганнях здійснюються в екстремальних умовах.

3. Тренерам необхідно враховувати емоційний стан спортсменів-дзюдоїстів і обов'язково в процесі підготовки формувати і розвивати емоційну стійкість.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні показників рівня адаптації дзюдоїстів у підготовчому і змагальному періодах їх спортивної діяльності.

Використані джерела

1. Бейгул І.О. Роль емоційної сфери у тренувальному процесі дзюдоїстів / І. О. Бейгул // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 152-155.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч. посіб.] для студ. вищ. навч. закл. / Воронова В.І. – К.: Олімпійська література 2007. – 298 с.
3. Горбунов Д.И. Устойчивость эмоционального состояния спортсменов в условиях соревнований / Д. И. Горбунов. – СПб. : Метод. научн.-практ. конф. ПГУФК, 2004. – С. 24-29.
4. Клименко В. В. Психология спорта : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Віктор Васильович Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
5. Краев И. Ц. Поведение спортсмена в экстремальной ситуации / Краев И. Ц. – М. : Рост, 2006 – 307 с.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ. – М., 2001. – 650 с.
7. Самойлов М. Г. Об'єктивні та суб'єктивні чинники, від яких залежить екстремальність виду спорту і спортивні результати / М. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2008. – № 1-2. – С. 178–182.
8. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Елена Васильевна Сидоренко. – СПб. : Речь, 2003. – 350 с.
9. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие / В. Ф. Сопов. – М. : Трикта, 2005 – 128 с.
10. Черникова О. А. Эмоциональные состояния в спорте / О. А. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб. : Питер, 2002. – С. 73–78.

Beygul I.

THE LEVEL OF DEMONSTRATION SYMPTOMS OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE EMULATIVE PROCESS OF JUDOISTS

There is an analysis of symptoms emotional burnout in the emulative process of judoists in this article. It is shown, that the application of method emotional burnout makes it possible to convince in ability to tolerate the impact of extreme conditions of competition is a factor on which depend the emotional reactions of athletes.

Key words: *emotional burnout, emulative process, extreme conditions, judoists, method.*

Стаття надійшла до редакції 10.08.2014 р.