



# **Феномен психологического выгорания спортсменов в олимпийском спорте**

**Доктор педагогических наук, профессор  
Людмила Ивановна Лубышева,  
РГУФКСМиТ, Москва**

# Актуальность

**События, происходящие в международной спортивной жизни и олимпийском движении, все чаще связаны с допинговыми скандалами и недопуском спортсменов, отменой или переносом соревнований в связи пандемией.**

**Данные обстоятельства негативно влияют на спортивную подготовленность атлетов, их эмоциональное состояние, что приводит к невозможности достижения максимального результата в соревновательной деятельности и потере шансов на победу.**

**Перенос соревнований любого уровня выступает как сбивающий фактор, который обуславливает психологические переживания спортсмена, потерю им спортивной формы, что характерно для феномена психологического выгорания.**

**Исходя из сложившейся проблемной ситуации, актуальным является определение основных негативных проявлений, влияющих на спортсменов, путей их профилактики и устранения.**

# Цель исследования

**научно обосновать феномен  
психологического выгорания  
квалифицированных спортсменов с  
учетом современных вызовов  
международной спортивной жизни и  
олимпийского движения**





# Психологическое выгорание

Впервые интерес к психологическому выгоранию у спортсменов возник в начале 1980-х гг., исследования носили фрагментарный характер.

В настоящее время не существует единой точки зрения на определение термина «выгорание» в спортивной деятельности.

Наибольшее распространение получило определение Р. Смита, который считает, что психологическое выгорание – это реакция на хронический стресс, включая физические, поведенческие и когнитивные компоненты.

Наиболее яркой чертой психологического выгорания является значительное снижение позитивного эмоционального уровня, а иногда и физический уход от активности, которая ранее служила источником удовольствия для спортсмена.

# Психологическое выгорание

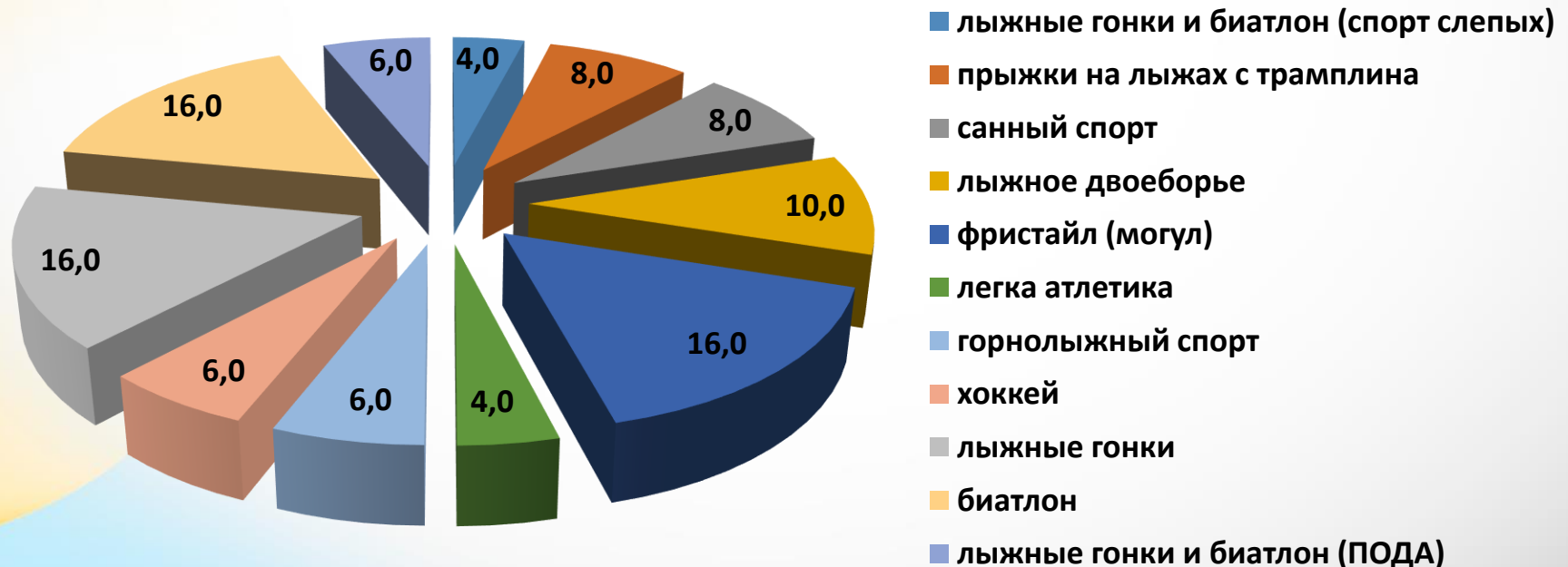
Gallimore J., Burke S. отмечают следующие признаки психологического выгорания:

- **физические:** нарушение сна, физическое и психическое изнеможение, повышенная подверженность заболеваниям, низкий уровень физической активности, чувство усталости;
- **эмоциональные:** депрессия, раздражительность, напряженность, тревожность;
- **поведенческие:** отсутствие желания к занятиям, применение медицинских препаратов, трудности в межличностных отношениях, личностное отдаление;
- **когнитивные:** переоценка ценностей, негативные установки, оценка высокого спортивного результата как недостижимого.



# Организация исследования

В ноябре 2020 года, в период изменения спортивного календаря, был проведен опрос 50 квалифицированных спортсменов в возрасте от 18 до 33 лет. Все респонденты планировали выступить в следующих состязаниях: Олимпийские игры; Чемпионаты мира; Всемирная Зимняя Универсиада; Кубки мира; Кубки Европы; Чемпионаты России, однако некоторые из запланированных спортивных мероприятий к этому времени были уже отменены или перенесены на неопределенный срок.



# Методика исследования

Для оценки психологического выгорания квалифицированных спортсменов использовался адаптированный для спортивной деятельности опросник «Профессиональное выгорание» (русскоязычная версия Н. Водопьянова, Е. Старченкова), который позволил проанализировать уровень психологического выгорания спортсменов по следующим показателям:

- «деперсонализация»,
- «эмоциональное и физическое истощение»,
- «редукция личностных достижений».

Опросник состоял из 21 вопроса, которые были разделены на два блока:

- демографический: возраст, пол, спортивная специализация;
- основной, посвященный выявлению признаков психологического выгорания.



# Методика исследования

Согласно опроснику респондент по каждому признаку может получить следующее максимальное количество баллов:

- «деперсонализация» - 30 баллов,
- «эмоциональное и физическое истощение» - 54 балла,
- «редукция личностных достижений» - 48 баллов.

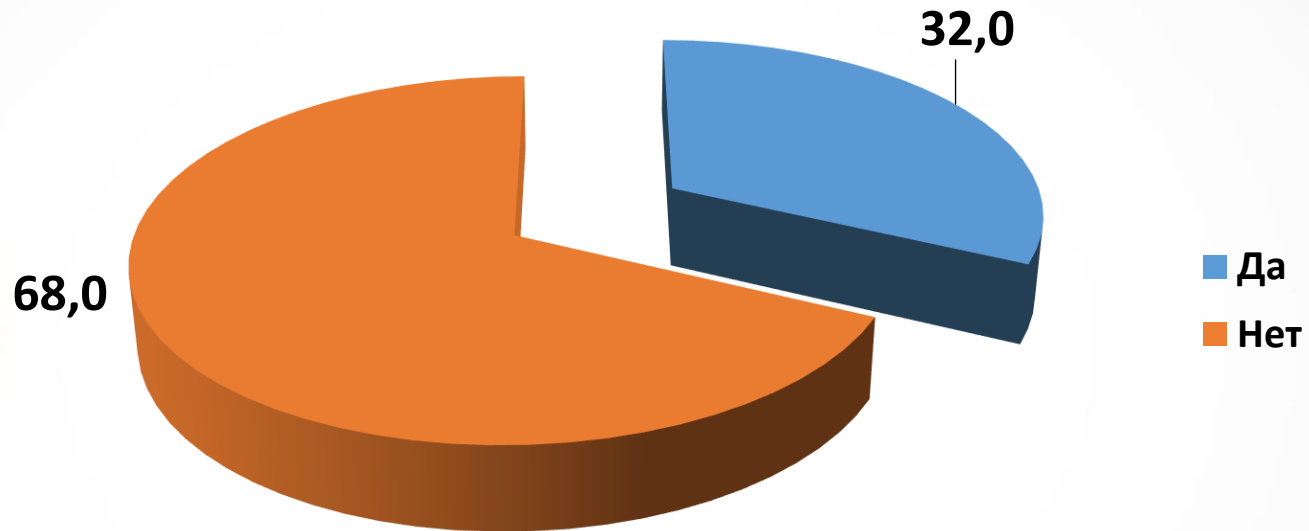
Интегральный показатель выгорания рассчитывается по методике, предложенной в 2007 году лабораторией клинической психологии НИПНИ им. Бехтерева.

Интегральный показатель характеризует психологическое выгорание как совокупность симптомов трех субшкал признаков.



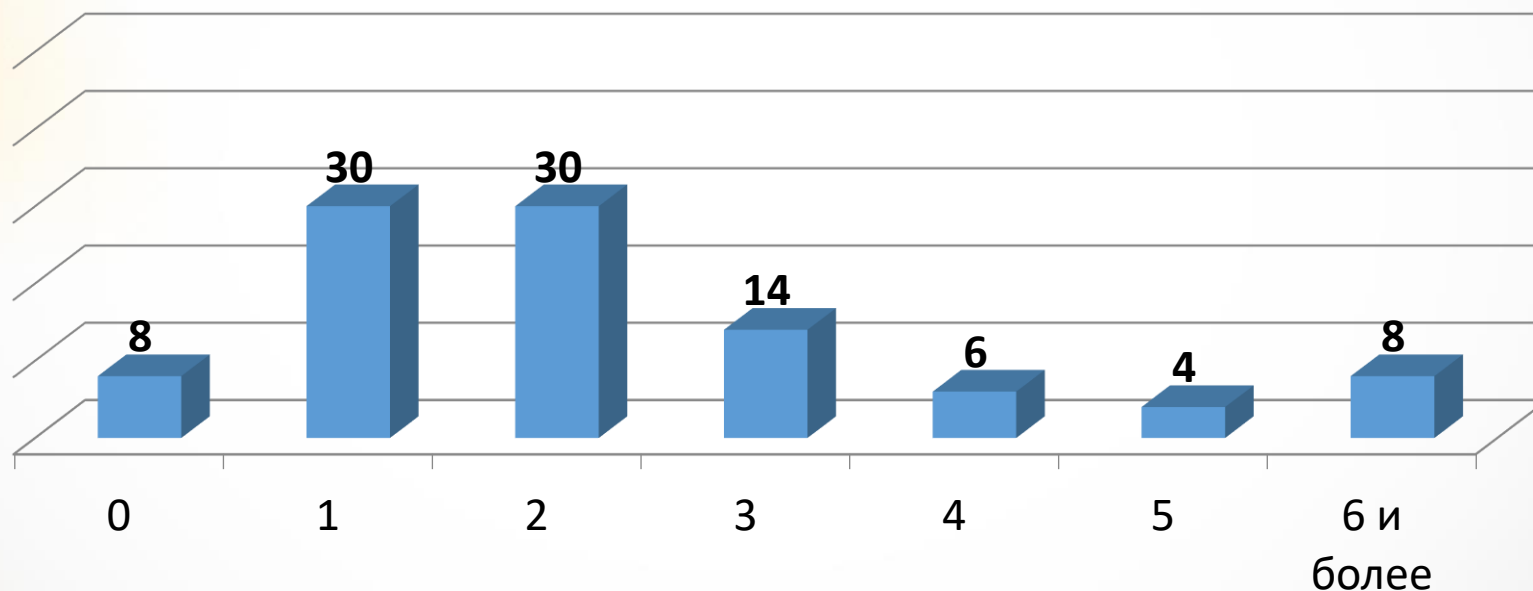


# Результаты исследования

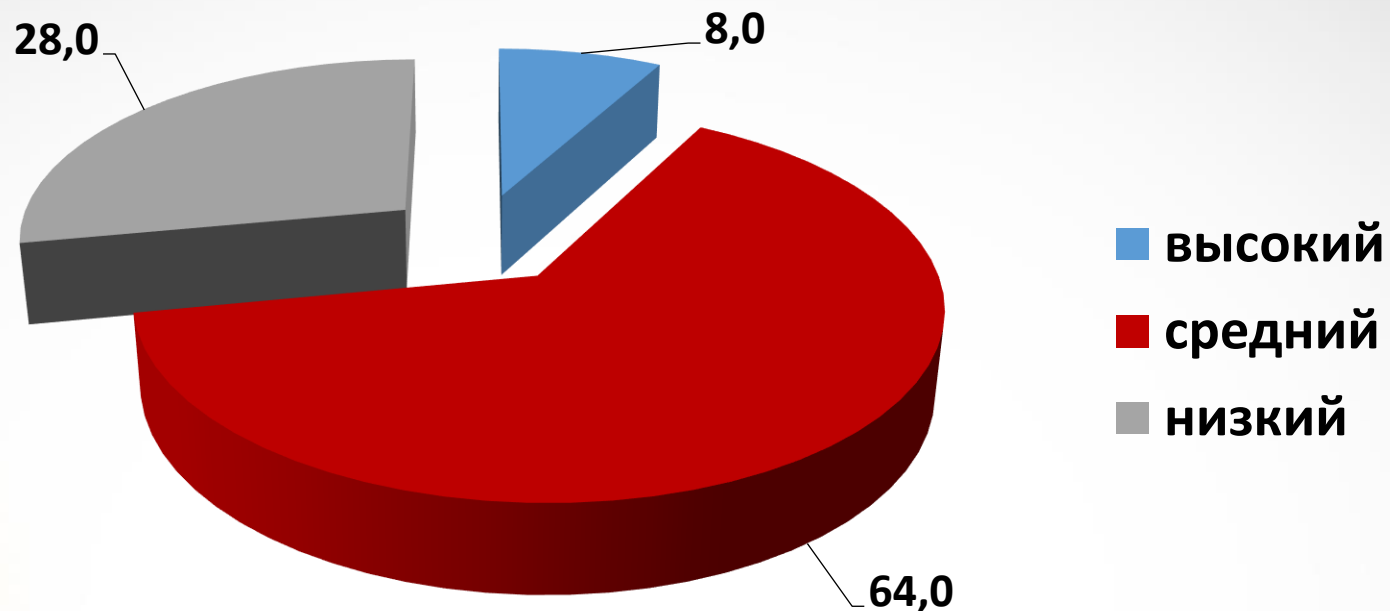


***Проводятся ( проводились) с Вами профилактические мероприятия по поддержанию вашего психологического состояния в период появления сложностей? (в %)***

**92 % атлетов ответили, что испытывают сильное напряжение из-за изменений спортивного календаря. Большинство спортсменов, в отношении которых не принимаются психологические профилактические меры, накапливает хронический стресс, что в будущем формирует состояние психологического выгорания.**



***Какое количество раз в год Вы чувствуете сильное напряжение присущее психологическому выгоранию? (в %)***

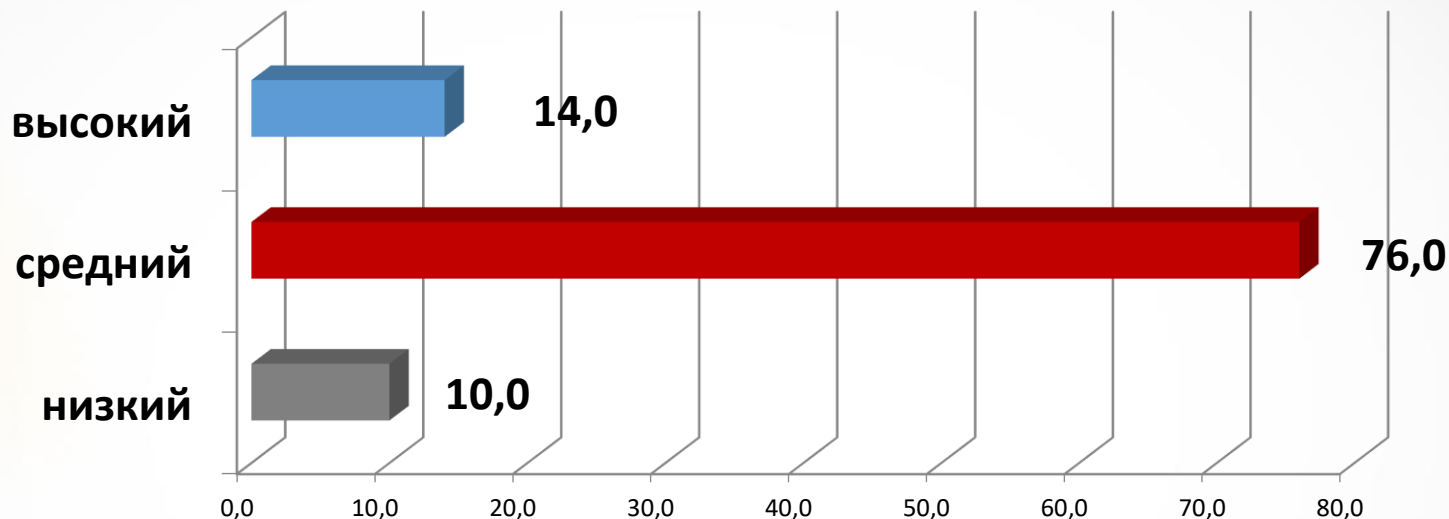


***Распределение респондентов по  
Интегральному показателю выгорания в %***



**Всего 8% опрошенных спортсменов в наибольшей степени испытывают стресс в ответ на современные вызовы международного и олимпийского спорта**

## Компонент психологического выгорания «деперсонализация» отражает общее ощущение себя как личности в связи со статусом спортсмена



У большинства опрошенных спортсменов самооценка и взаимоотношения с окружающими приближена к норме. Тем не менее, важно отметить, что у небольшой части спортсменов наблюдаются изменения в поведении в сторону ощущений несправедливого к себе отношения со стороны тренера, судей и членов команды.

Значение данного показателя зависит от степени социальной поддержки и возможностей профессионального развития.

**Компонент «эмоционального и физического истощения» характеризуется потерей энергии и появлением усталости спортсмена , определяет степень его стрессоустойчивости**

**Средний уровень стрессоустойчивости отмечен у 96 % высококвалифицированных спортсменов, у немногих респондентов эмоциональное и физическое истощение выражено в наибольшей степени**



**Компонент психологического выгорания «редукция личностных достижений» интерпретируется как снижение для спортсмена значимости спортивного результата, идеала победы**

**Несмотря на сложившуюся негативную ситуацию в международном и олимпийском спорте у большинства квалифицированных спортсменов желание добиваться спортивной победы в 100% случаев осталось на высоком уровне.**





## Результаты исследования

### По половому признаку

- психологическому выгоранию более подвержены женщины спортсменки;

### По возрастному признаку

- наиболее уравновешенными и стрессоустойчивыми к негативным обстоятельствам оказываются спортсмены в возрасте 21,7 лет, большинство из которых составляют мужчины. При этом, данная возрастная категория используют усиленную тренировочную нагрузку в соревновательном сезоне;

### По виду спорта

- эмоциональное и физическое истощение в наибольшей степени проявляется у спортсменов, занимающихся лыжным двоеборьем, горнолыжным спортом, легкой атлетикой и адаптивным спортом; в наименьшей степени – у спортсменов игровых видов спорта, в частности, у хоккеистов.

# **Практические рекомендации по преодолению негативных проявлений в условиях современных вызовов международного и олимпийского спорта**

- **непрерывное психологическое сопровождение высококвалифицированных спортсменов с учетом современных реалий, связанных с изменением спортивного календаря;**
- **систематическое проведение профилактических мероприятий на всем протяжении тренировочного процесса;**
- **внедрение в тренировочный процесс альтернативной модели психологической подготовки с акцентом на дифференциацию уровней компонентов психологического выгорания;**
- **ведение спортсменом ежедневного дневника с оценкой своего психического состояния.**



# Выводы

- ❑ Современный олимпийский спорт, характеризующийся неоднозначностью понимания политики международных организаций, в частности, Всемирного антидопингового агентства, создает для спортсменов ситуацию неопределенности в допуске к участию в соревнованиях. Вследствие этого среди спортсменов, несмотря на высокую стрессоустойчивость, все чаще наблюдается феномен психологического выгорания.
- ❑ Уровень психологического выгорания квалифицированных спортсменов тесно связан с половозрастными характеристиками, спортивной квалификацией, условиями тренировочного процесса, что актуализирует использование дифференцированного подхода к психологической поддержке.
- ❑ Основными направлениями выхода из состояния психологического выгорания является проведение профилактических мероприятий с учетом его компонентов «уменьшения чувства достижения», «эмоционального и физического истощения» и «обесценивания достижений».



**Благодарю за внимание!**