

Ільницька Л. А., Панченко В. О.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», Україна*

Психодіагностика індивідуальних особливостей емоційного вигорання у спортсменів юнацького віку

Напружений ритм діяльності, високий рівень вимог до особистості з боку соціуму та недостатній рівень володіння навичками психологічної саморегуляції призводять до порушень в емоційній сфері особистості. Серед них варто відзначити емоційне вигорання особистості. Особи, найбільш схильні до виникнення синдрому емоційного вигорання, здійснюють свою діяльність як правило у соціальній сфері, що передбачає широке коло їх взаємодії з людьми. Емоційне вигорання виникає переважно в професійній діяльності, але через специфіку та напруженість спортивної діяльності також властиве і спортсменам.

Метою нашої роботи є психодіагностика індивідуальних особливостей емоційного вигорання спортсменів в юнацькому віці.

Проблема синдрому емоційного вигорання представлена в психологічній літературі у працях В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янової, К. Маслач, Т. І. Ронгінської та інших. Однак, незважаючи на широку доступність науково-популярної літератури з цієї проблеми, спортсмени зазнають труднощів в галузі саморегуляції емоцій та діяльності, що призводить до фізичного і психічного виснаження та до порушень емоційної сфери, зокрема до виникнення стану емоційного вигорання.

В. Бойко, Є. В. Фоміних, О. М. Чікова розглядають емоційне вигорання як механізм захисту психіки, який дозволяє здійснювати регуляцію психічної напруги задля забезпечення психічної стійкості [1; 3]. За В. В. Бойко, емоційне вигорання розглядається як сукупність симптомів і включає до себе прояви

стресу. Автор виділяє три фази в формуванні вигорання: напругу, резистенцію та виснаження, які відповідають трьом стадіям розвитку стресу [1].

З метою діагностики індивідуальних особливостей емоційного вигорання спортсменів нами було використано Методику діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексона в адаптації Н. Є. Водоп'янової та Методику діагностики емоційного вигорання В. В. Бойко [2]. У дослідженні приймали участь 25 студентів-спортсменів юнацького віку.

Результати емпіричного дослідження за методикою В. В. Бойко показали, що в досліджуваній групі фаза напруги переважно не сформована (72% опитуваних), а у 13% досліджуваних вона знаходиться в стадії формування. У 16% спортсменів стадія напруги є сформованою. Для них є характерним емоційне виснаження, фізична втома внаслідок спортивної діяльності.

Прояви фази резистенції відсутні у переважній більшості спортсменів-юнаків (44%). У 32% досліджуваних фаза резистенції знаходиться в стадії формування, у 24% спортсменів є сформованою. В осіб з вираженою резистенцією черезмірне емоційне напруження викликає психічне виснаження. У відповідь на нього спрацьовують захисні механізми психіки, які призводять до виникнення байдужості, закритості, емоційної відстороненості від діяльності.

У 64% спортсменів не виявлено сформованості фази виснаження, у 8% опитуваних вона перебуває в стадії формування та у 28% досліджуваних є сформованою. Таким чином, майже у 30% спортсменів виявлено фізичне та психічне виснаження, втому, зниження задоволеності власними досягненнями через здійснення спортивної діяльності.

Методика К. Маслач та С. Джексона дозволяє дати оцінку професійному вигоранню за трьома показниками. За результатами дослідження у 40% спортсменів має місце низький рівень емоційного виснаження. Середній рівень виснаження виявлено у 36%, а високий – у 24% учасників опитування, що проявляється в емоційній відстороненості, зниженні інтенсивності емоційних

реакцій, незадоволеності діяльністю та життям, перевагою негативного емоційного фону.

У спортсменів виявлено середні та високі значення за шкалою деперсоналізації (по 40% відповідно), для них характерні емоційна відстороненість, байдужість до діяльності, емоційна нестійкість. У 20 % досліджуваних присутній низький рівень деперсоналізації.

Спортсменам юнацького віку властива виражена редукція особистих досягнень (52% досліджуваних). Це виявляється в негативній оцінці своєї особистості та діяльності, низькій включеності до спортивної діяльності та низькій мотивації до діяльності. У другій половини вибірки наявні середній та низький рівні редукції досягнень (по 24% відповідно).

Отже, спортсменам юнацького віку є характерним переважно низький рівень емоційного виснаження, середні та високі показники деперсоналізації, високі значення редукції особистих досягнень, а фази емоційного вигорання - напруга, резистенція та виснаження, які відповідають фазам розвитку стресу, є переважно несформованими. Результати дослідження вказують на необхідність психологічної просвіти спортсменів, навчання їх методам самооцінки показників власної емоційної сфери, а також методам психологічної саморегуляції з метою попередження та подолання проявів емоційного вигорання.

Література:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций. СПб. : Питер, 2004. 474 с.
2. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. 490 с.
3. Чикова О. М., Фоминых Е. В. Диагностика профессионального «выгорания» преподавателей базового вуза, работающих в филиалах северных городов. *Сибирский психологический журнал*. 2008. № 27. С. 72-76.