

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра за
спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, освітньою
програмою
«Олімпійський спорт і освіта»

на тему:

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПАРТНЕРІВ ЗІ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ

здобувача вищої освіти

другого (магістерського)

рівня Алексеєнко-Лемовського

Данііла Владиславовича

Науковий керівник: Смоляр І. І., кандидат наук
з фізичного виховання і спорту

Рецензентка: Толкунова І. В., к. пед. н.,
професор кафедри психології і педагогіки.

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри
(протокол № 5 від 5 грудня 2024 р.)

Зав. кафедри історії та теорії олімпійського
спорту Радченко Л. О., доктор наук з фіз. вих. і
спорту, проф. _____

Київ – 2024

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СПОРТІ.....	7
1.1 Синдром емоційного вигорання: симптоми, фази та способи подолання ..	7
1.2. Аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційного вигорання спортсменів у спортивних танцях	24
1.3 Проблематика емоційного вигорання партнерів в спортивних танцях....	32
Висновок до розділу I	36
РОЗДІЛ 2.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1 Методи дослідження	38
2.2. Організація дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3 . РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ.....	44
3.1. Анкетування та інтерв'ю як основні методи дослідження особливостей взаємодії в спортивних танцях	44
3.1.1. Взаємодія як важливий фактор професійного вигорання та стресу у партнерів у спортивних танцях.....	47
3.1.2. Результати дослідження професійного вигорання танцюристів	50
3.1.3.Особливості вивчення тривожності у партнерів у спортивних танцях	52
3.1.4. Взаємозв'язок аспектів взаємодії з емоційним вигоранням партнерів в спортивних танцях.....	53
Висновок до розділу 3.....	54
ВИСНОВОК	55
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61

ВСТУП

Актуальність теми. Спортивні танці як і будь який інший вид спорту вимагає від танцюристів значних фізичних та психічних зусиль. Звісно, що естетика танцю залежна від емоції і настрою партнерів, а майстерність і тривала спортивна кар'єра можлива з урахуванням та регулюванням впливу стресу, що завжди супроводжує спортсмена як на тренуваннях так і змаганнях. Більш того чим вище рівень змагань тим вищий буде емоційне напруження, а можливо і перенапруження, що з часом без відповідного контролю призведе до емоційного вигорання.

Емоційне вигорання-це стан, що виникає внаслідок тривалого інтенсивного стресу або перевантаження, як правило, пов'язаного з роботою чи іншими необхідними сферами життя. Спочатку цей термін використовувався в контексті робочого середовища, але його можна застосовувати і до інших сфер життя.

Основними ознаками емоційного вигорання є::

- Виснаження енергії: стійке відчуття втоми при низькому навантаженні.
- Відстороненість: відчуття відчуженості та відсутність інтересу до роботи та інших звичних аспектів життя.
- Занедбаність: зниження самооцінки і ставлення до своїх досягнень.
- Емоційна перевтома: почуття емоційної втоми і дратівливості в результаті незначних стресових подій.
- Втрата інтересу: втрата інтересу до роботи, втрата мотивації та задоволення від професійних чи особистих зусиль.

Вигорання може проявлятися в різних сферах, включаючи соціальну роботу, медицину та бізнес. Фактори, що сприяють емоційному вигоранню, можуть включати високий рівень стресу, невідповідність робочих вимог та ресурсів, а також недостатній самоконтроль.

Можливості подолання вигорання включають відновлення балансу між роботою та особистим життям, ведення здорового способу життя, отримання психологічної підтримки та впровадження стратегій зменшення стресу та підвищення самосвідомості.

Оскільки цей вид спорту вимагає високого рівня фізичної та емоційної витривалості, тема вигорання у спортивних танцях дуже актуальна, танцюристи зазнають значного стресу та тиску, особливо на високому рівні, і це може вплинути на їх емоційну стабільність та загальний психологічний стан. Ось деякі аспекти, які роблять цю тему актуальною:

Конкуренція на високому рівні: світ спортивних танців відомий своєю жорсткою конкуренцією. Танцюристи працюють над досягненням високих стандартів і часто стикаються з великим тиском, щоб покращити свої результати.

Фізична та емоційна втома: тренування та виступи вимагають від танцюриста значних фізичних та емоційних витрат. Постійні тренування і змагальний режим можуть привести спортсменів на межу перевтоми.

Стресові ситуації під час виступу: великі змагання та публічні виступи можуть стати джерелом великої напруги для танцюристів. Емоційна підготовка і стресостійкість відіграють важливу роль в здатності ефективно справлятися з такими ситуаціями.

Взаємодія партнера і тренера: співпраця з партнером і взаємодія з тренером можуть бути джерелом конфліктів і емоційної напруги.

Баланс між життям і спортом: багатьом танцюристам важко знайти баланс між тренуваннями, виступами та особистим життям, що може призвести до емоційного вигорання.

У зв'язку з цим розуміння психологічних аспектів і розробка стратегій управління емоційним вигоранням можуть сприяти психологічному благополуччю танцюристів у світі спортивних танців.

Мета дослідження. Визначити фактори та чинники що впливають на емоційне вигорання партнерів в спортивних танцях, урахування яких

дозволяє покращити взаємодію в парі та вчасно застосовувати ефективні методи профілактики та попередження негативних впливів конкурентної діяльності на спортсменів на тренуваннях та змаганнях.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз теорій та підходів до вивчення проблеми емоційного вигорання спортсменів.
2. Дослідити особливості взаємодії партнерів в спортивних танцях як фактору та чинників професійного вигорання.
3. Встановити рівень професійного вигорання у кваліфікованих спортсменів в танцях.
4. Вивчити особистісну та ситуативну тривожність у партнерів в танцях.
5. Дослідити взаємозв'язок аспектів взаємодії з емоційним вигоранням партнерів в спортивних танцях
6. На основі отриманих результатів розробити конкретні рекомендації для партнерів зі спортивних танців щодо профілактики емоційного вигорання та управління ним.

Предмет дослідження. емоційне вигорання партнерів в спортивних танцях

Об'єкт дослідження: особливості взаємодії партнерів як фактор вигорання та стресу в спортивних танцях

Методи дослідження:

1. Аналіз досвіду, сучасної літератури та найкращі практики.
2. Створення структурованих або напівструктурованих анкет для збору відповідей партнерів на питання, пов'язані з емоційними станами, розпізнаванням факторів емоційного вигорання, взаємодією з різними аспектами життя в спортивному танці.
3. Психодіагностичні методики: шкала «Професійне вигорання» (MBI – MaslachBurnoutInventory); шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

4. Методи математичної статистики: метод середніх величин, вибірковий метод, процентний метод.

Наукова новизна полягає в основному вивченні емоційного вигорання спортсменів в контексті спортивних танців, тобто урахуванням цього явища в конкретному середовищі. Всебічно проводиться детальний аналіз взаємодії партнерів на тренуваннях та змаганнях, вивчено вплив міжособистісних факторів, стресових ситуацій і певних елементів тренувального і виконавського процесу в спортивному танці, який виявляє унікальні фактори і динаміку, що впливають на психологічний стан і емоційну витривалість учасників дослідження

Теоретична значимість полягає в описі нових даних в теорії і практиці спортивної психології, які засновані на сучасних наукових знаннях і сучасних дослідженнях в області спорту.

Практична значимість полягає в можливості розробки конкретних і індивідуальних стратегій профілактики емоційного вигорання танцюристів і управління їм. Результати дослідження дозволять не тільки виявити ключові фактори, що впливають на емоційну позицію партнера в танцювальній парі, а й виявити специфічні особливості взаємодії, які призводять до емоційного вигорання. Виконання рекомендацій, отриманих в результаті цього дослідження, може поліпшити якість тренувань, продовжити період ефективних виступів і сприяти психічному благополуччю і співпраці танцювальних пар. Насправді це може мати значний вплив на професійний розвиток та емоційний комфорт учасників у галузі спортивних танців.

Структура роботи: робота подана на 63 сторінках комп'ютерної верстки, складається зі вступу, 3 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел. Магістерська робота проілюстрована та має 5 таблиць, 2 рисунки.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В СПОРТІ

1.1 Синдром емоційного вигорання: симптоми, фази та способи подолання

Синдром емоційного вигорання характеризується станом психічного, емоційного та фізичного виснаження, що виникає через тривалий вплив надмірного стресу. Основною причиною цього явища є постійне перевантаження, спричинене стресовими обставинами, такими як професійна діяльність, особисті труднощі або наслідки війни. Найчастіше цей термін використовується саме у зв'язку з робочою діяльністю.

Емоційне вигорання виснажує внутрішні ресурси, що призводить до серйозних наслідків: зниження мотивації, втрати впевненості у власних силах, падіння продуктивності та небажання вкладатися у робочі чи особисті проекти. Незалежно від причин, що спричинили виснаження, його негативний вплив охоплює всі аспекти життя, включаючи особисті стосунки, сімейну гармонію та соціальну активність[3, с.30].

Термін «емоційне вигорання» вперше запропонував психолог Герберт Фройденбергер у 1974 році, включивши його до наукової термінології. Він описав це явище як комплекс симптомів, що включають емоційне виснаження, втрату мотивації та зростання цинічного ставлення. Фройденбергер спостерігав ці ознаки у волонтерів, які працювали в безкоштовній клініці в Нью-Йорку. Раніше сповнені ентузіазму й амбіцій, фахівці у сфері психічного здоров'я поступово втрачали свою енергію та запал під впливом надмірного робочого навантаження[4].

Крістіна Маслах, професор Каліфорнійського університету в Берклі, є однією з провідних дослідниць феномену емоційного вигорання. Ще у 1970-х роках вона розпочала дослідження цього явища, провівши серію інтерв'ю з працівниками сфери обслуговування. Результати її аналізу виявили певну

закономірність: після тривалої роботи на межі своїх можливостей люди часто відчували глибоке ментальне виснаження, втрачали впевненість у своїй професійній компетентності та направляли накопичений негатив переважно на клієнтів.

Таблиця 1.1.

Фактори емоційного вигорання

ЗОВНІШНІ ФАКТОРИ:	ВНУТРІШНІ ФАКТОРИ:
високі вимоги на роботі	нереалістичні вимоги до себе
проблеми зі взаємодією в колективі	перфекціонізм
суперечливі посадові інструкції	висока потреба у визнанні
часові обмеження	постійне бажання догоджати іншим
обмеженість у прийнятті особистих рішень	придушення власних потреб
погана організація роботи	відчуття власної незамінності
відсутність соціальної взаємодії	намагання впоратися з усіма викликами
відсутність позитивного зворотного зв'язку	робота як головна сфера життя
тиск зі сторони керівництва	
збільшення відповідальності	
обмеженість ресурсів	

У 1976 році Крістіна Маслах опублікувала статтю під назвою «Вигорання» у журналі *HumanBehavior*, де чітко окреслила сутність цього явища, звернувши увагу як наукової спільноти, так і широкої аудиторії. Стаття викликала значний суспільний резонанс, стимулюючи написання численних наукових праць і проведення досліджень. У відповідь Маслах отримала багато листів зі словами подяки від людей, які висловлювали вдячність за те, що проблема була висвітлена, і вони зрозуміли, що не залишаються з цим досвідом сам на сам.

Сьогодні емоційне вигорання визнано медичним терміном, що має власний код у Міжнародній класифікації хвороб — Z73.0 («Стан вигорання життєвого виснаження»). Багато симптомів вигорання схожі з ознаками депресії, хоча між цими станами існують і певні відмінності.[3, с. 31].

Синдром емоційного вигорання розвивається тоді, коли професійні вимоги перевищують здатність людини справлятися зі стресом, який вони викликають. Американські психологи зазначають, що особливо вразливими до цього стану є працівники, чия діяльність пов'язана з турботою про інших — лікарі, вчителі, соціальні працівники. Проте емоційне вигорання може торкнутися людей будь-якої професії, адже його суть полягає у взятті на себе обов'язків, для виконання яких у людини бракує внутрішніх ресурсів. Це запускає ланцюгову реакцію негативних наслідків: від невиконання дедлайнів і порушення строків до виникнення конфліктів із колегами та близькими.[3, с. 38].

Емоційне вигорання має складну природу, і для його розуміння важливо врахувати різноманітність причин, які поділяють на зовнішні та внутрішні фактори. До зовнішніх належать професійні вимоги, перевантаження чи напружені умови праці, а внутрішні — це індивідуальні особливості, такі як перфекціонізм або схильність до самооцінки через досягнення.

Ознаки емоційного вигорання поділяють на три основні категорії: фізичні, емоційні та поведінкові. До фізичних проявів належать постійне виснаження, хронічна втома, проблеми зі сном, зміни апетиту, ослаблення імунітету та часті захворювання. Емоційні симптоми включають невпевненість у собі, почуття самотності та відстороненості, безпорадність, втрату мотивації, цинічний або негативний погляд на життя і відсутність задоволення від буденних речей. Поведінкові прояви вигорання виражаються у відчуженні від оточення, проєкції власного негативу на інших, затримці у виконанні завдань, небажанні брати на себе відповідальність та емоційній нестабільності.

Усі ці прояви разом формують загальну картину вигорання, яке негативно впливає на всі сфери життя людини, від професійної діяльності до соціальних та особистих стосунків.[6].

Емоційне вигорання зазвичай проявляється комбінацією різних симптомів. Людина може відчувати втрату ентузіазму, розчарування у собі та в діяльності, якою займається, уникати вирішення проблем і переживати почуття безпорадності. До цього часто додаються перепади настрою та труднощі з концентрацією на завданнях. Якщо ви помічаєте у себе такі ознаки, це вагомий сигнал замислитися про отримання професійної допомоги або пошук шляхів самостійного подолання проблеми.[3].

Стрес та емоційне вигорання: у чому ? Хоча емоційне вигорання часто виникає внаслідок надмірного стресу, ці стани мають суттєві відмінності. Стрес характеризується зовнішнім тиском, який викликає напруження. При цьому людина, навіть перебуваючи у стресовому стані, зазвичай не втрачає мотивації. Вона зберігає фізичні та розумові ресурси для виконання завдань і розуміє, що за умов мобілізації сил здатна досягти результату.

Емоційне вигорання, навпаки, проявляється повним виснаженням, як фізичним, так і ментальним. Людина втрачає віру в доцільність своєї діяльності та впевненість у можливості змінити ситуацію навіть при значних

зусиллях. Психологи наголошують, що саме всеосяжне відчуття виснаження є ключовою відмінністю між стресом і емоційним вигоранням [4] (табл.1.2.).

При стресі ми ще здатні ефективно взаємодіяти з оточуючими, зберігаючи мотивацію та здатність виконувати завдання. Однак для емоційного вигорання характерна деперсоналізація, коли людині стає все важче будувати стосунки з колегами, командою, керівництвом або навіть сторонніми людьми. Характерною ознакою цього стану є байдужість до соціальних контактів загалом.

Таблиця 1.1

Стрес та емоційне вигорання – відмінності

Стрес	Емоційне вигорання
збереження мотивації попри тиск	втрата мотивації
гіперактивність та втрата концентрації	відчуття безпорадності
емоційна реактивність	притупленість емоцій
втрата енергії	втрата цілі, віри в себе
формування тривожних розладів	формування депресії

Не слід плутати емоційне вигорання з депресією. Хоча деякі симптоми можуть бути схожими, ці стани мають різні причини та прояви. Емоційне вигорання найчастіше пов’язане з професійною діяльністю, тоді як депресія обумовлена різноманітними факторами, впливаючи на всі аспекти нашого життя — від самооцінки до загальної безнадії. Крім того, війна стала значним фактором, що сприяє розвитку емоційного виснаження серед багатьох українців.[9, с. 64].

Герберт Фройденбергер визначив основні стадії емоційного вигорання, через які проходять люди, стикаючись із цією проблемою. Перша стадія — це фаза медового місяця, яка припадає на перші місяці роботи на новій посаді або в новому колективі. На цій стадії ще відсутні явні прояви виснаження. Людина відчуває ентузіазм, повну енергії та готовність активно працювати, щоб продемонструвати свою компетентність. Хоча можливий невеликий стрес, з яким вона здатна легко впоратися.

Ця фаза характеризується високим рівнем відповідальності, енергійністю, оптимізмом, бажанням проявити себе, креативністю та ініціативністю. Важливою є потреба самоствердження, яка спонукає людину ставити завищені очікування щодо власних можливостей. Однак через це знижується готовність визнавати свої межі і навіть можливі поразки, що стимулює активність та прагнення до безперервного досягнення успіху. [4].

Відчуття, що все необхідно робити самому, поступово стає дедалі помітнішим. Делегування завдань сприймається як незручність, витрачання часу або навіть недоречність, адже це може створювати відчуття втрати контролю або загрози власній незамінності.

Наступним етапом є фаза початку формування стресу. На цьому етапі людина починає помічати, що робочі дні стають все більш напруженими, що потребує додаткового часу для відпочинку. Відсутність часу на особисті справи, спілкування з близькими друзями та сім'єю стає помітною проблемою. На цій стадії емоційного вигорання накопичуються втома, тривога, коливання апетиту та труднощі з концентрацією уваги. [15].

Цей етап характеризується різноманітними проявами, які суттєво впливають на фізичне та емоційне самопочуття людини. Серед основних ознак можна виділити: гіпертонію, неможливість зосередитись, дратівливість, незадоволення роботою, погіршення якості сну, зниження соціальної взаємодії, зниження продуктивності, серцебиття, тривогу, уникання прийняття рішень, зміни в апетиті або дієті. втома, забудькуватість, зниження уваги до власних потреб.

На цьому етапі спостерігається відчуття нехтування власними потребами. Бажання спокою, розслаблення, приємних соціальних контактів відступають на другий план, і відсутність цих потреб стає дедалі помітнішою. Знижується сексуальний потяг, а натомість часто збільшується вживання алкоголю, нікотину, кави та снодійних засобів.

Важливо зазначити, що нехтування власними потребами часто не усвідомлюється одразу. Втома, зниження соціальної активності та ресурсів часто списуються на втрату дисципліни або тимчасове збільшення робочих завдань. [15].

Переоцінка цінностей є важливим етапом емоційного вигорання, на якому змінюються персональні бажання та пріоритети. Важливі життєві цілі втрачають свою значущість, а соціальні контакти можуть сприйматися як обтяжливі або навіть непотрібні. На цьому етапі спостерігається зниження якості відносин як у подружніх, так і в професійних сферах, що також включає роботу з колегами та клієнтами.

Фаза хронічного стресу закономірно виникає на основі попередньої стадії. Постійний надмірний тиск і тривале емоційне навантаження призводять до хронічного стресу, який значно погіршує нашу продуктивність. На цьому етапі ми часто відчуваємо себе втомленими та непродуктивними, оскільки наш рівень енергії не дозволяє ефективно виконувати повсякденні завдання.

Стадія хронічного стресу негативно впливає на як психічне, так і фізичне здоров'я, поглиблюючи симптоми стомлення. Люди можуть частіше стикатися з хворобами, а емоційна нестабільність стає більш вираженою. Навіть найменші ситуації можуть викликати сильні емоційні реакції, що проявляється у дратівливості, агресії або, навпаки, в глибокій депресії. Психологи зазначають, що на цьому етапі багато людей можуть заперечувати наявність проблем, навмисно ізолюючись від соціальних контактів. Деякі для самотійного зняття стресу починають вдаватися до зловживання алкоголем чи іншими засобами, що дозволяють тимчасово полегшити ситуацію. [20].

Цей етап емоційного вигорання характеризується відсутністю захоплень, нівелюванням життєвих цілей та постійним затримуванням завдань. Людина починає відчувати ранкову втому і часто спізнюється на зустрічі. Виникають конфлікти та образливість, а відчуження від друзів і сім'ї стає помітним.

Апатія і хронічне виснаження стають постійними супутниками, а цинічне ставлення до навколишнього середовища посилюється. Знижується сексуальний потяг, і заперечення будь-яких проблем стає характерною рисою. Оточення знецінюється, а колеги чи клієнти сприймаються як вимогливі, нерозсудливі або недисципліновані. Контакти з іншими людьми стають нав'язливими і неприємними. Втрата продуктивності стає очевидною, а скарги на самопочуття стають частими. Поведінка з іншими людьми, особливо під час необхідності взаємодії, характеризується безпорадністю, небажанням допомагати та відсутністю чутливості до їхніх потреб.

Четверта стадія вигорання є найглибшою та найтривожнішою. Якщо попередні етапи були про накопичення симптомів та поступове виснаження, то тут це досягає критичної точки. Людина відчуває безсилля, роздратування, яке перетворюється на глибоке почуття відчаю та байдужості до всього навколо.

На цьому етапі постійні головні болі, хронічна втома та проблеми зі сном стають регулярними. Внутрішня невпевненість поглиблюється, і бажання повністю дистанціюватися від роботи стає домінуючим. Цей стан характеризується відчуттям порожнечі, коли навіть найпростіші завдання здаються надмірними.

Соціальна ізоляція посилюється, і людина може відчувати, що її власна особистість стирається. Виникає бажання «випасти» з суспільства, уникати будь-яких контактів, оскільки навіть прояви уваги чи прихильності з боку оточення починають сприйматися як напад або загроза.

Зміни у поведінці на цьому етапі стають помітними: зростає відмежування, параноя та відчуття внутрішньої порожнечі. Людина

функціонує автоматично, без емоційного чи психологічного зв'язку з навколишнім світом, що створює відчуття безперервної відсутності себе. [20].

Хронічне емоційне вигорання. Якщо проблема емоційного вигорання не вирішується на попередніх етапах, симптоми стають постійною частиною нашого повсякденного життя. На цьому етапі повернутися до нормального стану стає набагато складніше, оскільки вигорання вже впливає не тільки на роботу, але й на всі сфери життя.

Ми можемо відчувати постійний сум, втрату інтересу до того, що колись приносило задоволення, що часто трансформується в депресію. Через виснаження ресурсів для професійної діяльності стає практично неможливим, а сама робота вже не має значення. На цьому етапі важливо звертатися за допомогою до фахівців, щоб працювати над проблемою та почати шлях відновлення.

Характеризується хронічним смутком, депресією, а також фізичною та психічною втомою. Внутрішнє відчуття замерзання та приреченості змінюється на почуття відмерлості. Розумове, фізичне та емоційне виснаження стає невід'ємною частиною особистості. На цьому етапі також існує ризик розвитку серцево-судинних або шлунково-кишкових захворювань. Знання стадії вигорання, на якій перебуває клієнт, допомагає в підборі оптимальних методів втручання та прогнозуванні тривалості терапії. [15].

Для діагностики професійного вигорання використовується широкий спектр методик. Однією з таких є методика О. Рукавішнікова «Визначення психічного «вигорання», яка дозволяє дослідити три основні рівні психологічної перевтоми: міжособистісний, особистісний та мотиваційний. Ця методика включає 72 твердження, пов'язані з відчуттями, що виникають у процесі професійної діяльності.

Психодіагностичні завдання об'єднані в три шкали:

1. **Шкала психоемоційного виснаження (ПВ)** діагностує зниження емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів професіонала. Це

проявляється у хронічній емоційній та фізичній втомі, байдужості та холодності у ставленні до людей, а також наявності ознак депресії та роздратованості.

2. **Шкала особистісного відсторонення (ОВ)** характеризує специфічну форму соціальної дезадаптації, що супроводжується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням рівня роздратованості та нетерпимості в ситуаціях спілкування, а також негативізмом у взаємодії з іншими.
3. **Шкала професійної мотивації (ПМ)** спрямована на діагностику рівня професійної мотивації та ентузіазму в діяльності з альтруїстичним змістом. Вона оцінює стан емоційної сфери через продуктивність професійної діяльності, зацікавленість нею, рівень оптимізму та самооцінку власної активності, успішність взаємодії з людьми.

Кількісна оцінка психічного вигорання здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему і підрахунку загальної суми балів. Нормативна таблиця визначає рівень психічного вигорання, дозволяючи точно визначити ступінь професійного виснаження.[4; 15; 20].

Респондентам пропонують відповісти на 84 запитання, кожне з яких відображає один із основних симптомів вигорання. Критерій «напруження» спрямований на діагностику відчуття емоційного виснаження та втоми, що викликана професійною діяльністю. Основними симптомами напруження є сприйняття людиною умов своєї праці, професійних і міжособистісних стосунків як психотравмуючих; поява незадоволеності собою як особистістю та професіоналом; виникнення відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити професійну діяльність. Також включає розвиток тривожності, посилення нервових і депресивних настроїв.

Резистенція, як надмірне емоційне виснаження, провокує виникнення захисних реакцій, які формують людину як емоційно закриту систему, відсторонену і байдужу. Будь-яке емоційне залучення до професійних справ і спілкування викликає у неї відчуття перевтоми. Третій компонент

характеризується психофізичною перевтомою, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійного спілкування, а також розвитком цинічного ставлення до професійної спільноти та психосоматичними порушеннями.

Відповідно до запропонованого «ключа», підраховуються бали окремо для кожного з 12 симптомів вигорання, а також сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання. Підсумковий показник синдрому емоційного вигорання – це сума показників усіх 12-ти симптомів. За виразністю прояву кожного симптома визначається фаза сформованості емоційного вигорання. Характеризуючи основні теоретико-методологічні положення оптимізації змісту і структури навчально-тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, ряд науковців підкреслюють, що психологічна підготовка відіграє важливу роль у підвищенні їхньої майстерності.[20;15].

Отже, для успішного виступу на змаганнях спортсмен повинен володіти не лише високим рівнем фізичної підготовки, але й психологічною стійкістю. Досить часто саме психологічна підготовленість є вирішальним фактором для перемоги, а також уміння ефективно керувати своїми емоціями та поведінкою у стресових ситуаціях.

Серед підходів до розуміння сутності стресу виділяється ідея його процесуальності. Ганс Сельє, автор теорії стресу, розглядає його як «загальний адаптаційний синдром», підкреслюючи, що стрес – це не просто нервові напруження. Він розглядається як інтегральна відповідь організму та особистості на екстремальні впливи (стресори) або на підвищене навантаження. У динаміці стресу виділяються три фази:

1. **Фаза тривоги** – перша реакція на стресор, яка часто супроводжується надмірним збудженням і напругою. Організм активно адаптується до нових умов, що викликають стрес.
2. **Фаза резистентності** – процес адаптації організму до подразників (стресорів). У цей період здійснюється поступове пристосування до

стресу, знижується рівень напруженості, але ресурси організму поступово виснажуються.

3. **Фаза виснаження** – в результаті тривалого стресу відбувається фізичне і психічне виснаження, неузгодженість в діяльності систем, що може призвести до «поломки» окремих їх компонентів.

Таким чином, ефективне управління стресом є ключовим для підтримання високого рівня продуктивності та витривалості спортсмена під час змагань.[15].

Основними чинниками стресу у спортивній діяльності є кілька ключових аспектів. Гостра конкуренція під час спортивної боротьби, спрямована на встановлення рекорду або перемогу над супротивником, є одним із основних джерел стресу. Максимальне фізичне й психологічне напруження, яке супроводжує цей процес, ще більше загострює ситуацію. Також значний вплив на спортсменів мають систематичні, тривалі та інтенсивні тренування, які суттєво впливають на режим життя та побут.

Аналіз літератури показує, що можна виокремити два основні види стресу у спортсменів: соціально-емоційний і тренувальний. Соціально-емоційний стрес пов'язаний із взаємодіями з тренером та іншими спортсменами. Він включає в себе переживання відносин з колегами, складнощі у комунікації та підтримці, що можуть впливати на емоційний стан.

Тренувальний стрес, в свою чергу, пов'язаний із максимальними фізичними й психологічними напруженнями під час змагальної діяльності. Цей вид стресу включає в себе систематичні, тривалі й інтенсивні спортивні дії з значними фізичними навантаженнями, що вимагають високого рівня витривалості та концентрації.

Також за часовим критерієм стрес-фактори можна поділити на передзмагальні та змагальні. Передзмагальний стрес виникає напередодні змагань, коли спортсмену необхідно зосередитись і налаштуватись на майбутню боротьбу. Змагальний стрес безпосередньо пов'язаний з процесом

змагання, коли необхідно показати максимальні результати в умовах високого тиску та конкурентної боротьби.[20].

До стрес-факторів, що можуть виникати напередодні змагань, належать різноманітні чинники, які значно впливають на психологічний стан спортсмена. Перш за все, це попередні незадовільні тренувальні та змагальні результати, які створюють невпевненість і почуття невдачі, що може негативно позначитися на самопочутті та готовності до нових викликів. Конфлікти з тренером, товаришами по команді або членами сім'ї також є важливими джерелами стресу, оскільки вони впливають на емоційний баланс і підтримку, яку спортсмен отримує у своєму оточенні.

Наступним чинником є становище фаворита перед змаганнями. Високий тиск, який виникає з очікуванням перемоги, може стати значним джерелом стресу, оскільки спортсмену необхідно виправдати високі очікування. Поганий сон за день або кілька днів до старту також є важливим фактором, адже нестача відпочинку позначається на концентрації та фізичній витривалості.

Матеріальне забезпечення змагань, а саме організація змагань, умови проживання, зручності тощо, також може викликати додатковий стрес. Попередні невдачі, які залишили негативний слід у пам'яті спортсмена, також мають вплив, породжуючи сумніви у своїх можливостях. Завищені вимоги до результатів, як власні, так і очікування оточуючих, створюють додатковий тиск, що впливає на емоційне самопочуття.

Тривалий переїзд до місця змагань також впливає на фізичний стан спортсмена, адже довге перебування у стресових умовах позначається на загальному самопочутті. Постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання можуть призводити до перетренованості та емоційної напруги. Незнайомі суперники додають елемент невизначеності, що змушує спортсмена адаптуватися до нових умов боротьби. Останнім фактором є попередні поразки від певного суперника, які створюють психологічне

навантаження, оскільки спортсмену необхідно довести свою перевагу та подолати відчуття поразки.[10].

Наукова література активно досліджує другий тип стрес-факторів – напруження, що виникає безпосередньо під час спортивних випробувань і змагань. Ці стрес-фактори мають суттєвий вплив на психологічний стан спортсменів, оскільки їхнє виникнення пов'язане з безпосереднім перебігом змагань та безпосередніми проявами спортивної боротьби.

Основні групи стрес-факторів у процесі змагань та спортивних випробувань включають:

1. **Невдачі на старті** – початкові невдачі, які можуть викликати відчуття невпевненості та розчарування, впливають на подальший хід змагань.
2. **Несподівано високі результати суперника** – коли суперник показує результат, що значно перевищує очікування, створює додатковий психологічний тиск і підсилює відчуття невдачі.
3. **Необ'єктивне суддівство** – несправедливі рішення суддів, які можуть спричинити конфлікти та невдоволення, підвищуючи рівень стресу.
4. **Глядачі, акустичні і тактильні перешкоди** – шум глядачів, небажані зовнішні подразники можуть відволікати спортсмена та впливати на його концентрацію.
5. **Відстрочка старту** – затримки з початком змагань призводять до збільшення часу очікування, що викликає невпевненість і нервозність.
6. **Реакція глядачів** – емоційні реакції глядачів, які можуть бути несприятливими або надто емоційними, впливають на настрій спортсмена та його здатність зосередитися.
7. **Докори під час змагання** – негативні коментарі або критика під час самого змагання створюють додатковий тиск і можуть знижувати мотивацію.
8. **Погане фізичне самопочуття** – підвищена втома, біль або інші фізичні нездужання можуть значно вплинути на здатність спортсмена до оптимальної продуктивності.

9. **Підвищене хвилювання** – надмірне хвилювання або тривога перед або під час змагань негативно позначаються на самопочутті та ефективності спортсмена.
10. **Больовий фінішний синдром, страх травмування чи смерті** – страх отримати травму або сильний біль під час фінішу значно збільшує стресове навантаження.
11. **Значна перевага суперника** – коли суперник має значну перевагу в рівні майстерності або фізичних здібностях, це може знижувати мотивацію та створювати відчуття непереборного тиску.

Науковими дослідженнями доведено тісний зв'язок між рівнем психологічного стресу у спортсменів та їхніми результатами змагальної діяльності. Фізичне перевантаження може негативно впливати на емоційний стан спортсмена, що, у свою чергу, знижує їхню ефективність. Емоційна нестабільність перешкоджає досягненню високих спортивно-технічних показників, оскільки фізична праця значної інтенсивності без стабільного емоційного стану не сприяє зростанню майстерності.

Хронічний стрес, що виникає внаслідок постійного емоційного та фізичного напруження, призводить до перетренування. Це явище характерне для спортсменів, які систематично піддаються інтенсивним тренуванням і постійним змаганням в несприятливих умовах протягом тривалого часу. Перетренування, у свою чергу, викликає емоційне «вигорання» – стан, який супроводжується хронічною втомою, емоційною та фізичною виснаженістю, що може значно вплинути на подальшу кар'єру спортсмена.[9, с. 70].

У збірнику наукових праць "Психологія: реальність і перспективи" (Випуск 10, 2018, РДГУ) досліджуються індикатори психологічної втоми, серед яких депресія, дратівливість, негативне мислення та втрата інтересу до різних аспектів життя. Згідно з аналізом наукових досліджень цієї теми, основна увага приділяється вивченню чинників, що спричиняють професійне вигорання.

Синдром емоційного вигорання, як правило, досліджується серед так званої «групи ризику». До цієї категорії включають представників професій, де спілкування є постійним і тісним – це люди, які працюють у системі «людина-людина». В науковій літературі існує різне трактування природи та психологічних механізмів виникнення цього феномену. З одного боку, синдром емоційного вигорання розглядається як механізм психологічного захисту від стресових факторів професійної діяльності. З іншого боку, він розглядається як професійна деформація особистості, яка є специфічним видом змін, пов'язаних з професійною діяльністю.[21].

Спорт, як професійна діяльність, характеризується значними фізичними та психічними навантаженнями, спрямованими на досягнення максимально високих результатів, а також жорсткою конкуренцією з іншими спортсменами. Особи, які досягають успіху в цьому професійному середовищі, мають не лише кар'єрні амбіції, але й стикаються з серйозними ризиками професійного вигорання та інших негативних наслідків. Наукові дослідження свідчать про можливий негативний вплив специфічних чинників спортивної діяльності на психіку та особистість спортсменів. Цей процес описується в літературі як професійні деструкції, які входять до структури професійної деформації особистості, коли постійні навантаження та психологічні стреси призводять до змін у характері та емоційному стані спортсмена, знижуючи його здатність до продуктивної діяльності та особистісного розвитку.[19].

Згідно з думкою провідних дослідників, професійна деформація найчастіше спостерігається в професійному середовищі «людина – людина», до якого входить і діяльність спортсмена. В наукових джерелах термін «професійна деформація» розглядається як зміни особистісних якостей (наприклад, сприйняття, цінностей, характеру, стилю спілкування та поведінки), що виникають під впливом тривалого виконання професійних обов'язків. Постійне виконання однакових завдань протягом багатьох років (наприклад, у рамках тренувальних зборів, під час стресових ситуацій або в

умовах монотонної роботи) формує професійні звички, характерні способи мислення, світогляд і стиль взаємодії. Психологічний механізм розвитку професійної деформації визначається як проникнення «професійного Я» в «людське Я». Таким чином, навіть у приватному житті людина зберігає вплив своєї професії, яка формує її особистісні зміни.[13].

Деякі риси характеру та певні поведінкові моделі значно підвищують схильність людей до емоційного вигорання. Спортсмени, будучи надзвичайно амбіційною групою, можуть стати особливо уразливими до емоційного вигорання, що призводить до формування негативних уявлень про себе, зміни ставлення до роботи, людей і втрати почуття цілей та ідеалів. До основних рис і моделей поведінки, що визначають емоційне вигорання, належать: 1) перфекціонізм, 2) орієнтація на інших, та 3) відсутність позитивних взаємин. Крім того, синдром емоційного вигорання часто спостерігається у жінок-спортсменок, які стикаються з внутрішніми суперечностями між роботою та родиною, а також перебувають під постійним тиском необхідності доводити свої професійні здібності в умовах конкуренції з чоловіками.

Тому розширення уявлень про психологічні та педагогічні детермінанти «емоційного вигорання» у спортсменів високого рівня, а також узагальнення та систематизація даних, що сприяють виникненню та розвитку цього феномену, є важливим завданням сучасної психології.[12].

1.2. Аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційного вигорання спортсменів у спортивних танцях

Аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційного вигорання у спортивних танцях є важливою темою в контексті сучасної спортивної психології. Спортивні танці як дисципліна поєднують у собі високу фізичну активність, елементи мистецтва, технічної майстерності та емоційної виразності, що створює унікальне середовище для розвитку як особистості спортсмена, так і його професійних навичок. Проте саме цей багатовимірний

характер спортивних танців збільшує ризик виникнення емоційного вигорання, яке є одним із найбільш поширених психологічних станів, що виникають внаслідок тривалого впливу стресу та надмірних фізичних і емоційних навантажень[8].

Емоційне вигорання у цьому контексті є багатогранним явищем, яке проявляється у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації або цинічного ставлення до власної діяльності та зниження професійної ефективності. Для спортсменів, які займаються танцями, це може включати відчуття постійного тиску через необхідність досягати високих результатів, відповідати естетичним і технічним стандартам, а також зберігати емоційну гармонію під час виступів. Відтак, вивчення цього явища з урахуванням специфіки танцювальної діяльності має велике значення для розробки профілактичних і корекційних програм.

Серед основних теоретичних підходів до вивчення емоційного вигорання виділяється стресова модель, яка базується на ідеї, що вигорання виникає через дисбаланс між вимогами, які ставляться перед спортсменом, і ресурсами, доступними для подолання цих вимог. У контексті спортивних танців ключовими стресорами є інтенсивні тренування, часті виступи, жорстка конкуренція, а також необхідність працювати в парі, що додає компонент міжособистісних взаємин до стресового середовища.

Когнітивно-афективний підхід до вигорання підкреслює важливість індивідуального сприйняття спортсменом своєї діяльності та її результатів. У спортивних танцях це може включати страх невдачі, негативну самооцінку, яка формується через порівняння себе з іншими спортсменами, або незадоволення власними досягненнями, що часто супроводжується відчуттям втрати контролю над ситуацією[6, с. 140].

Біопсихосоціальний підхід пропонує багатовимірний погляд на проблему вигорання, враховуючи взаємодію фізіологічних, психологічних і соціальних аспектів. Наприклад, фізична втома через постійні тренування може поєднуватися з психологічними труднощами, такими як низька

мотивація або відсутність підтримки від оточення, що в підсумку сприяє розвитку емоційного вигорання. У спортивних танцях цей підхід є особливо важливим, оскільки враховує як індивідуальні особливості спортсмена, так і соціальні взаємини в рамках танцювальної спільноти.

Екзистенціальний підхід, з іншого боку, звертає увагу на значення сенсу діяльності в житті спортсмена. У спортивних танцях, де особисті амбіції часто переплітаються з високими очікуваннями з боку тренерів, суддів та аудиторії, спортсмени можуть стикатися з кризою ідентичності або втрати внутрішньої мотивації. Відсутність задоволення від процесу танцювання може посилити відчуття спустошення, що є характерним для емоційного вигорання.

Розгляд теоретичних підходів дозволяє глибше зрозуміти природу емоційного вигорання у спортивних танцях, його основні причини та механізми. Це також відкриває можливості для розробки ефективних стратегій профілактики, які включатимуть як психологічну підтримку спортсменів, так і оптимізацію умов їхньої діяльності. Успішне подолання вигорання сприятиме збереженню емоційного благополуччя спортсменів і забезпеченню їхньої довгострокової мотивації до розвитку в обраній сфері.

Одним із ключових підходів до вивчення емоційного вигорання є стресова модель, яка акцентує увагу на взаємодії між вимогами, що висуваються до спортсмена, та його ресурсами для подолання цих вимог. Згідно з цією моделлю, емоційне вигорання виникає внаслідок дисбалансу між зовнішніми стресовими факторами та внутрішніми можливостями індивіда адаптуватися до цих умов. У контексті спортивних танців, ця модель набуває особливого значення через комплексність та багатовимірність викликів, які постають перед спортсменами[6, с. 138].

Стресові фактори у спортивних танцях мають як фізичну, так і психологічну природу. Постійні інтенсивні тренування, що спрямовані на вдосконалення технічної майстерності, хореографії та фізичної підготовки, створюють значне фізичне навантаження. У поєднанні з частими виступами,

конкуренцією на змаганнях і суворими суддівськими критеріями, ці фактори формують високий рівень емоційного напруження. Крім того, спортивні танці вимагають гармонії у роботі в парі, що додає міжособистісного аспекту стресу. Невідповідність у взаємодії між партнерами або конфлікти в команді можуть суттєво впливати на емоційний стан спортсменів.

Особливість стресової моделі в тому, що вона також враховує ресурси спортсмена для подолання цих викликів. Ресурси можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми. Внутрішні ресурси включають фізичну витривалість, психологічну стійкість, рівень мотивації, навички тайм-менеджменту та здатність до емоційної регуляції. Зовнішні ресурси, у свою чергу, охоплюють підтримку з боку тренера, партнера, команди, сім'ї та соціального оточення. Якщо доступні ресурси не відповідають рівню стресових вимог, спортсмен починає відчувати виснаження, зниження ефективності та емоційне вигорання[9, с. 64].

Окрему увагу варто приділити специфіці естетичних і технічних стандартів у спортивних танцях, які є важливим елементом стресового впливу. Танець як вид спорту не лише вимагає високої фізичної майстерності, але й передбачає необхідність створювати художньо довершені образи, що відповідають заданим критеріям. Ці стандарти можуть спонукати спортсменів до надмірної самокритичності, постійного порівняння себе з іншими учасниками та страху невдачі, що ускладнює здатність ефективно протистояти стресу.

Стресова модель вигорання дозволяє всебічно аналізувати причини розвитку цього явища у спортивних танцях, зокрема через визначення основних стресових факторів і оцінку доступних ресурсів спортсмена. Це відкриває можливості для розробки адаптивних стратегій подолання стресу, таких як психологічне консультування, розвиток навичок стрес-менеджменту, побудова системи підтримки та створення більш сприятливих умов для тренувального і змагального процесу[9, с. 70].

Когнітивно-афективна теорія емоційного вигорання підкреслює важливу роль сприйняття спортсменом власної діяльності та отриманих результатів у процесі формування емоційного вигорання. Згідно з цією теорією, те, як спортсмен інтерпретує свої досягнення, невдачі та рівень майстерності, має значний вплив на його емоційний стан. У контексті спортивних танців це проявляється в різноманітних формах, таких як страх невдачі, що виникає через постійний тиск відповідати очікуванням тренерів, суддів та власним амбіціям. Танцюристи можуть також відчувати емоційний дискомфорт через незадоволення власною технічною майстерністю, коли вони не досягають очікуваних результатів або відчують, що їхня техніка не відповідає стандартам, які вони вважають необхідними для успішного виступу.

Крім того, постійне прагнення до досконалості, яке є важливим аспектом підготовки до змагань, може призводити до емоційного виснаження. Цей стан часто супроводжується високими вимогами до себе, перфекціонізмом і страхом не відповідати власним або зовнішнім стандартам. Танцюристи, які не отримують достатньої підтримки від тренерів, партнерів чи близьких, значно частіше відчують емоційне вигорання. Відсутність підтримки, схвалення та позитивного підкріплення може посилювати почуття ізоляції, знижувати впевненість у собі та поглиблювати стресові фактори[4].

Біопсихосоціальний підхід надає більш широку перспективу у вивченні емоційного вигорання, розглядаючи його як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Цей підхід дозволяє аналізувати емоційне вигорання не лише як індивідуальний стан, а й як комплексний феномен, що формується під впливом зовнішнього середовища та внутрішніх характеристик особистості. Для спортсменів у спортивних танцях особливо важливими є фізичні навантаження, які призводять до фізичної перевтоми. Танцюристи часто витрачають значну кількість часу на інтенсивні

тренування, що можуть виснажувати організм і знижувати адаптаційну здатність до стресу.

Окрім фізичної переваги, на розвиток емоційного вигорання впливають індивідуальні особливості темпераменту, які можуть визначати рівень стійкості до стресу. Деякі спортсмени більш схильні до тривалого емоційного виснаження через підвищену схильність до тривожності, перфекціонізму або невпевненості. Рівень мотивації також є важливим чинником, що впливає на психологічний стан танцюристів. Нестача мотивації або, навпаки, занадто висока мотивація, яка супроводжується великим тиском, може призводити до емоційного виснаження.

Соціальні фактори мають значний вплив на виникнення вигорання. Соціальні очікування, наприклад, високі вимоги тренерів, суддів або суспільства, а також підтримка з боку оточення, можуть знижувати ризик емоційного вигорання, якщо вони позитивні та мотивують. Однак недостатня підтримка, конфлікти у відносинах або ізоляція можуть сприяти підвищенню стресу і посилювати емоційне виснаження. Біопсихосоціальний підхід дозволяє враховувати всі ці фактори одночасно, що робить його ефективним інструментом для виявлення причин та розробки стратегій профілактики емоційного вигорання[2].

Когнітивно-афективна теорія надає глибший аналіз внутрішніх психологічних механізмів, що призводять до емоційного вигорання, акцентуючи увагу на сприйнятті, оцінці власної майстерності та емоційному стані спортсмена. Водночас біопсихосоціальний підхід додає ширший контекст, враховуючи фізіологічні, психологічні та соціальні чинники, що взаємодіють у процесі розвитку цього явища. Об'єднання цих підходів дозволяє отримати комплексний аналіз проблеми та розробляти ефективні методи попередження і подолання емоційного вигорання серед танцюристів у спортивних танцях.

Екзистенціальний підхід до вивчення емоційного вигорання акцентує увагу на фундаментальному питанні сенсу діяльності та її впливі на

психологічний стан індивіда. Цей підхід припускає, що людина схильна до емоційного виснаження, коли її діяльність втрачає значення або коли відсутнє відчуття мети. У контексті спортивних танців це питання стає особливо актуальним, оскільки висока конкуренція та жорсткі стандарти часто можуть витіснити справжнє задоволення від творчості, самовираження та процесу танцювання. Коли спортсмени починають сприймати свою діяльність виключно як обов'язок або як спосіб досягнення певних результатів, зникає те найважливіше, що надихає та спонукає до постійного самовдосконалення — внутрішнє задоволення від самого процесу танцю[4].

У таких ситуаціях емоційне вигорання може виникати через втрату відчуття мети та внутрішньої мотивації. Танцюристи, які інвестують багато часу та зусиль у підготовку до змагань, але при цьому відчувають, що їхні зусилля не визнаються належним чином або що вони не досягають бажаних результатів, можуть зіткнутися з емоційним виснаженням. Цей стан особливо небезпечний, оскільки він пов'язаний з тривалим ігнорування власних емоцій, потреб і внутрішнього задоволення, що призводить до втрати мотивації, зниження працелюбності та психологічного стресу[6, с. 69].

Інтегративний підхід до вивчення емоційного вигорання поєднує різні аспекти попередніх теорій та надає цілісний і багатовимірний аналіз цього складного явища. Цей підхід враховує як індивідуальні психологічні особливості, що можуть робити спортсмена більш вразливим до емоційного вигорання, так і зовнішні чинники, що створюють стресові умови. У контексті спортивних танців інтегративний підхід дозволяє розглядати поєднання таких факторів, як інтенсивні фізичні навантаження, високі вимоги до технічної майстерності, міжособистісні конфлікти, соціальні очікування, відсутність підтримки або, навпаки, її наявність.

Особливе значення в рамках інтегративного підходу має соціальний контекст, до якого входять підтримка від тренерів, команди, родини та ширшого соціального оточення. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у зменшенні рівня стресу, підвищенні психологічної стійкості та формуванні

відчуття спільноти серед танцюристів. Підтримка від тренерів та колег допомагає спортсменам впоратися з викликами, знаходити додаткові ресурси для подолання труднощів і зберігати мотивацію до занять [16].

Інтегративний підхід дозволяє також створювати спеціалізовані програми психологічної підтримки, які враховують різні аспекти, що спричиняють емоційне вигорання. Ці програми можуть включати методи профілактики, спрямовані на зменшення впливу стресу, навчання стратегій ефективного управління емоціями, розвитку навичок саморегуляції, підвищення впевненості в собі, а також соціальну підтримку, яка допомагає спортсменам відчувати себе частиною спільноти. Завдяки комплексному аналізу всіх можливих чинників, інтегративний підхід надає можливість розробляти ефективні заходи, які допомагають спортсменам впоратися зі стресовими ситуаціями, запобігати емоційному виснаженню та зберігати мотивацію та задоволення від танцювальної діяльності.

Інтегративний підхід є не лише теоретично значущим, але й практично корисним, оскільки він дозволяє враховувати всі аспекти, які впливають на емоційне вигорання. Це допомагає забезпечити більш повний і структурований підхід до вивчення причин, профілактики та лікування цього явища, особливо в контексті спортивних танців, де поєднання фізичної, психологічної та соціальної складових відіграє ключову роль у підтримці високої ефективності та емоційного благополуччя спортсменів.

Таким чином, аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційного вигорання у спортивних танцях демонструє складність цього феномену, що виникає в результаті взаємодії різноманітних внутрішніх та зовнішніх чинників. Кожен із наявних підходів — стресовий, когнітивно-афективний, біопсихосоціальний, екзистенціальний та інтегративний — надає унікальні та доповнюючі перспективи для розуміння причин, механізмів, проявів і наслідків емоційного вигорання, що дозволяє отримати більш повну картину цього складного психологічного явища.

Стресовий підхід фокусується на взаємодії між вимогами та ресурсами спортсмена, показуючи, як дисбаланс між стресовими чинниками, такими як інтенсивні тренування, змагання, соціальні очікування, та можливостями їх подолання, призводить до виснаження. Когнітивно-афективна теорія підкреслює вплив сприйняття спортсменом власної майстерності та результатів, що дає змогу зрозуміти, як психологічні установки, тривожність і страхи можуть стати тригерами для вигорання. Біопсихосоціальний підхід розширює цю картину, враховуючи фізичний стан, соціальні фактори, індивідуальні особливості темпераменту та підтримку з боку близьких і тренерів. Екзистенціальний підхід, в свою чергу, акцентує увагу на пошуку сенсу в діяльності, що є ключовим фактором підтримки мотивації та емоційного благополуччя[21].

Інтегративний підхід, об'єднуючи всі ці аспекти, дає можливість комплексно аналізувати емоційне вигорання, враховуючи багатовимірність цього явища. Завдяки цьому підходу можна виявляти як індивідуальні психологічні особливості, так і соціальні, культурні та біологічні чинники, що впливають на схильність до вигорання, а також розробляти стратегії профілактики, що враховують різні рівні впливу.

Кожен із підходів пропонує різні шляхи для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання емоційного вигорання. Наприклад, стрес-менеджмент та навчання навичкам ефективного реагування на стрес можуть допомогти спортсменам розвивати адаптаційні навички, виявляти та контролювати стресові тригери. Психологічна підтримка, орієнтована на підвищення впевненості в собі, мотивації та управління емоціями, є ключовою у мінімізації ризиків вигорання. Соціальна підтримка від тренерів, команди та родини також є ефективним інструментом, що допомагає мінімізувати відчуття ізоляції та посилювати відчуття спільноти серед танцюристів[23].

Успішне вирішення проблеми емоційного вигорання є критично важливим не тільки для покращення психологічного благополуччя

спортсменів, а й для їх довгострокової мотивації до занять спортивними танцями. Танцюристи, які відчувають менше стресу та мають достатньо ресурсів для ефективного управління емоціями, можуть краще зосереджуватися на підготовці до змагань, підвищувати свої навички та отримувати задоволення від процесу танцю.

Багатоаспектний аналіз теоретичних підходів дозволяє не лише розкрити природу емоційного вигорання, а й створювати більш цілісні та ефективні програми профілактики, які враховують фізичні, психологічні та соціальні чинники. Це відкриває нові можливості для підтримки спортсменів у процесі подолання стресу, підвищення психологічної стійкості та збереження їх творчого натхнення та любові до танцю[10].

1.3. Проблематика емоційного вигорання партнерів в спортивних танцях

Здавна танець був своєрідним методом комунікації. Він був невід'ємною частиною життєдіяльності людини і всі значні світові події супроводжувалися танцями. Завдяки певним рухам люди висловлювали свої думки та почуття, здійснювали обряди. Найчастіше танцем супроводжували благанням про добробут, достаток, сприятливі погодні умови, від яких залежав врожай і так далі[13].

Протягом довгих століть танцювальні па та техніка ускладнювалися. У кожному народі інтенсивно формувалися різні побутові танці, котрі згодом стали витокком розвитку сучасних спортивних танців.

Спортивні танці, які зародилися ще у середньовічній Європі, зараз являються спортивними танцями, упорядкованими та кодифікованими для спортивних змагань. Сам термін походить від слова «бал», яке в свою чергу походить від латинського *ballare*, що і означає - танцювати.

Ці танці дуже сильно видозмінювалися - будь-яка епоха європейської історії - Відродження, Просвітництво, класицизм, романтизм – була впливовою. Напротязі всього європейського культурного розвитку на

бальний танець впливали різноманітніші народні джерела, а також професійний танець[17].

У різні часи на балах танцювали різні танці, більшість з яких і в наш час відносять до історичних: менует, полонез, мазурка тощо.

В другій половині 17 століття французький король Людовик XIV започаткував Королівську академію музики та танцю, яка визначила правила виконання кожного з танців і встановила п'ять позицій ніг у балеті. Балет виокремився в окремий жанр і з появою професійних танцівників із звичайних спортивних зал перейшов на великі сцени.

Наприкінці 18 століття в Австрії з'явився вальс, який згодом прийшов в Англію. З початком 1840-х років на балах почали танцювати мазурку, польку, розробляли нові параметри та викидали різні декоративні елементи, котрі були характерні для різних танців, як приклад – кадрили. На початку 20-го століття почали складатися сучасні спортивні танці, чому сприяли декілька паралельних процесів:

1. Танцюристи відійшли від заядних норм – пари почали танцювати незалежно, тобто завершили еру принципового танцювального ряду.

2. Нова музика. Нові мелодії, наприклад – джаз, стали початком нових танців. Цим можна охарактеризувати танцювальний сплеск в 1910-х та 1930-х років.

3. Розумні зусилля обробки популярних танців таким чином, щоб вони стали більш доступнішими для широкої публіки США та Європи. Для популярності танцю важливо було те, щоб будь-які партнери при випадковій зустрічі могли легко виконувати їх. Важливим став і розвиток різних товариств, які зрощували професійних вчителів танцю[21].

Спортивні танці - це не лише фізична активність, але й вид мистецтва, що поєднує в собі грацію, рух та виразність. Цей унікальний вид занять здобуває популярність як серед професіоналів, так і серед аматорів, пропонуючи комплексні переваги для фізичного та емоційного здоров'я. Історія спортивних танців налічує століття еволюції та трансформацій,

починаючи з поєднання традиційних танцювальних форм різних культур. Різноманіття стилів спортивних танців від енергійних латиноамериканських до вишуканих стандартних дозволяє кожному знайти щось для себе. Участь у спортивних танцях призводить до поліпшення фізичної форми, розвитку м'язової сили, гнучкості та витривалості. Крім того, цей вид мистецтва дозволяє виразити емоції та створити неповторний образ, розвиваючи тіло та душу.

Виступи у спортивних танцях є вражаючим поєднанням фізичної активності та психологічної готовності. Учасники цього виду мистецтва мають справжнє виклик для своєї фізичної та ментальної витривалості.

Одним із ключових аспектів виступів у спортивних танцях є психологічна підготовка. Танці – це не лише послідовність рухів, а й виразове мистецтво, що вимагає від учасників високого ступеня емоційного вираження та взаємодії. Успішний виступ потребує від танцюристів зосередженості, вірності музичному ритму та глибокого розуміння емоційної суті вибраного танцю[20; 21].

Психологічна стійкість важлива під час виступів перед аудиторією. Учасники повинні контролювати нерви, адаптуватися до нових умов та взаємодіяти з партнером на рівні взаєморозуміння. Важливою є здатність виражати емоції через рух та створювати вражаючий образ, який привертає увагу глядачів.

Танці також сприяють розвитку внутрішньої сили, самовпевненості та комунікативних навичок. Кожен виступ – це велика відповідальність, яка вимагає від учасників високого рівня професіоналізму та внутрішньої готовності до подолання будь-яких викликів.

У цілому, спортивні танці не лише надають фізичні переваги, але й сприяють розвитку психологічної стійкості та емоційної інтелігенції учасників.

Вплив на емоційний стан танцюристів є невід'ємною частиною їхнього творчого процесу. Танцюристи переносять свої емоції через рухи та вираз

обличчя, сприймаючи та взаємодіючи з різноманітними стимулами. Цей емоційний вимір виступів визначає якість та враження від виступу.

У світі спортивних танців емоції грають важливу роль у створенні враження та сприйняття виступу. Вони можуть виникати з різних джерел, таких як музика, партнерство, взаємодія з аудиторією та внутрішні переживання танцюристів.

Спілкування з партнером на танцювальному майданчику може передавати емоції любові, взаєморозуміння чи навіть драматизм. Аудиторія, своїми реакціями, надає додатковий емоційний заряд виступу, впливаючи на самопочуття та настрої танцюристів[21].

Фізичне та емоційне виснаження може стати викликом, але водночас воно сприяє глибшій емоційній виразності. Технічна майстерність дозволяє танцюристам виражати свої емоції точно та виразно.

У цій взаємодії факторів, що впливають на емоційний стан, танцюристи знаходять власний унікальний емоційний стиль, що робить кожен їхній виступ унікальним та неповторним.

Проблема емоційного вигорання в спортивних танцях є актуальною та розповсюдженою серед танцюристів. Емоційне вигорання виникає внаслідок тривалого стресу, перевтоми та перевантаження, що характерно для інтенсивної тренувальної та конкурентної діяльності.

Танцюристи зазнають значного психологічного та фізичного тиску під час тренувань та виступів. Постійний підвищений рівень вимог до їхніх навичок, конкуренція, нестабільність у результатах оцінювання можуть призвести до психічного напруження та емоційного виснаження.

Спортивні танці вимагають від танцюристів не лише фізичної схильності, а й високого рівня концентрації, творчості та емоційного занурення в виступ. Це може викликати накопичення стресу та емоційне напруження, особливо при дефіциті відновлення та відсутності психологічної підтримки[13].

Професійні танцюристи також зіткаються з високим тиском спілкування з партнером, тренером, аудиторією та журі. Необхідність постійного удосконалення, відповідальність за власні виступи та вимоги конкуренції можуть призвести до емоційного вигорання.

Зростання усвідомлення цієї проблеми дозволяє спортсменам та тренерам приділити більше уваги психологічній підготовці, стрес-менеджменту та відновленню, щоб попередити та лікувати емоційне вигорання в спортивних танцях.

Багато дослідників та психологів, спеціалізуючись в галузі спортивної психології, звертали увагу на проблему емоційного вигорання у спортивних танцях. Це питання привертає увагу як серед науковців, так і серед практикуючих танцюристів, тренерів та фахівців з психології. Деякі із досліджень та авторитетних джерел, які досліджували аспекти емоційного вигорання в спортивних танцях, включають:

Мелані Харт (MelanieHart): Вона є доктором психології та автором кількох статей, присвячених психологічним аспектам у спортивних танцях.

Тоні Уільямс (TonyWilliams): Психолог і консультант із стрес-менеджменту, який працює з атлетами та танцюристами, допомагаючи їм управляти стресом та запобігати емоційному вигоранню.

"TheSportPsychologist": Науковий журнал, який регулярно публікує дослідження та статті з психології у спорті, включаючи аспекти емоційного вигорання.

"JournalofAppliedSportPsychology": Ще одне видання, яке зосереджується на застосуванні психологічних принципів у спортивній діяльності та може містити роботи, присвячені емоційному благополуччю спортсменів[12].

Висновок до розділу I

У першому розділі ми розглянули проблему емоційного вигорання, зокрема в контексті спорту та спортивних танців. Ми визначили, що

емоційне вигорання є складним психофізіологічним процесом, який виникає внаслідок постійного стресу та надмірних емоційних навантажень, і може мати серйозні наслідки для здоров'я спортсменів.

Детально дослідили симптоми емоційного вигорання у спорті, виявивши основні фактори, що сприяють його розвитку, а також розглянули різні фази цього процесу. З'ясували, що виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень є основними ознаками вигорання у спортсменів.

Звернули увагу на специфіку емоційного вигорання в спортивних танцях та визначили особливості, які відрізняють цей процес від інших видів спорту, зокрема високу емоційну та фізичну вимогливість танцювальних тренувань, що підвищує ризик виникнення вигорання серед танцюристів. Зокрема, ми визначили ключові фактори, які сприяють вигоранню в цьому специфічному середовищі.

Таким чином, вивчення емоційного вигорання в спорті та спортивних танцях дозволяє глибше зрозуміти механізми цього явища та знайти ефективні стратегії для його подолання.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи досліджень

Для вирішення поставлених в роботі завдань застосовувалися такі методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури і досвіду передової практики.
2. Анкетування та інтерв'ю.
3. Педагогічний (констатувальний) експеримент (психодіагностичні методики).
4. Методи математичної статистики: метод середніх величин, вибірковий метод, процентний метод.

2.1.1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури і досвіду передової практики. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури і досвіду передової практики - дозволив вивчити питання, що стосуються проблеми емоційного вигорання у кваліфікованих танцюристів. Одночасно аналізувалася спеціальна література, з метою отримання даних про синдром емоційного вигорання спортсменів. Узагальнено наукові підходи, що застосовувалися при вивченні емоційного вигорання і професійно важливих якостей спортсменів у спортивних танця.

Для з'ясування питань щодо кількісних та якісних показників досліджуваної проблеми емоційного вигорання спортсменів вивчені і проаналізовані монографії, дисертаційні роботи, наукові публікації та визначено найбільш інформативні та валідні психодіагностичні методики.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, а також педагогічний контроль були використані в роботі для визначення і формулювання мети і завдань, що вимагають експериментальної перевірки при написанні першого розділу роботи, для конкретизації методів досліджень. Дані спеціальної літератури використовувалися також при аналізі,

обговоренні, інтерпретації та узагальненні результатів власного дослідження, формулюванні висновків та формуванні, на цій основі, комплексу практичних рекомендацій.

2.1.2. Анкетування Для проведення дослідження психологічних чинників емоційного вигорання у сфері спортивних танців були використані комплексні методи, що забезпечують глибокий аналіз проблеми та достовірність отриманих результатів. Основу методологічного підходу склало поєднання кількісних і якісних методів, спрямованих на всебічне вивчення індивідуально-психологічних характеристик партнерів, рівня їхньої взаємодії та чинників, що впливають на виникнення емоційного вигорання.

Першим етапом дослідження було проведення **анкетування**, яке дозволило оцінити суб'єктивне сприйняття спортсменами їхнього емоційного стану, рівня стресу та професійного вигорання. Для цього використовувались стандартизовані опитувальники, адаптовані для аналізу вигорання у сфері спортивних танців. Серед них були опитувальник «Професійне вигорання» (MBI – MaslachBurnoutInventory), що дозволяє визначити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності.

Розроблено **Авторську анкету для оцінки робочого середовища**: складалася з питань, що стосувалися тренувального процесу, взаємодії з партнером і емоційного сприйняття змагальних умов.

2.1.3. Інтерв'ю. Другим методом стало використання **методу інтерв'ю**, яке дозволило отримати глибший якісний аналіз причин і проявів емоційного вигорання. Під час інтерв'ю вивчалися індивідуальні фактори, такі як міжособистісні відносини між партнерами, емоційні труднощі у роботі над складними хореографічними елементами, а також вплив зовнішніх чинників, таких як участь у змаганнях чи тиск тренерів. Інтерв'ю проводилось за наперед складеним планом, який включав запитання щодо загального рівня задоволеності спортом, мотивації та самовідчуття партнерів у парі.

2.1.4. Психодіагностичні методики. Для більш глибокого розуміння механізмів емоційного вигорання застосовувались також **психодіагностичні**

методи, такі як тестування особистісних рис і мотиваційної структури. Використовувалися, наприклад, **шкала професійного вигорання Маслач (МВІ)**: дозволяє оцінити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та професійної ефективності. **Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна**: визначає рівень ситуативної та особистісної тривожності, які можуть бути значними факторами стресу у змагальній діяльності.

На завершальному етапі дослідження був проведений **порівняльний аналіз** між групами спортсменів різного рівня кваліфікації (аматорського та професійного рівня), що дозволило виявити особливості вигорання у танцюристів із різним досвідом. Учасники були поділені на категорії за віком, рівнем участі у змаганнях та тривалістю роботи в парі. Це дозволило виокремити специфічні чинники ризику, які найбільш часто виникають у певних категорій спортсменів, наприклад, підлітків або пар із тривалими напруженими стосунками.

2.1.5. Методи математичної статистики. Для кількісного аналізу отриманих даних були використані методи математичної статистики, що забезпечили обробку анкет і порівняння отриманих результатів між різними групами учасників. Кореляційний аналіз допоміг визначити взаємозв'язки між рівнем емоційного вигорання та такими показниками, як тривожність, мотивація досягнення, задоволеність партнерством у танцювальній парі. Для цього використовувались програмні засоби, зокрема SPSS, які забезпечили надійність та точність результатів.

Комбінування анкетування, інтерв'ю, спостереження та статистичного аналізу дозволило забезпечити комплексність дослідження та отримати вичерпні дані про чинники, які впливають на емоційне вигорання у спортсменів, що займаються спортивними танцями. Такий підхід сприяв розробці рекомендацій щодо профілактики цього явища.

Результати дослідження що отримані на основі зібраних даних були розраховані : середні значення (M), стандартні відхилення (SD) для кожного показника, що аналізувався в рамках дослідження. Також проводився кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона для визначення взаємозв'язків між основними характеристиками, такими як рівень професійного вигорання, рівні ситуативної та особистісної тривожності, а також оцінка впливу факторів робочого середовища. Цей підхід дав змогу визначити ключові залежності між індивідуально-психологічними особливостями респондентів та умовами їхньої діяльності, що впливають на емоційний стан і загальний рівень стресу

Важливо зазначити, що у процесі дослідження також було враховано специфіку спортивних танців як виду діяльності, що поєднує фізичні, емоційні та творчі аспекти. Зокрема, аналіз психологічних чинників передбачав оцінку впливу таких факторів, як регулярність тренувань, рівень професійних вимог, тривалість партнерських стосунків, а також наявність чи відсутність підтримки з боку тренерів, батьків і членів команди.

2.2. Організація досліджень

Дослідження проводилося на базі спортивних танцювальних клубів» в м. Києві. Вибірка дослідження.

До вибірки увійшли 40 танцівників спортивних танців (20 пар), віком від 18 до 30 років. Усі учасники були професійними спортсменами, які регулярно брали участь у змаганнях регіонального, національного та міжнародного рівнів. Танцівники мали досвід змагальної діяльності понад 5 років, що дозволило врахувати вплив тривалої професійної активності на психологічний стан. Вибірка була репрезентативною за статтю: рівна кількість чоловіків і жінок забезпечувала баланс для аналізу індивідуально-психологічних характеристик у парному контексті. Кваліфікація спортсменів та спортсменок КМС та МС.

Для досягнення мети дослідження було використано анкетування, що включало:

Анкетування проводилося анонімно, що забезпечило високу достовірність відповідей і зменшило ризик соціально бажаної поведінки респондентів. Для зручності танцівників опитування було організовано в електронному форматі через онлайн-платформу GoogleForms, що дало змогу оптимізувати процес збору даних та забезпечити доступність анкети незалежно від географічного місця перебування респондентів. Під час підготовки анкети було дотримано етичних стандартів дослідження, зокрема всі учасники добровільно погодилися на участь і були проінформовані про конфіденційність отриманих даних.

Дослідження, спрямовані на вирішення поставлених у роботі завдань, було умовно розділено на три взаємопов'язані етапи, кожен з яких передбачав вирішення певної частини завдань.

1. На першому етапі досліджень була вивчена структура спеціальних здібностей і професійно важливих якостей танцівників, що дозволило намітити пропоновані шляхи подальшого вирішення проблеми. Розглянуто науково-теоретичні підходи, що застосовувалися при вивченні емоційного вигорання спортсменів в танцях та впливу на ефективність змагальної діяльності. Результати цього етапу взяті за основу при визначенні напрямків досліджень на наступних етапах роботи, визначено мету, завдання, програму досліджень, підібрані адекватні методи.

2. Наступний етап роботи був присвячений проведенню анкетування, інтерв'ю та психодіагностичних методик по визначенню особливостей емоційного вигорання партнерів в спортивних танцях.

3. На третьому етапі були проаналізовані, узагальнені та описані результати досліджень, отримані на попередніх етапах, намічені шляхи подальших досліджень емоційного вигорання спортсменів в спортивних танцях, а також розроблений комплекс практичних рекомендацій щодо

врахування вивчених та планування психологічної підготовки тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

3.1. Анкетування та інтерв'ю як основні методи дослідження особливостей взаємодії в спортивних танцях

Анкетування та інтерв'ю є одними з основних методів психодіагностики, які використовуються для оцінки емоційного вигорання у танцівників спортивних танців. Ці методи дозволяють отримати як кількісні, так і якісні дані, необхідні для аналізу емоційного стану респондентів, виявлення основних факторів вигорання та розробки ефективних заходів профілактики.

Анкетування є структурованим інструментом збору даних, що передбачає використання стандартизованих опитувальників. У межах дослідження емоційного вигорання серед танцівників найчастіше застосовуються такі інструменти, як шкала професійного вигорання Маслач (MBI), яка дозволяє оцінити три ключові компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та професійну ефективність. Додатково може використовуватися шкала тривожності Спілбергера-Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності, яка є важливим фактором у змагальному процесі. Крім того, до анкет можуть бути включені авторські питання, адаптовані до специфіки спортивних танців, що стосуються частоти тренувань, рівня змагального тиску, а також взаємодії між партнерами[3, с. 34].

Перевагами анкетування є його стандартизованість, що дозволяє порівнювати результати між респондентами, а також зручність обробки великої кількості даних. Цей метод є економічним, а його анонімність сприяє отриманню більш відвертих відповідей. Водночас анкетування має певні недоліки: воно не завжди дозволяє виявити глибинні причини емоційного вигорання, а також існує ризик соціально бажаних відповідей.

Інтерв'ю як метод психодіагностики доповнює анкетування, надаючи можливість отримати більш глибокі якісні дані. У процесі інтерв'ю дослідник має змогу поставити респонденту відкриті запитання, які стосуються його емоційного стану, ставлення до тренувального та змагального процесу, а також взаємин із партнером. Інтерв'ю дозволяє виявити унікальні переживання, суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій та особливості індивідуальних реакцій на чинники вигорання.

До основних переваг інтерв'ю належать гнучкість методу, можливість детального вивчення кожного конкретного випадку та встановлення емоційного контакту з респондентом, що сприяє глибшому розкриттю проблем. Однак цей метод є більш трудомістким, потребує значних часових ресурсів і професійних навичок інтерв'юера. Крім того, суб'єктивність інтерпретації відповідей може вплинути на результати.

Таким чином, поєднання анкетування та інтерв'ю як методів психодіагностики забезпечує комплексний підхід до вивчення емоційного вигорання у танцівників спортивних танців. Анкетування надає кількісні дані, які можна аналізувати статистично, тоді як інтерв'ю дозволяє глибше зрозуміти психологічні аспекти вигорання та індивідуальні особливості кожного респондента. Використання обох методів у поєднанні сприяє точнішій діагностиці, розумінню ключових причин вигорання та розробці ефективних рекомендацій для його профілактики[4].

Анкетування та інтерв'ю є базовими методами психодіагностики, що дозволяють всебічно дослідити емоційне вигорання у танцівників спортивних танців. Кожен із цих методів має свою специфіку, переваги й обмеження, які визначають їхню ефективність у дослідженні психологічного стану спортсменів.

Анкетування базується на використанні стандартизованих опитувальників і спрямоване на збір кількісних даних про ключові аспекти емоційного вигорання. Для цього використовуються вже розроблені та апробовані психодіагностичні методики, які відповідають дослідницьким

цілям. Одним із таких інструментів є шкала професійного вигорання Маслач (МВІ), яка дозволяє оцінити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та професійної ефективності. Наприклад, високі показники емоційного виснаження вказують на значну втому, тоді як високий рівень деперсоналізації може свідчити про емоційне відчуження від партнера та змагального процесу[5].

Іншим важливим інструментом є шкала тривожності Спілбергера-Ханіна. Вона допомагає виявити ситуативну тривожність (викликану, наприклад, виступами на змаганнях) та особистісну тривожність (яка формується як стабільна риса особистості). Анкетування також може бути доповнене авторськими запитаннями, адаптованими до умов спортивних танців, що стосуються таких аспектів, як рівень інтенсивності тренувань, тривалість партнерської співпраці та частота конфліктів у парі.

Анкетування забезпечує систематичність та стандартизацію збору даних, що робить його ефективним для порівняння результатів між респондентами. Зібрані відповіді можуть бути легко оброблені за допомогою статистичних методів для отримання узагальненої картини досліджуваного явища. Однак цей метод має певні обмеження, зокрема ризик формальних відповідей, які можуть не відображати справжніх емоцій респондента, а також недостатню гнучкість у виявленні індивідуальних нюансів.

Інтерв'ю є методом, який зосереджений на індивідуальному підході до респондента. На відміну від анкетування, інтерв'ю дозволяє досліднику гнучко адаптувати запитання, реагувати на відповіді респондента та глибше розкривати психологічний стан. Інтерв'ю використовується для отримання якісних даних про емоційний стан танцівників, їхнє суб'єктивне сприйняття стресових факторів, таких як партнерські конфлікти, тренувальне навантаження або змагальний тиск.

Під час інтерв'ю дослідник може оцінювати не лише зміст відповідей, але й невербальні аспекти комунікації, такі як тон голосу, міміка чи емоційна реакція, що дає змогу отримати повнішу картину про стан респондента.

Наприклад, відкриті запитання, на кшталт: «Як ви зазвичай реагуєте на змагальний тиск?» або «Що найбільше впливає на ваші стосунки з партнером?», дозволяють виявити глибинні переживання, які залишаються непоміченими під час анкетування.

Основними перевагами інтерв'ю є можливість детального дослідження кожного випадку, а також встановлення емоційного контакту між дослідником і респондентом, що сприяє глибшому розкриттю переживань. Однак метод має і свої недоліки: він є трудомістким, потребує значних часових витрат і спеціальних навичок інтерв'юера для проведення бесіди та інтерпретації результатів.

3.1.1. Взаємодія як важливий фактор професійного вигорання та стресу у партнерів у спортивних танцях.

Загалом, анкетування та інтерв'ю доповнюють одне одного, забезпечуючи як широку, так і глибоку діагностику емоційного вигорання у танцівників спортивних танців. Анкетування дозволяє отримати узагальнену інформацію та побудувати статистичну модель, тоді як інтерв'ю дає змогу глибше зрозуміти особливості кожного випадку, суб'єктивні переживання та індивідуальні чинники стресу. Поєднання цих методів є ефективним підходом до дослідження емоційного вигорання, оскільки дозволяє врахувати як загальні тенденції, так і унікальні аспекти діяльності танцювальних пар [5].

На основі проведеного анкетування встановлено, що більшість учасників (70%) відзначили взаємодію з партнером як важливий фактор, який впливає на їхній емоційний стан. При цьому 40% респондентів згадали про періодичні конфлікти, пов'язані з розбіжностями в підходах до тренувань, стилі виконання чи розподілі ролей у парі.

Серед основних **позитивних аспектів** партнерської взаємодії було виділено:

- **Підтримка під час змагань:** 60% респондентів зазначили, що взаємна підтримка з партнером сприяє зниженню тривожності перед виступами.
- **Покращення мотивації:** 55% танцівників визнали, що успішна співпраця з партнером позитивно впливає на їхню професійну мотивацію.
-

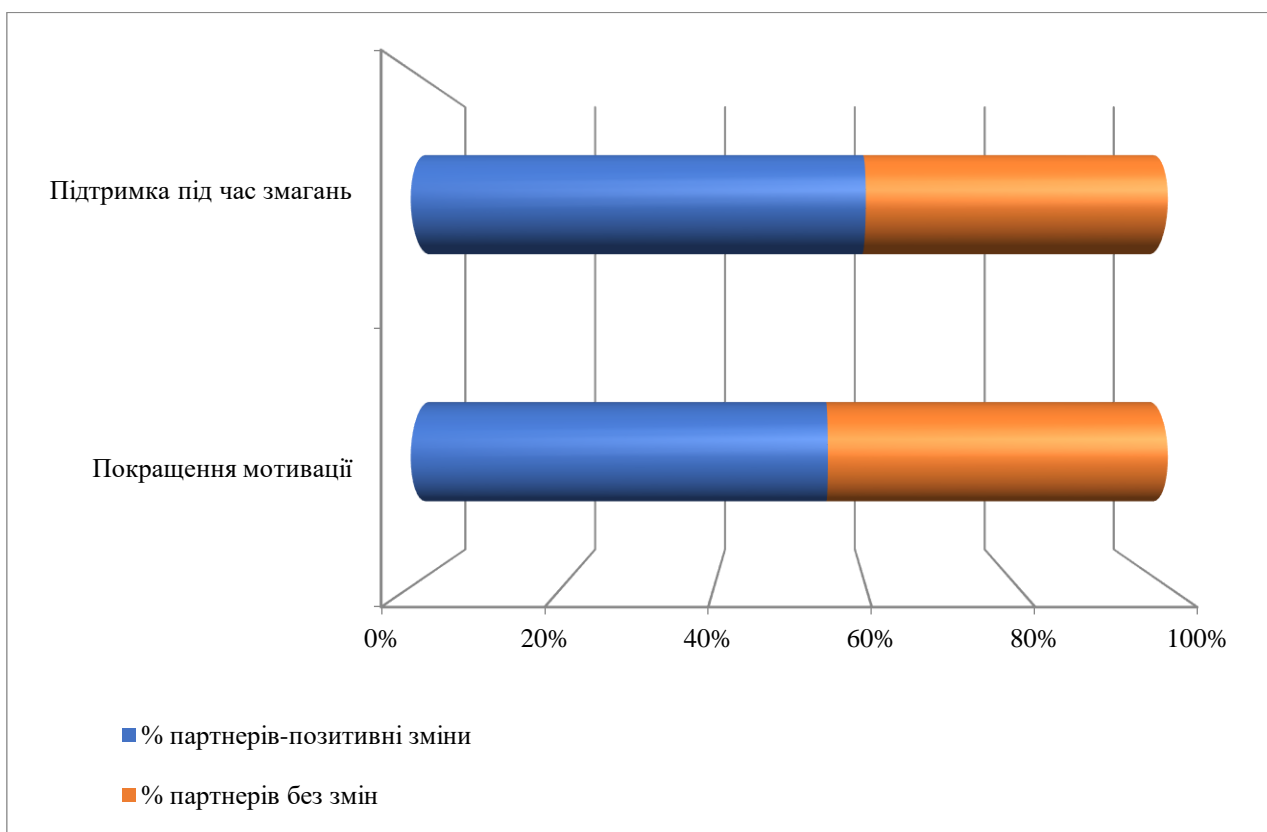


Рис. 3.1. Позитивні аспекти партнерської взаємодії

Однак **негативні аспекти** включають:

- **Виникнення конфліктів:** 30% учасників заявили, що розбіжності у партнерській роботі є джерелом емоційного напруження.
- **Відсутність гнучкості:** 20% зазначили, що нерівномірний розподіл відповідальності створює відчуття несправедливості.

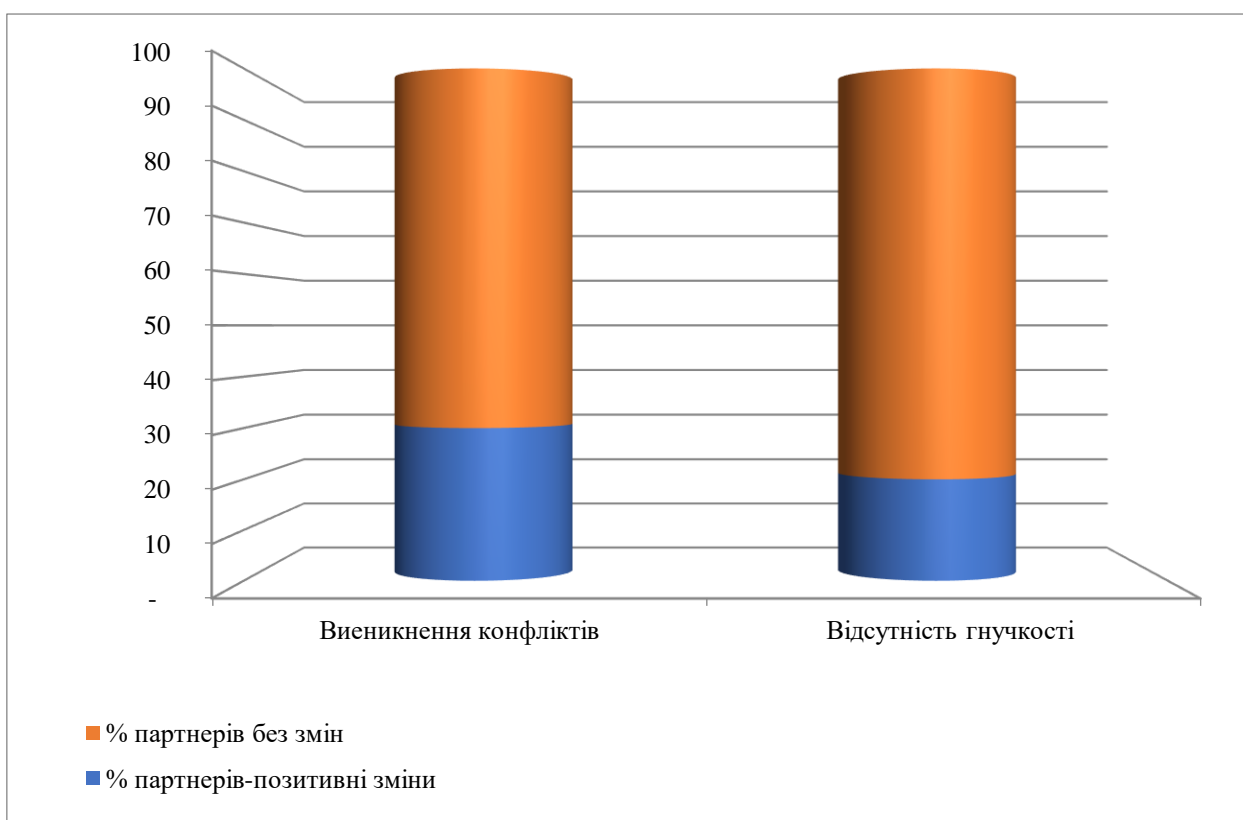


Рис. 3.2. Негативні аспекти партнерської взаємодії

Фактори стресу у тренувальній та змагальній діяльності

На основі аналізу відповідей учасників було виділено такі основні джерела стресу:

Висока інтенсивність тренувань: 65% учасників вказали на фізичну та емоційну перевтому.

Конфлікти з партнером: 30% зазначили складності у партнерських стосунках.

Змагальний тиск: 50% вказали на стрес через необхідність демонстрації високих результатів.

Дослідження показало, що танцівники спортивних танців перебувають у зоні ризику розвитку професійного вигорання через комбінацію кількох факторів. Перш за все, високі фізичні та емоційні навантаження, пов'язані з інтенсивністю тренувального процесу, часто перевищують здатність спортсменів до ефективного відновлення, що може призводити до стану хронічної втоми. Змагальний тиск, обумовлений необхідністю досягати

високих результатів, посилюється очікуваннями тренерів, партнерів та суддів, а також конкуренцією в умовах обмеженого часу для підготовки.

Крім того, партнерські стосунки, що є фундаментом у спортивних танцях, часто стають джерелом конфліктів, викликаних розбіжностями у стилях роботи, рівнях підготовки, а також міжособистісними протиріччями. Всі ці фактори створюють умови, які сприяють накопиченню стресу і в довгостроковій перспективі можуть призводити до втрати мотивації, емоційного виснаження та навіть до рішення завершити спортивну кар'єру.

3.1.2. Результат дослідження професійного вигорання танцюрів.

Анкетування танцівників спортивних танців було спрямоване на глибоке вивчення індивідуально-психологічних характеристик, які впливають на їхній емоційний стан, а також на аналіз факторів, що можуть сприяти розвитку професійного вигорання. У контексті інтенсивних тренувань, частих змагань та високого рівня фізичного й емоційного навантаження, танцівники стикаються зі значними викликами, які можуть негативно впливати на їхню психологічну стійкість. Основну увагу було зосереджено на трьох аспектах: рівнях професійного вигорання, рівнях ситуативної та особистісної тривожності, а також визначенні основних стресогенних чинників, пов'язаних із тренувальним та змагальним процесами. Для реалізації дослідження були використані стандартизовані методики, такі як шкала професійного вигорання Маслач (MBI), шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, а також авторська анкета, розроблена для оцінки умов роботи в танцювальних парах. Вибірка дослідження включала 40 респондентів, які займаються спортивними танцями на професійному рівні, з досвідом змагальної діяльності понад п'ять років. Отримані результати дозволили виявити ключові аспекти, що впливають на психологічний стан танцівників, та розробити рекомендації для мінімізації впливу негативних факторів [11].

Метою цього дослідження було вивчення індивідуально-психологічних характеристик танцівників спортивних танців та аналіз факторів, що впливають на їхній емоційний стан і рівень професійного вигорання.

Результати свідчать, що рівень емоційного виснаження є помірно високим $x=27,4\pm 5,8$, що вказує на значне навантаження в тренувальному процесі. Деперсоналізація $x=14,6\pm 4,2$, також перебуває на високому рівні, що може бути пов'язано із напруженими взаєминами у парі або конкуренцією під час змагань.

Таблиця 3.1

Професійного вигорання танцюрів за Маслач (MBI), (n=40)

Компонент вигорання (за шкалою MBI)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Емоційне виснаження	27.4	5.8
Деперсоналізація	14.6	4.2
Професійна ефективність (або редуція особистих досягнень)	34.3	6.1

Отже для висококваліфікованих танцюрів, що прийняли участь в дослідженні відповідні всі симптоми що характерні синдрому професійного вигорання. Це ознаки фізичних, емоційних, інтелектуальних, поведінкових та соціальних. Симптомів в їх негативних проявах.

Але в той же час, всі спортсмени позитивно ставляться до особистих досягнень $x=34,3\pm 6,1$. Таким чином має бути застосована під час періоду тренувань та змагань відповідна психологічна профілактика та корекція яка має попереджувати або відновлювати емоційну сферу у спортсменів та їх взаємодію у парі.

3.1.3. Особливості вивчення тривожності у партнерів у спортивних танцях.

З метою оцінки тривожності танцюристів в спортивних танцях використовувалась відома методика з вивчення ситуативної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна. Були відповідно отримані наступні якісні та кількісні показники (табл. 3.2.)

Таблиця 3.2

Показники тривожності партнерів в спортивних танцях, (n=40)

Тип тривожності (за Спілбергером)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Ситуативна тривожність	47.1	7.5
Особистісна тривожність	44.8	6.9

Ситуативна (реактивна) тривожність у спортсменів вказує на переживання стану емоційної напруги, тривогу або навіть страху в ситуаціях тут і зараз., в той час як особистісна тривожність є характеристикою або якістю особистостя, яка вказує на її певну занепокоєність, переживання напруги від дій стрес- факторів.

Тож висококваліфікованим танцюристам притаманно за результатами дослідження помірна особистісна тривожність $x=44.8 \pm 6,9$ та висока ситуативна тривожність $x=47,1 \pm 7,5$.

Ситуативна тривожність є вищою, ніж особистісна тривожність, це пояснюється впливом змагальних умов та необхідністю та потребою танцюрів у досягненні високих спортивних результатів.

Тобто це говорить про необхідність застосування певного комплексу психологічних вправ та опанування спортсменами методів психологічної саморегуляції як у період тренувань так і на змаганнях.

3.1.4. Взаємозв'язок аспектів взаємодії з емоційним вигоранням партнерів в спортивних танцях

Аналіз наукової літератури, проведення анкетування та інтерв'ю у досліджуваних дозволило встановити певні аспекти взаємодії партнерів в спортивних танцях, що можуть чинити вплив на стан та самопочуття висококваліфікованих спортсменів (табл. 3.3).

Таблиця 3.1

Взаємозв'язок аспектів взаємодії та емоційного вигорання партнерів, (n=40)

Аспект взаємодії	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Професійна ефективність
Конфлікти	0.72	0.65	-0.48
Взаємна підтримка	-0.61	-0.52	0.58
Нерівномірний розподіл відповідальності	0.49	0.44	-0.38

Кореляційний аналіз показав, що взаємодія між партнерами має значний вплив на рівень емоційного виснаження. Танцівники, які відзначали конфлікти у взаємодії, демонстрували вищий рівень емоційного виснаження ($r = 0.72$, $p < 0.01$) і деперсоналізації ($r = 0.65$, $p < 0.05$). Водночас позитивна взаємодія (взаємна підтримка, конструктивний діалог) була асоційована зі зниженням рівня емоційного виснаження ($r = -0.61$, $p < 0.05$) та покращенням професійної ефективності ($r = 0.58$, $p < 0.05$).

Дослідження підтвердило, що якість взаємодії між партнерами є ключовим фактором, що впливає на рівень емоційного вигорання танцівників. Наявність конфліктів у парі підвищує ризик емоційного виснаження та знижує професійну ефективність, тоді як взаємна підтримка і конструктивна співпраця зменшують прояви вигорання.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі дослідили психологічні чинники емоційного вигорання у партнерів спортивних танцях. Встановлено необхідність урахування психологічних аспектів вигорання, щоб проводити відповідну профілактику синдрому та його розвитку, а також мінімізувати наслідки для танцюристів.

Провели та проаналізували теоретичні підходи до вивчення емоційного вигорання у спортивних танцях, визначивши основні концепції та моделі, що пояснюють цей процес. З'ясували, що у танцях особливо важливо враховувати як фізичну, так і емоційну складові навантаження, що можуть призвести до емоційного вигорання.

Провели анкетування партнерів та психодіагностику щоб оцінити їхні індивідуально-психологічні характеристики та фактори, що сприяють вигоранню. В результаті ми визначили ключові чинники, такі як високий рівень стресу, надмірне емоційне залучення, а також труднощі в комунікації між партнерами, які можуть збільшувати ризик вигорання. Також розглянули результати дослідження взаємодії між партнерами та її вплив на емоційне вигорання. Ми виявили, що негативні взаємини, відсутність підтримки та порозуміння між партнерами можуть значно посилювати емоційне вигорання, в той час як гармонійна співпраця та ефективна комунікація знижують його рівень.

Таким чином, вивчення психологічних чинників емоційного вигорання у спортивних танцях дозволяє краще зрозуміти, як різні аспекти індивідуальних і партнерських відносин впливають на емоційний стан танцюристів, і як ці фактори можуть бути враховані при розробці заходів для попередження вигорання.

ВИСНОВОК

1. У результаті проведеного дослідження вивчено проблему емоційного вигорання партнерів в спортивних танцях, проаналізовано симптоми, фази та методи його подолання. Встановили що емоційне вигорання є серйозним психофізіологічним процесом, який виникає через тривале емоційне та фізичне виснаження, і має негативний вплив на професійну діяльність, зокрема на спортивні досягнення танцюристів. Вигорання у спортивних танцях набуває особливої актуальності через високу емоційну та фізичну інтенсивність тренувань, що часто супроводжується стресом і втратою мотивації.

У першому розділі ми проаналізували основні симптоми та фази емоційного вигорання в спорті, зокрема в спортивних танцях. Ми виявили, що серед основних симптомів вигорання можна виділити фізичне та емоційне виснаження, деперсоналізацію, а також зниження мотивації та досягнень. Специфіка емоційного вигорання в спортивних танцях полягає в додаткових емоційних навантаженнях, які виникають через тісну взаємодію з партнером, що значно впливає на психологічний стан танцюристів. Ми також визначили, що вигорання у спортивних танцях може мати різні прояви залежно від індивідуальних особливостей спортсмена та його взаємин з партнером.

2. Встановлено психологічні фактори та чинники, які впливають на розвиток емоційного вигорання в спортивних танцях. Проведене анкетування та інтерв'ю партнерів, дало можливість оцінити ключові фактори, які сприяють емоційному вигоранню у партнерів. Результати дослідження взаємодії між партнерами показали, що гармонійна співпраця та ефективна комунікація можуть знижувати рівень вигорання, тоді як конфлікти і відсутність підтримки між партнерами значно підвищують ризик виникнення вигорання.

3. Дослідження висококваліфікованих танцюрів, що прийняли участь показало всі симптоми що характерні синдрому професійного вигорання. Це ознаки фізичних, емоційних, інтелектуальних, поведінкових та соціальних симптомів. Рівень емоційного виснаження у танцюрів є помірно високим $x=27,4\pm 5,8$, це вказує на значне навантаження в тренувальному процесі. Деперсоналізація танцюристів $x=14,6\pm 4,2$, також перебуває на високому рівні, що доводять про сильний зв'язок із напруженими взаєминами у парі або конкуренцією під час змагань. В той же час, всі спортсмени позитивно ставляться до особистих досягнень $x=34,3\pm 6,1$.

4. Вивчення особистісної та ситуативної тривожності у партнерів в спортивних танцях доводить про високо напружену діяльність яку вони реалізують під час змагань та на тренуваннях. Висококваліфікованим танцюристам за результатами дослідження притаманно помірна особистісна тривожність $x=44,8\pm 6,9$ та висока ситуативна тривожність $x=47,1\pm 7,5$.

5. Встановлено, що взаємодія між партнерами має значний вплив на рівень емоційного виснаження. Танцівники, які відзначали конфлікти у взаємодії, демонстрували вищий рівень емоційного виснаження ($r = 0.72$, $p < 0.01$) і деперсоналізації ($r = 0.65$, $p < 0.05$). Водночас позитивна взаємодія (взаємна підтримка, конструктивний діалог) була асоційована зі зниженням рівня емоційного виснаження ($r = -0.61$, $p < 0.05$) та покращенням професійної ефективності ($r = 0.58$, $p < 0.05$).

Дослідження підтвердило, що якість взаємодії між партнерами є ключовим фактором, що впливає на рівень емоційного вигорання танцівників. Наявність конфліктів у парі підвищує ризик емоційного виснаження та знижує професійну ефективність, тоді як взаємна підтримка і конструктивна співпраця зменшують прояви вигорання.

6. Отримані результати дослідження дозволили сформулювати практичні рекомендації щодо зменшення рівня емоційного вигорання у спортсменів. Зокрема, було запропоновано впровадження психологічних тренінгів, спрямованих на покращення взаємодії між партнерами, розвиток навичок

емоційної саморегуляції та формування стресостійкості. Комплексний підхід до використання різних методів дослідження забезпечив повноту та глибину аналізу проблеми емоційного вигорання у спортивних танцях.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі отриманих результатів рекомендовано запровадити комплексні програми психологічної підтримки, спрямовані на мінімізацію ризиків професійного вигорання. Такі програми повинні включати:

1. Стратегії управління стресом: проведення тренінгів з розвитку навичок саморегуляції, релаксації, а також методик когнітивно-поведінкової терапії для роботи з тривожністю.
2. Оптимізацію тренувального процесу: розробку індивідуальних графіків тренувань, що враховують потребу в регулярному відпочинку та відновленні.
3. Медіацію у партнерських стосунках: залучення психологів або фасилітаторів для вирішення конфліктів, покращення комунікації та створення комфортного середовища для роботи в парі.
4. Підвищення обізнаності про вигорання: організацію лекцій і семінарів для тренерів і танцівників з метою раннього виявлення симптомів вигорання та формування навичок ефективної профілактики.

Реалізація цих заходів сприятиме створенню сприятливих умов для розвитку танцівників спортивних танців, підвищенню їхньої стійкості до стресу та збереженню високого рівня професійної мотивації.

Важливим аспектом професійної діяльності танцівників спортивних танців є взаємодія між партнерами, яка відіграє ключову роль у досягненні високих результатів на змаганнях та в побудові гармонійної танцювальної програми. Партнерська співпраця забезпечує злагодженість рухів, синхронність виконання та загальну естетичність виступу, що є визначальними критеріями для суддівської оцінки. Успішна взаємодія в парі вимагає високого рівня довіри, комунікації та взаємної підтримки, адже партнери разом долають численні виклики під час тренувань, підготовки до виступів і безпосередньо у змагальному процесі[9].

Однак партнерська співпраця, окрім позитивних сторін, може стати джерелом значного емоційного напруження. Високий рівень очікувань щодо результатів, відмінності в стилях роботи, нерівномірний розподіл відповідальності чи невідповідність амбіцій часто спричиняють конфлікти між партнерами. Зокрема, через тривале проведення часу разом, характерне для професійного спорту, навіть незначні розбіжності можуть накопичуватися і переростати у серйозні проблеми, які впливають на ефективність співпраці.

Ці конфлікти та емоційна напруженість посилюються високими фізичними навантаженнями і змагальним тиском, що є невід'ємною частиною спортивних танців. Як наслідок, взаємодія, яка повинна підтримувати та мотивувати, може перетворюватися на додатковий чинник стресу, сприяючи розвитку емоційного вигорання. Емоційне виснаження, в свою чергу, знижує здатність партнерів конструктивно вирішувати конфлікти, створюючи замкнене коло, яке може негативно вплинути на спортивні результати і психологічне благополуччя танцівників[11].

Таким чином, якість партнерської взаємодії є критичним чинником, який визначає не лише рівень злагодженості дій у парі, але й психологічний стан обох учасників. Вивчення цього аспекту є необхідним для розробки ефективних стратегій зниження емоційного напруження та підвищення загальної гармонії у партнерських стосунках.

Для зниження негативного впливу конфліктів рекомендовано:

1. Впровадження програм з розвитку комунікативних навичок: проведення тренінгів для партнерів щодо ефективного вирішення конфліктів та формування довіри.
2. Робота з психологом: регулярні сесії з фахівцем, спрямовані на покращення емоційного клімату в парі.
3. Оптимізація тренувального процесу: перегляд графіків тренувань з акцентом на рівномірний розподіл ролей і відповідальності між партнерами.

4. Залучення тренерів до вирішення конфліктів: забезпечення підтримки з боку наставників, які можуть виступати медіаторами у складних ситуаціях.

Запровадження цих заходів сприятиме покращенню партнерської взаємодії, зниженню рівня стресу та емоційного виснаження, а також підвищенню ефективності танцювальних пар у змагальному процесі[10].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адамчук, І. В. (2019). *Психологія емоційного вигорання у професійній діяльності*. Київ: Наукова думка.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Фізична активність людини*. Київ: Здоров'я. 1987. 223 с.
3. Барча-Реннер, К., Еклунд, Р.С., Морін, А. Дж.С., & Нabeeb, С.М. (2016). Контроль коучингової поведінки та вигорання спортсменів: дослідження посередніх ролей перфекціонізму та мотивації. *Журнал спортивної та фізичної психології*, 38, 30-44.
4. Бойко, А. І. (2015). *Психологія стресу і вигорання: теорія та практика*. Харків: Харківський університет.
5. Грінберг, Д. (2017). *Burnout: The Cost of Caring*. New York: Beacon Press.
6. Гудгер К., Горелі, Т., Лаваллі, Д., & Harwood, С. (2007). Вигорання в спорті: систематичний огляд. *Спортивний психолог*, 21, 127-151.
7. Дейл, С. (2018). *The Psychology of Sport and Exercise*. London: Routledge.
8. ДеФриз, Дж.Д., & Сміт, А. Л. (2014). Соціальна підтримка спортсменів, негативні соціальні взаємодії та психологічне здоров'я під час змагального спортивного сезону. *Журнал спортивної та фізичної психології*, 36, 619-630
9. Еклунд Р.С., & DeFreese, J. D. (2015). Вигорання спортсменів: що ми знаємо, що ми могли знати, і як ми можемо дізнатися більше. *Міжнародний журнал прикладних спортивних наук*, 27, 63-75.
10. Карась, О. В. (2020). *Емоційне вигорання в спорті: психологічні аспекти*. Одеса: Одеський національний університет. 120 с.

11. Костенко, Т. М. (2021). *Психологічне забезпечення спорту: теоретичні та практичні аспекти*. Київ: Логос.
12. Крехер, Дж.В., & Шварц, Дж.В. (2012). Синдром перетренованості: практичний посібник. *Спортвнездоров'я*, 4(2), 128-138.
13. Левітас, І. І. (2016). *Психологічні проблеми спортивних танців*. Харків: Педагогічна думка.
14. Маслач, К., & Джексон, С. (2014). *The Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
15. Маслач, К., Джексон, С. Діагностика професійного вигорання. пер. з англ. Н. Водоп'янова. Київ: [назва видавництва], 2024. 120 с.
16. Райс, Т. (2019). *Psychological Factors in Dance Performance*. London: Springer.
17. Тарасов Н.І. "Класичний танець". Н.І. Тарасов М., 1981. 125с.
18. Ткаченко, В. В. (2018). *Психологія в спорті та спортивних танцях*. Київ: Інститут психології.
19. Томпсон, Р. (2017). *Psychological Aspects of Sport and Exercise*. Oxford: Oxford University Press.
20. Шевченко, М. І. (2022). *Психологія емоційного вигорання у спорті: сучасні підходи*. Львів: Львівський університет.
21. Яковенко, В. В. (2018). *Психологія стосунків у спортивних танцях*. Київ: Академія педагогічних наук України.
22. CBT Techniques for Better Mental Health. - Ann Pietrangelo, Medically reviewed by Timothy J. Legg, Ph.D., December 12, 2019
23. History of the dance by Gavle Kassing, 2017. 320С.
24. Андрійчук, О. П. (2018). Психологічний вплив професійного спорту на особистість спортсменів. Київ: Центр навчальної літератури.
25. Бакалов, В. Г. (2020). Стресові фактори та їх вплив на спортивну діяльність. Харків: Фоліо.
26. Бендюк, П. (2021). Психологія стресу в професійному спорті. Львів: Літопис.

27. Васильєва, Л. С. (2017). Мотивація та емоційна стабільність спортсменів. Київ: Наукова думка.
28. Вороніна, М. О. (2019). Емоційне вигорання в контексті спорту: огляд та методи профілактики. Одеса: ОНУ.
29. Грейсон, Д. (2016). *Emotional Resilience in Competitive Sports*. New York: Cambridge University Press.
30. Довженко, А. Г. (2018). Психологічні методи подолання стресу у спортсменів. Київ: Інститут психології.
31. Еклунд, Р. С., & Cresswell, S. L. (2007). Burnout in the dance sport: Factors, effects, and prevention. *Journal of Sport Sciences*, 25, 761-773.
32. Жеребцова, Н. В. (2022). Емоційна регуляція у спорті: теоретико-практичний аспект. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля.
33. Зимак-Гордон, К. (2017). *Psychological Stress and Sports Performance*. Chicago: Human Kinetics.
34. Іванов, С. В. (2021). Фізична активність та психологічна витривалість у спорті. Харків: Харківський університет.
35. Калініна, Ю. С. (2020). Вигорання у парних видах спорту: причини та профілактика. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.
36. Клемменс, К. (2015). *Stress Management for Dancers*. London: Routledge.
37. Кривошеєв, І. А. (2016). Психологія командної взаємодії у спортивних танцях. Харків: Вид-во ХНУ.
38. Куліш, Н. О. (2020). Особливості емоційного стану партнерів у спортивних танцях. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.
39. Лейтенант, В. В. (2019). Емоційна підтримка та психологічний комфорт у спорті. Дніпро: Вид-во ДНУ.
40. Литвин, М. В. (2021). Вигорання як психологічний феномен у танцювальних парах. Харків: Фоліо.
41. Лофтус, Дж. (2018). *Coping with Pressure in Dance and Performance*. New York: Palgrave Macmillan.

42. Максименко, С. Д. (2020). Стресостійкість та адаптація у спорті. Київ: Академперіодика.
43. Міллер, Р. (2015). Psychological Dynamics in Dance Teams. London: Springer.
44. Моргун, В. В. (2017). Профілактика емоційного вигорання у професійному спорті. Київ: Педагогічна преса.
45. Нагорна, Т. М. (2022). Психологія професійного росту у спортивних парах. Львів: Вид-во ЛНУ.
46. Олексієнко, І. А. (2020). Емоційне вигорання у танцюристів: причини, наслідки, шляхи подолання. Одеса: ОНУ.
47. Павлюк, С. І. (2019). Соціально-психологічні аспекти спорту. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля.
48. Пейдж, Т. (2018). Burnout and Mental Health in Dancers. Oxford: Oxford University Press.
49. Полторак, О. І. (2021). Мотиваційний потенціал у спортивних танцях. Київ: Логос.
50. Рай, П. (2017). Sport Psychology: Emotional Wellness in Athletics. London: Human Kinetics.
51. Соловійова, О. А. (2018). Психологічні основи командної роботи у спорті. Харків: Ранок.
52. Сотнікова, Л. В. (2021). Вигорання у спортивних парах: міжособистісні аспекти. Одеса: Фоліо.
53. Тігіпко, І. С. (2019). Психологія танцю: партнерська взаємодія. Київ: Науковий світ.
54. Уїлсон, Д. (2020). Performance Psychology in Competitive Dance. London: Bloomsbury.
55. Хоменко, А. В. (2017). Танцювальні пари: психологічна динаміка та взаємодія. Львів: Світ.

Метою дослідження є внесок у подальший розвиток спортивної психології, підкреслюючи нові аспекти вигорання та зосереджуючись на унікальних аспектах цього явища в танцювальному середовищі.