ПСИХОПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

С. Черевко[1], Л. Індиченко[1], А. Плошинська[1], А. Черевко[2]

[1] Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна
[2] Університет митної справи та фінансів, м. Дніпро, Україна

кореспондент-автор – Л. Індиченко: indichenko.larisa@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2020-17.98-103

Статтю присвячено дослідженню синдрому емоційного вигорання у студентів-спортсменів як наслідку дії стресогенних факторів у спортивній змагальній діяльності. *Мета дослідження* – довести необхідність психологічної профілактики і корекції емоційного вигорання спортсменів-легкотлетів, підібрати комплекс психологічних заходів для їх впровадження в умовах закладу вищої освіти. Для досягнення мети емпірично досліджено динаміку синдрому емоційного вигорання у студентів-спортсменів, які займаються легкою атлетикою в умовах закладу вищої освіти. Проведено лонгітюдне дослідження, яке складалося з 2 етапів і тривало рік – з лютого 2019 р. по лютий 2020 р. А саме, в лютому 2019 року було проведена первинна психологічна діагностика за опитувальником діагностики емоційного вигорання В. Бойко. А у лютому 2020 року проведена повторна діагностика за цією ж методикою. Між цими двома етапами студенти спортсмени-легкоатлети інтенсивно тренувалися і взяли активну участь у спортивних змаганнях місцевого, обласного і Всеукраїнського рівнів. *Результати* проведеного лонгітюдного дослідження довели, що студенти-спортсмени ДНУ імені Олеся Гончара після року участі у змаганнях і інтенсивних тренувань мають ознаки емоційного вигорання, які знаходяться у фазі формування. Найбільш вираженими є показники резістенції і напруження. Формування емоційного вигорання у студентів спортсменів-легкоатлетів відбувається через переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, що сприяє виникненню неадекватного вибіркового емоційного реагування, відстороненню, виснаженню психічних та емоційних ресурсів. Проведеним емпіричним дослідженням обґрунтовано шляхи та напрямки надання психологічної підтримки та допомоги спортсменам-легкоатлетам: зняття емоційного напруження, регуляції емоційного самопочуття, адекватного емоційного реагування, розвиток впевненості у собі, підвищення самооцінки. Підібрано комплекс психотехнічних вправ, який містить п'ять блоків – дихальні, тілесно-орієнтовані вправи, зняття зажимів і релаксація, вправи на розвиток впевненості у собі і підвищення самооцінки, розвиток внутрішньогрупової взаємодії.

Ключові слова: емоційне вигорання, студенти, спортсмени-легкоатлети, заклад вищої освіти, лонгітюдне дослідження, напруження, резистенція, виснаження, психотехнічні вправи.

Cherevko S., Indichenko L., Ploshynska A., Cherevko A. Psychoprophylaxis and correction of emotional burning out of athletes in the conditions of higher education institution

Abstract. The article is devoted to the study of students-athletes' emotional burnout syndrome as a consequence of stressors in competitive sports. *The purpose of the study* is to prove the need for psychological prevention and correction of emotional burnout of athletes, to propose a set of psychological measures for their implementation in a higher education institution. To achieve this goal, the dynamics of the emotional burnout syndrome of students-athletes who are engaged in athletics in a higher education institution has been empirically studied. A longitudinal study was conducted, which consisted of 2 stages and lasted a year – from February 2019 till February 2020. Namely, in February 2019, a primary psychological diagnosis was conducted according to the questionnaire for the diagnosis of emotional burnout V. Boyko. And in February 2020, re-diagnosis was performed using the same method. Between these two stages, students-athletes trained intensively and took an active part in sports competitions at the local, regional and All-Ukrainian levels. Non-parametric U-Mann-Whitney test was chosen for mathematical and statistical processing of the obtained results to determine the presence of changes in mental state and differences in the indicators of emotional burnout of students-athletes between the first and second stages of the study. *The results* of a longitudinal study proved that students-athletes of Oles Honchar Dnipro National University, after a year of participation in competitions and intensive training, have signs of emotional burnout, which are in the formation phase. The most pronounced are the indicators of resistance and stress. The formation of emotional burnout of students-athletes occurs due to the experience of traumatic circumstances, self-dissatisfaction, which contributes to the inadequate selective emotional response, removal, depletion of mental and emotional resources.

The empirical study substantiates the ways and directions of providing psychological support and assistance to athletes: relieving emotional stress, regulation of emotional well-being, adequate emotional response, development of self-confidence and increasing of self-esteem. A set of psychotechnical exercises has been selected, which contains five blocks – breathing, body-oriented exercises, removal of clamps and relaxation, exercises to develop self-confidence and increase self-esteem, the development of intragroup interaction.

Key words: emotional burnout, students, athletes, institution of higher education, longitudinal research, stress, resistance, exhaustion, psychotechnical exercises.

Вступ

Наразі в Україні значна увага приділяється розвитку фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах. Це відповідає завданням вищих навчальних закладів щодо підготовки майбутніх фахівців з усвідомленням цінностей здорового способу життя. Закон України «Про вищу освіту», який набув чинності в 2014 р., відкрив нові горизонти для реалізації ініціатив у сфері фізичної культури, спрямованих на підвищення якості вищої освіти. У Законі наголошується, що невід'ємними складовими якості вищої освіти є розвинений студентський спорт, культура рухової активності та навички здоров'язбереження [4]. Ця теза реалізується у тому, що у закладах вищої освіти (ЗВО) навчаються студенти, які вступивши до них, вже мають значні успіхи у професійному спорті.

Тому вони, отримуючи певну професію, продовжують тренуватися та брати участь у спортивних змаганнях різного рівня. Так, у Дніпровському національному університеті (ДНУ) імені Олеся Гончара легка атлетика є одним з провідних видів спорту, для заняття якою створено та вже багато років існує дві команди. До першої команди (основної) входять діючі студенти-спортсмени. До другої команди – студенти, які до навчання в університеті не займались легкою атлетикою, але мають бажання чи здібності до тренування, чи займались іншими видами спорту спорідненими до легкої атлетики.

Легка атлетика – це особисто-командний вид спорту. Аналіз особисто-командних можливостей збірної команди з легкої атлетики ДНУ імені Олеся Гончара порівняно з іншими командами закладів вищої освіти (не фізкультурного профілю) Дніпропетровської області демонструє, що легкоатлети університету у особисто-командному заліку протягом багатьох років досить стабільно виступають на змаганнях різного рівня – міських, обласних, Всеукраїнських а також на Міжнародних змаганнях у складі збірної команди України. Члени збірної команди з легкої атлетики ДНУ ім. Олеся Гончара неодноразово ставали переможцями та призерами на Кубках та Чемпіонатах України серед ЗВО у м. Ялта, м. Суми і ін. Збірна команда з легкої атлетики багато років входить до 15 кращих команд України закладів вищої освіти не фізкультурного профілю.

Автори з психології спорту наголошують, що сутністю спорту будь-якого рівня є змагання [5–7; 9–10 і ін.]. Спорт і спортивні змагання характеризуються сильними і яскравими емоційними переживаннями. Поза емоціями спорт неможливий. Емоційні переживання під час змагань відрізняються значним насиченням, швидкістю зміни станів, інтенсивністю протікання процесів [9; 10]. Післязмагальні психічні стани можуть бути як стенічними, викликати задоволення, ейфорію, емоційний підйом, впевненість у собі, гордість за себе та за команду, бажання тренуватися, а також і астенічними, тобто викликати депресію, невпевненість у своїх силах, розчарування, злість, заздрість, небажання тренуватись, а іноді і призводити до відмови від занять спортом [8].

Відомі автори в психології спорту, такі як А. В. Родіонов [8], М. Г. Самойлов [10] і ін., наголошують, що спорт – це постійне, надмірне напруження, яке для спортсменів є стресогенним явищем. Постійна екстремальність умов викликають значні фізичні та психічні навантаження. Але досліджень дії екстремальних чинників на психіку спортсменів, наразі, недостатньо, існують лише окремі роботи [6; 8; 9; 10 і ін.]. Разом з тим, відомо, що одним з найважчих наслідків дії стресогенних факторів будь-якої діяльності, в тому числі і спортивної, є синдром «емоційного вигорання» [1; 2; 8-10 і ін.]. Він є механізмом захисту в формі певного емоційного ставлення до професійної діяльності [1; 2]. Емоційне вигорання призводить до таких негативних наслідків, як зниження ефективності діяльності, психічна втомленість, погіршення психічного і фізичного здоров'я, зниження мотивації, деформація системи міжособистісних стосунків. Окремі аспекти професійного вигорання спортсменів досліджували Б. Вайт, В. Ковальчук, Б. Мельникович, В. Могран, В. Сіткар, Р. Сміт, Р. Уейнберг, А. Хакней та ін.

В останній час все більше в літературі піднімається питання психологічної підготовки, супроводу спортсменів та психологічної допомоги їм на різних етапах спортивної діяльності [3 і ін.]. Але, наразі проблема психологічної профілактики і корекції емоційного вигорання спортсменів-легкоатлетів в умовах закладу вищої освіти, на наш погляд, досліджена і висвітлена недостатньо.

Метою статті є довести необхідність психологічної профілактики і корекції емоційного вигорання спортсменів-легкоатлетів та підібрати комплекс психологічних заходів щодо їх впровадження в закладах вищої освіти.

Дослідження проведено на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. В дослідженні взяли участь студенти, які є членами збірної команди університету з легкої атлетики – 24 особи, з них 13 хлопців та 11 дівчат віком 19–21 рік. Усі вони є студентами різних факультетів університету: хімічного; прикладної математики; механіко-математичного; юридичного; економічного; української й іноземної філології та мистецтвознавства; фізики, електроніки та комп'ютерних систем; суспільних наук і міжнародних відносин.

Члени збірної команди мають таку спортивну кваліфікацію: 2 студенти є кандидатами у майстри спорту, 5 студентів мають 1-й дорослий розряд, 10 студентів мають 2-й дорослий розряд, 7 студентів мають 3-й дорослий розряд.

Усі учасники дали згоду на участь у дослідженні, з ними були проведені бесіди щодо етичності та коректності використання отриманих результатів. Для проведення дослідження обрано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукових та методичних джерел; лонгітюдне емпіричне дослідження; методи математико-статистичної обробки отриманих результатів; аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.

Для збору емпіричних даних було використано психодіагностичний інструментарій: методику діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко [1]. Цей особистісний опитувальник дозволяє виявити показники такого психологічного феномену як «синдром

емоційного вигорання», який може сформуватися у людини в результаті виконання різних видів діяльності та пов'язані з дією тривалого впливу на психіку несприятливих стрес-факторів. Опитувальник містить 84 твердження, до яких досліджуваний має висловити своє ставлення, а саме, погодитися або не погодитися. В результаті виконання тесту можемо дослідити прояв 3 фаз розвитку стресу: «напруження», «резистенції» і «виснаження». Кожна з цих фаз містить провідні симптоми емоційного вигорання: переживання психотравмуючих обставин; незадоволеність собою; «загнаність у клітку»; тривога і депресія; неадекватне вибіркове емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукція професійних обов'язків; емоційний дефіцит; емоційна відстороненість; особистісна відстороненість (деперсоналізація); психосоматичні та психоемоційні порушення.

Для з'ясування змін, які відбулися у психічному стані студентів-спортсменів в результаті інтенсивних тренувань та участі у змаганнях, ми провели лонгітюдне дослідження, яке складалося з 2 етапів і тривало рік – з лютого 2019 р. по лютий 2020 р. А саме, в лютому 2019 року була проведена первинна психологічна діагностика за опитувальником емоційного вигорання В. Бойко [1]. А у лютому 2020 року проведена повторна діагностика за цією ж методикою. Між цими двома етапами студенти спортсмени-легкоатлети інтенсивно тренувалися і взяли активну участь у 13 спортивних змаганнях місцевого, обласного і Всеукраїнського рівнів (Чемпіонат м. Дніпро серед ЗВО, лютий 2019 р.; Всеукраїнські змагання, присвячені пам'яті ЗТУ Піскунова Ю. О., березень 2019 р., Нова Каховка; Обласний командний Чемпіонат з легкоатлетичного кросу, квітень 2019 р., м. Нікополь; «Sport day» та відкритий Чемпіонат м. Дніпро з кросу, квітень 2019р., м. Дніпро; Чемпіонат м. Дніпро серед ЗВО, травень 2019 р., м. Дніпро; Чемпіонат м. Дніпро серед ЗВО з легкоатлетичного кросу, жовтень 2019 р., м. Дніпро; командний Чемпіонат м. Дніпро серед ЗВО, жовтень 2019 р., м. Дніпро; Чемпіонат Дніпропетровської області з легкоатлетичного кросу, жовтень 2019 р., м. Новомосковськ; Кубок області серед юнаків 2003–2004 рр.н., грудень 2019р., м. Дніпро; командний Чемпіонат області серед дорослих та командний Чемпіонат області серед юніорів, січень 2020 р., м. Дніпро; Чемпіонат серед ЗВО, лютий 2020 р., м. Дніпро і ін.

Для математико-статистичної обробки отриманих результатів ми обрали непараметричний критерій U-Манна-Вітні для з'ясування наявності змін у психічному стані та розбіжностей у показниках синдрому емоційного вигорання у студентів-спортсменів між першим та другим етапами емпіричного лонгітюдного дослідження.

Результати дослідження

Після проведення емпіричного дослідження ми узагальнили результати та представили їх в таблиці 1.

Таблиця 1 – Встановлення розбіжностей між показниками складових синдрому емоційного вигорання студентів спортсменів-легкоатлетів на 1 та 2 етапах лонгітюдного дослідження за критерієм U-Манна-Вітні

Складові синдрому емоційного вигорання	Етапи дослідження		Значення критерію U-Манна-Вітні та рівень значущості розбіжностей
	1 етап (лютий 2019р.) (n = 24)	2 етап (лютий 2020р.) (n = 24)	
Фаза напруження	**25,80475**	**36,08205**	**Uемп = 254,0, p< 0.05 розбіжності значущі**
1. Переживання психотравмуючих обставин	6,25238	10,19473	Uемп = 386,0, p < 0.05 розбіжності значущі
2. Незадоволеність собою	6,72381	11,14522	Uемп = 250,0, p< 0.05 розбіжності значущі
3. «Загнаність у клітку»	6,31428	7,38424	Uемп = 553,0 p > 0.05 розбіжності незначущі
4. Тривога і депресія	6,51428	7,35786	Uемп = 484,0 p > 0.05 розбіжності незначущі
Фаза резістенції	**25,72347**	**37,49438**	**Uемп = 264,0 p < 0.05 розбіжності значущі**
1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування	6,57144	10,02632	Uемп = 257, p < 0.05 розбіжності значущі
2. Емоційно-моральна дезорієнтація	6,66637	8,84215	Uемп = 445,0 p> 0.05 розбіжності незначущі
3. Розширення сфери економії емоцій	7,10472	9,39437	Uемп = 345,0 p > 0.05 розбіжності незначущі
4. Редукція	5,38094	9,23154	Uемп = 251, p < 0.05 розбіжності значущі

Фаза виснаження	**24,97942**	**35,722**	**Uемп = 152, p < 0.01 розбіжності значущі**
1. Емоційний дефіцит	5,98574	10,23884	Uемп = 269,0 p < 0.05 розбіжності значущі
2. Емоційна відстороненість	6,42867	10,07295	Uемп = 245,0 p > 0.05 розбіжності значущі
3. Деперсоналізація	6,61935	9,13176	Uемп = 445,0 p> 0.05 розбіжності незначущі
4. Психосоматичні та психоемоційні порушення	5,94566	6,27845	Uемп = 645,0 p > 0.01 розбіжності незначущі
Загальне емоційне вигорання	**76,50764**	**109,2984**	**Uемп = 121, p < 0.01 розбіжності значущі**

Аналіз отриманих даних доводить, що за рік інтенсивного тренування та участі у спортивних змаганнях відбувається емоційне вигорання студентів-спортсменів з легкої атлетики, а саме на усіх фазах синдрому емоційного вигорання бачимо підвищення показників.

Суттєво підвищилися показники напруження ($U_{емп}$=254,0; p<0.05), а симптоми, які суттєво підвищилися на цій фазі, це переживання психотравмуючих обставин ($U_{емп}$= 386,0; p<0.05) та незадоволеність собою ($U_{емп}$=250,0; p<0.05).

Бачимо, що суттєво підвищилися показники на стадії резистенції ($U_{емп}$=264,0; p<0.05), а саме, суттєво підвищився показник неадекватного вибіркового емоційного реагування ($U_{емп}$=257,0; p<0.05) та редукції ($U_{емп}$=251,0; p<0.05).

На фазі виснаження також відбулися статистично значущі зміни у сторону підвищення показників ($U_{емп}$=152,0; p<0.01), а саме, за рахунок підвищення показників емоційного дефіциту ($U_{емп}$=269,0; p<0.05), емоційної відстороненості ($U_{емп}$=245,0; p<0.05).

Загальне емоційне вигорання також показало суттєве підвищення показника ($U_{емп}$=121,0; p<0.01).

Отримані результати є показовими з погляду на те, що на першому етапі емпіричного дослідження усі фази емоційного стресу і їх симптоми, в цілому, ще не були сформовані. А на другому етапі, після року інтенсивних тренувань та змагань, і фази і окремі їх симптоми виявилися на стадії формування.

Отже, в результаті проведеного лонгітюдного дослідження встановлено, що студенти-спортсмени ДНУ імені Олеся Гончара, які тренуються та беруть участь у спортивних змаганнях за честь університету, після року участі у змаганнях, мають ознаки емоційного вигорання, які знаходяться у фазі формування. Усі фази мають приблизно однаковий рівень сформованості, але переважають показники резистенції (37,49 балів) і напруження (36,08 балів).

Можна також говорити про те, що формування емоційного вигорання у студентів, спортсменів-легкоатлетів, на стадії напруження відбувається саме через переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою. Це, напевно, сприяє виникненню неадекватного вибіркового емоційного реагування, відстороненості і виснаженню психічних та емоційних ресурсів спортсменів. Можемо пояснити це підвищеною хронічною емоційною напругою, відповідальністю та переживаннями за кінцевий спільний результат під час спортивних змагань.

Отже, результати проведеного емпіричне дослідження підказують шляхи та напрями надання психологічної підтримки та допомоги спортсменам-легкоатлетам. А саме, зняття емоційного напруження, регуляції емоційного самопочуття, адекватного емоційного реагування, підвищення самооцінки.

Тому ми підібрали комплекс психотехнічних вправ, які спрямовані на психологічну профілактику та корекцію емоційного напруження та гармонізацію психофізичних функцій, розвиток впевненості у собі, підвищення самооцінки, розвиток внутрішньогрупової взаємодії студентів-спортсменів.

Така програма психологічної допомоги спортсменам-легкоатлетам містить п’ять блоків – дихальні, тілесно-орієнтовані вправи, зняття затисків і релаксація, вправи на розвиток впевненості у собі і підвищення самооцінки, вправи на розвиток внутрішньогрупової взаємодії. Комплекс підібраних вправ психопрофілактики і корекції емоційного вигорання студентів спортсменів-легкоатлетів представлений у таблиці 2.

Наразі, підібраний комплекс вправ впроваджується у Палаці спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара за участю практичних психологів соціально-психологічної служби університету. Заняття проводяться у форматі психологічного тренінгу один раз на тиждень по 2 години.

Таблиця 2 – Комплекс вправ з психологічної профілактики та корекції емоційного вигорання студентів-спортсменів в умовах закладу вищої освіти

1. Блок: зняття емоційного і м'язового напруження до і після стресу	Дихальні релаксаційні вправи: «Верхнє (ключичне) дихання»; «Середнє (грудне) дихання»; «Нижнє (черевне) дихання»; «Глибоке (повне) дихання»; «Дихання по квадрату» і ін.
	Дихальні вправи з тонізуючим ефектом: «Мобілізуюче дихання»; «Ха-дихання»; «Замок»; «Голосна розрядка» і ін.
	Дихальні вправи з заспокійливим ефектом: «Знаходимо свій ритм»; «Заспокійливе дихання»; «Полегшене дихання» і ін.
2. Блок: зняття зажимів і релаксація	Вправи на релаксацію: «Маятник релаксації»; «Внутрішній погляд»; «Напруження-розслаблення»; «Стискання по колу» і ін.
3. Блок: гармонізація психофізичних функцій	Тілесно-орієнтовані вправи: «Хвиля»; «Поліфонія»; «Маятник» і ін.
4. Блок: підвищення самооцінки	Вправи на розвиток впевненості у собі та підвищення самооцінки: «Приємні моменти»; «А ти молодець»; «Мій портрет у променях сонця»; «Прорвися у коло»; «Впевнена відмова»; «Ростули кулак»; «Я господар», «Силове айкідо»; «Психологічне айкідо».
5. Блок: розвиток внутрішньогрупової взаємодії	Вправи на міжособистісну взаємодію: «Синхронізація»; «Поліфонія», «Шеренга», «Розтяжка», «Міна», «Сліпий та провідник» і ін.

Дискусія

Те, що спорт і спортивні змагання є екстремальним видом діяльності і мають стресогенний вплив на психіку спортсменів, вже доведено окремими авторам у галузі психології спорту [8; 9; 10 і ін.]. Є також і окремі спроби емпірично досліджувати прояв синдрому емоційного вигорання, зокрема у дзюдоїсток в на етапі підготовки до змагань [6]. Цим дослідженням автори порівнюють особливості прояву синдрому емоційного вигорання у спортсменок-дзюдоїсток національного і міжнародного класу та описують ці відмінності. Автори доводять, що динаміка емоційного вигорання спостерігається у спортсменок міжнародного класу, а у спортсменок національного рівня емоційне вигорання не відбувається. І пояснюють це більшою відповідальністю спортсменів міжнародного класу за спортивний результат та глибшим розумінням і усвідомленням важливості змагальної діяльності.

Лонгітюдних досліджень емоційного вигорання студентів спортсменів-легкоатлетів в умовах закладів вищої освіти, наразі, ми не виявили. Результати нашого дослідження доводять наявність динаміки емоційного вигорання студентів-спортсменів протягом року в результаті інтенсивних тренувань та участі у змаганнях. З'ясовано, що за рік відбувається формування усіх фаз емоційного вигорання, особливо фаз виснаження і резистенції. Також виявлено симптоми емоційного вигорання, які є найбільш чутливими до стресогенного впливу спортивного навантаження на психічний стан студентів-спортсменів, це такі як: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, неадекватне вибіркове емоційне реагування, відстороненість і виснаження психічних та емоційних ресурсів спортсменів. Тому, відповідно до таких результатів визначено шляхи та напрями проведення психопрофілактики та корекції симптомів емоційного вигорання студентів спортсменів-легкоатлетів: зняття емоційного напруження, регуляції емоційного самопочуття, адекватного емоційного реагування, підвищення самооцінки та розвиток внутрішньогрупової взаємодії.

Підібрана програма психологічної допомоги спортсменам-легкоатлетам узгоджується з існуючими розробками психологічного забезпечення та супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів [3], але у нашому випадку вона предметно підібрана під симптоми емоційного вигорання спортсменів-легкоатлетів, які займаються професійним спортом в умовах саме ДНУ ім. Олеся Гончара.

Висновки

Емпірично досліджено динаміку синдрому емоційного вигорання у студентів-спортсменів, які займаються легкою атлетикою в умовах закладу вищої освіти. Проведено лонгітюдне дослідження, яке складалося з 2 етапів і тривало рік – з лютого 2019 р. по лютий 2020 р.

Емпірично доведено, що студенти-спортсмени ДНУ імені Олеся Гончара після року участі у змаганнях і інтенсивних тренувань мають ознаки емоційного вигорання у фазі формування. Найбільш вираженими є показники резистенції і напруження. Формування емоційного вигорання у студентів спортсменів-легкоатлетів відбувається через переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, що, напевно, сприяє виникненню неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційному відстороненню, виснаженню психічних та емоційних ресурсів.

Проведеним емпіричним дослідженням обґрунтовано шляхи та напрями психологічної профілактики та корекції емоційного вигорання спортсменів-легкоатлетів: зняття емоційного напруження, регуляції

емоційного самопочуття, адекватного емоційного реагування, розвиток впевненості у собі, підвищення самооцінки, розвиток внутрішньогрупової взаємодії.

Підібрано комплекс психотехнічних вправ, який містить п'ять блоків – дихальні, тілесно-орієнтовані вправи, зняття затисків і релаксація, вправи на розвиток впевненості у собі і підвищення самооцінки, розвиток внутрішньогрупової взаємодії.

Перспективою подальшого дослідження може бути перевірка ефективності впровадження комплексу психотехнічних вправ з профілактики і корекції емоційного вигорання спортсменів-легкоатлетів, а також розширення вибірки досліджуваних за рахунок залучення студентів-спортсменів, які професійно займаються іншими видами спорту в умовах ДНУ імені Олеся Гончара.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М. : Филинъ, 1996. 472 с. – https://psytests.org/book/boyko-energy-of-emotions.html
   Boyko, V. V. (1996), *Energiya emoziy v obshchenii: vzghlyad na sebya i druhgih.* [Energy of emotions in communication: a look at yourself and others]. Filin, Moskow, 472 p. – https://psytests.org/book/boyko-energy-of-emotions.html [in Russia].
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2008. 336 с.
   Vodopyanova, N. E., Starchenkova, E. S. (2008), *Sindrom vyhgoraniya: diahgnostika i profilaktika* [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention]. Piter, St. Peterburg, 336 p. [in Russia].
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2014. 233 с.
   Gryn, O. R. (2014), *Psihologichne zabezpechenia ta suprovid pidgotovki kvalifikovanih sportsmeniv* [Psychological of providing and accompaniment of preparation of skilled sportsmen]. Olimpiyska literature, Kyiv, 233 p. [in Ukraine].
4. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII, ухвалений Верховною Радою України 1 липня 2014 року. – https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18
   (Jul 1, 2014), *Zakon Ukrainy «Pro vishchu osvitu»,* № 1556-VII, The 1556-VII [Low of Ukraine «About higher education»]. Verkhovna Rada of Ukraine [in Ukraine]. – https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18
5. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.
   Ilyin, E. P. (2008), *Psiholohgiya sporta* [Sports Psychology]. Piter, St. Petersburg, 352 p. [in Russia].
6. Курилюк С., Матійчук І. Прояви синдрому емоційного вигорання дзюдоїсток в передзмагальний період. «Фізична культура, спорт та здоров'я»: XV Міжнародна науково-практична конференція. Харків, 2015. С. 50–51.
   Kuryliuk, S., Matiychuk, I. (2015), "Proyavi sindromu emosiynogo vihgoraniya dzudoistok v predzmahgalniy period" [Manifestations of the syndrome of emotional burnout of judokas in the pre-competition period]. *"Physical culture, sports and health": XV international scientific-practical conference.* Kharkiv, pp. 50–51. [in Ukraine].
7. Родионов А. В., Сопов В. Ф., Непопалов В. Н. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой спортсменов. *Спортивний психолог.* 2007. № 1. С. 6-13.
   Podionov, A. V., Sopov, V. F., Nepopalov, V. N. (2007), "Psihologhicheskie modeli v upravlenii kompleksnoi podhgotovkoi sportsmenov" [Psychological models in a management complex preparation of sportsmen]. *The Sporting psychologist*, No 1, pp. 6–13. [in Russia].
8. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М. : Физкультура и Спорт, 1996. 112 с.
   Podionov, A. V. (1996), *Vliyanie psichopogicheskih faktorov na sportivnii rezultat*. [Influence of psychological factors on a sporting result]. Physical Education and Sport, Moscow, 112 p. [in Russia].
9. Самойлов М. Г. Особливості психологічної підготовки спортсменів до діяльності в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* Харків : УЦЗУ, 2008. Вип. 5. С. 171–177.
   Samoilov, M. G. (2008), "Osoblivosti psihologichnoi psdgotovki sportsmeniv do diyalnosti v ekstremalnih umovah" [Features of psychological preparation of sportsmen are to activity in extreme terms] *Problems of extreme and crisis psychology,* Issue 5, pp. 171–177. [in Ukraine].
10. Самойлов М. Г., Перелигіна Л. А. Заняття спортом як екстремальний вид діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків : УЦЗУ, 2007. Вип. 2. С. 181–187.
    Samoilov, M. G., Perelygina, L. A. (2007), "Zanyttiya sportom yik tkstremalnii vid diyalnosti" [Sports as an extreme kind of diactivity] *Problems of extreme and crisis psychology.* Issue 2, pp. 181–187. [in Ukraine].

Надійшла до друку 14.05.2020