

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І 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: «ВПЛИВ ВИГОРАННЯ НА УСПІШНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ»

Здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Васютяк Д.Ю.

Науковий керівник: Гринь О. Р.,  
професор кафедри психології  
та педагогіки, канд. пед. наук

Рецензент: Ковальчук В.І.,  
доцент кафедри психології та  
педагогіки, к. н. з ф. в. та спорту

Рекомендовано до захисту на  
засіданні кафедри(пр. №5 від  
1 грудня 2022 р.)

В.о. зав. кафедри історії та  
теорії олімпійського спорту:  
Радченко Л.О., доцент,  
доктор наук з фіз.вих.та спорту

---

**Київ - 2022**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи впливу вигорання на успішність змагальної діяльності в спортивних танцях.....	7
1.1. Сутність та історія розвитку проблеми.....	7
1.2. Основні види вигорання спортсменів та їх причини.....	15
1.3. Особливості впливу вигорання на успішність змагальної діяльності в спортивних танцях.....	27
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження.....	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.2. Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. Аналіз і узагальнення результатів проведених досліджень.....	38
3.1. Визначення факторів, що впливають на виникнення вигорання у спортсменів-танцівників процесі спортивної діяльності.....	38
3.2. Вивчення особливостей прояву тривожності та “вигорання” та його вплив на танцюристів у змагальному періоді підготовки.....	43
Висновки до третього розділу.....	44
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	47
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	54
Інтернет-ресурс:.....	58

## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Кожен наш здобутий результат є наслідком якихось певних дій в минулому. Щоб дізнатися, як саме людина дійшла до поточної ситуації в її житті, потрібно проаналізувати попередні причини виникнення того чи іншого явища. А знаючи причини та передумови формування якихось синдромів, станів, хвороб, можна в подальшому запобігти виникненню їх у інших людей.

Наразі серед спортсменів-танцівників виникає таке явище як вигорання. А так як невід'ємною частиною сфери спортивного танцю є змагальний компонент - турніри, змагання, чемпіонати, то дуже цікаво дослідити як саме вигорання впливає на успішність змагальної діяльності в спортивних танцях. Ця тема була обрана саме тому, що у більшості пар виникає згадана вище проблема. У цьому є доцільність - перевірити чи це реальна закономірність, просто збіг обставин, чи дійсно вигорання чинить вплив на успішність змагальної діяльності у житті танцівників. Адже кожна пара у складі партнера і партнерки, хоче отримати найкращий результат, але не кожному це вдається. Тому варто перевірити за допомогою даного дослідження, чи дійсно вигорання якимось чином може завадити спортсменам дійти до перемоги над суперниками та над самим собою.

Незважаючи на складнощі, спортсменам потрібно боротися із різними професійними та життєвими викликами. Саме для того, щоб дізнатися як покращити вирішення проблем для спортсменів-танцівників, було обрано дану тему.

**Актуальність.** Сучасний спорт характеризується високим рівнем професійності, високими фізичними та психологічними навантаженнями. На сьогоднішній день ми можемо спостерігати, що

ознаки синдрому вигорання стали, на жаль, частим явищем в кар'єрі спортсменів. Танцівники зазнають значних страждань та складностей пов'язаних із цим синдромом. Особливо це відбувається в період підготовки до змагань та після них. Навіть, здавалося б, переможці й танцівники з хорошими результатами можуть відчувати синдром вигорання. І хоча бальна хореографія є також частиною мистецтва, де мали б існувати великі ідеї, мотивація та бажання рухатися далі заради культурного розвитку, та все ж ця проблема торкається танцівників також.

Вперше науковий інтерес до психологічного вигорання у спортсменів з'явився на початку 1980 років. Найбільшого розповсюдження набуло визначення А. Сміта, який вважає, що психічне вигорання - це реакція на хронічний стрес. [9]

Така професійна деформація як вигорання провокує недовідновлення і тоді організм та його системи перестають працювати належним чином. Враховуючи те, що саме в танцювальній сфері спортивний психолог - це рідкісне явище в колективах, а тренери не завжди володіють достатніми знаннями, то спортсмени належать самі собі. Тобто спортсмени-танцівники недоотримують ресурсу, що міг би допомогти їм розвиватися і ставати кращими.

Найбільш розповсюдженою реакцією на вигорання є уникання емоційної або фізичної активності, яка раніше приносила задоволення спортсмену. Це однозначно призводить до застою в саморозвитку як танцівника, так і пари в цілому.

Тому ця деструктивна поведінка, яка призводить до спаду та погіршення результатів у танцюристів потребує детального вивчення. В зв'язку з цим, дослідження, які вивчають, діагностують, прогнозують та пропонують профілактику таких деформацій як вигорання, стають дуже цінними та важливими для сучасних спортивних танців і можуть

допомогти багатьом спортсменам.

**Мета дослідження** - визначити особливості впливу вигорання на спортсменів, що спеціалізуються на спортивних танцях. В ході роботи необхідно проаналізувати наукові основи та дійти до результатів щодо профілактики та протидії вигоранню.

**Завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні аспекти проблеми вигорання спортсменів за даними науково-методичної літератури й мережі Інтернет.
2. Визначити фактори, що впливають на виникнення вигорання у спортсменів-танцівників процесі спортивної діяльності.
3. Вивчити особливості прояву “вигорання” та його вплив на танцюристів у змагальному періоді підготовки.
4. Розробити практичні рекомендації з профілактики вигорання у спортсменів, що спеціалізуються у спортивних танцях.

**Об’єкт дослідження.** Стан вигорання у спортсменів-танцівників в змагальному періоді.

**Предмет дослідження.** Вплив емоційного вигорання на результати змагань у спортивних танцях.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.
4. Методи психологічної діагностики.
5. Методи математичної статистики.

**Новизна** дослідження полягає у унікальності обраної теми концепції, навколо якої буде проводитися дослідження. Створення оригінальної роботи, де через призму успішності змагальної діяльності в спортивних танцях буде розглянуто вплив вигорання на людину. Також будуть

застосовані альтернативні методи аналізу та підходу до роботи, як на теорії, так і на практиці практики. Буде здійснено вивчення матеріалів, де згадується вигорання, та систематизовано їх у цілісний вигляд для вирішення даної проблематики.

**Теоретична значущість.** Вивчення феномену вигорання, дозволить систематизувати теоретичні знання про дану проблему, саме в розрізу успішності змагальної діяльності у спортивних танцях. Це дасть змогу тренерам, спортивним психологам краще зрозуміти як працювати з психічним та емоційним станом спортсменів для збереження спортивного результату. Проведене дослідження можна буде використовувати як основу для роботи зі спортсменами на тренуваннях та поза тренувальним залом.

**Практична значущість.** Вивчення феномену вигорання, дозволить оптимізувати психічний та емоційний стан спортсменів, для збереження спортивного результату. На підставі досліджень будуть складені практичні рекомендації тренерам і спортсменам.

**Структура та обсяг роботи.** Дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел ( найменування), додатків ( позицій). Загальний обсяг роботи – сторінки, з них основного тексту – сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ВИГОРАННЯ НА УСПІШНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

## 1.1. Сутність та історія розвитку проблеми.

Когнітивно-афективна модель Р. Сміта була першою моделлю психологічного вигорання, що відноситься до спорту. Психічне вигорання розглядалося вченими як наслідок професійного стресу. Розвиток психічного вигорання є результатом взаємодії зовнішніх умов, мотиваційних і особистісних характеристик спортсмена. До особистісних характеристик Р. Сміт відносить індивідуальні особливості (локус контролю, самооцінку, рівень домагань, розходження між самооцінкою та рівнем домагань, мотивацію досягнення успіху та уникнення невдач) і характер когнітивної оцінки ситуації.[9]

Згідно моделі Р. Сміта, припинення виступів або зниження ефективності діяльності у спортсменів може з'явитись тоді, коли вони відчують непомірність ефективності витрачених зусиль і вартості спортивної діяльності та побачать більш сприятливі для себе альтернативи. Згідно даній моделі у психічне вигорання входять чотири компоненти: когнітивна оцінка, фізіологічні реакції, поведінкові та емоційні прояви. Спочатку спортсмен стикається з ситуативними вимогами, наприклад, з тиском інших людей, які вимагають від нього перемоги. Далі, у результаті когнітивної оцінки він відчуває себе перевантаженим ситуацією, що призводить до появи напруги, гніву, пригніченого стану чи депресії. [20]

У кінцевому результаті спортсмен демонструє такі ознаки власної поведінки, як зниження ефективності виконаних дій, а в крайніх випадках неадекватна поведінка чи відхід від активності.

Модель включеності в спорт Г. Шмідта і Г. Штейна базується на інтеграції задоволення, що отримується від спортивної діяльності, припинення активності та психічного вигорання. Вчені розглядають психічне вигорання не тільки як реакцію у відповідь на хронічний стрес, але і як результат відсутності задоволення від змагальної та тренувальної роботи, яку виконують спортсмени. В якості основної передумови розвитку психічного вигорання вони виділили напругу. Г. Шмідт і Г. Штейн вважали, що люди, які залишаються в спорті заради задоволення, а потім перестають займатися, часто просто кидають спорт. У свою чергу, люди, які залишаються в спорті з причин, які не зв'язані із задоволенням, таким як обов'язок, взяті не з власної волі, скоріше страждають від психічного вигорання. [4]

Дж. Сільва розробив модель негативної відповіді на стрес, підкріпивши практикою. Він розробив модель, що базується на негативних реакціях на фізичне тренування. На думку автора, у спортсменів спочатку з'являється перевтома, яка зрештою призводить до розвитку психічного вигорання. Воно, у свою чергу, є проявом значного виснаження, викликаного надмірними тренуваннями та змагальними навантаженнями. [28]

Коли спортсмен, без ніякого відпочинку, просто постійно працює над власним тілом, безперервно прокачує м'язи, розвиває координацію, гнучкість і пластичність, то він все ж таки спалює велику частину своїх калорій. На тренувальний процес витрачається велика кількість енергії людського організму. А тому іноді, якщо спортсмен витрачає багато часу на свою справу, то в результаті лишаються без уваги інші сфери його життя, такі як сім'я, хобі, саморозвиток, мистецтво та багато іншого. Це все недоотримує потрібної енергії та залишається без уваги. Тому за версією Дж. Сільви саме концентрація важкої фізичної складової у заняттях будь-яким видом спорту, є однією із причин виникнення



синдрому виснаження. [38]

Варто також звернути увагу на модель, що запропонував Дж. Коаклі, яка містить концепцію однобокого розвитку ідентичності та зовнішнього контролю. Автор вважає, що психічне вигорання у молодих спортсменів пов'язане із особливостями структури спорту. На якомусь етапі спортсмени починають усвідомлювати соціальні обмеження, які стоять перед ними, завдяки спортивній діяльності. Вони не дають їм можливості для нормального розвитку поза спортивним життям. До таких обмежень можна віднести певну привілейованість спортсменів вищого рангу, що створює певний дискомфорт у взаємовідносинах і рівності між іншими. Також треба вказати, що після виснажливих тренувань, спортсмени, зазвичай, не мають морального бажання в активних розвагах, адже вони хочуть спокійно відпочити, відновитися і почати новий день з нового пізнання свого тіла. І так, це відсторонює спортсменів від інших сфер діяльності, навіть обмежує їх у пізнанні чогось іншого. Так як суміжно занурившись у якусь відмінну від спорту діяльність, можна втратити той спортивний рівень який уже було досягнуто. Це все може стати причиною розвитку психічного вигорання і, як наслідок, відходу зі спортивної діяльності.

Вигорання спортсмена - це когнітивно-афективний синдром, що пов'язаний зі сприйняттям емоційного та фізичного виснаження, пониженням досягнень, деградацією спортивних навичок та загалом спорту. Різні теоретичні раціоналізації використовуються для того, щоб зрозуміти вигорання спортсменів, включаючи моделі на основі стресових ситуацій, теорії ідентичності, прихильності та контролю, а також мотиваційні моделі. Існуючі дослідження висвітлили безліч попередників вигорання спортсменів, включаючи більш високий рівень психологічного стресу та самомотивації та низький рівень соціальної підтримки з психологічними потребами в задоволенні, тобто

самостійності, професійності, саморозвитку. [12]

Синдром вигорання є складним та довготривалим як психологічним так і фізіологічним процесом, він включає в собі фізичне, емоційне, розумове та психологічне виснаження з причини тривалого професійного навантаження.

Розкриваючи значення синдрому, який досліджується та його взаємозв'язок з повсякденним стресом, слід зазначити, що в найбільш загальному вигляді синдром вигорання можна пояснювати як реакцію на стрес, який виникає через довготривалі навантаження середньої та високої інтенсивності.

Синдром професійного вигорання передусім виникає за певних умов, а саме тоді, коли високоактивна особа повністю занурена у роботу, забуває про можливі власні складнощі. Далі настає перша ознака – емоційне виснаження. Воно виражається у психологічному перебудженні, у почутті повної порожнечі, спустошення, у відчутті втоми, яка не проходить навіть попри здоровий денний чи нічний сон. Після тривалого відпочинку такі прояви зменшуються, але коли потерпілий повертається до звичного заняття чи роботи, ситуація повторюється. Він відчувається так, наче тепер ця діяльність не його, і взагалі емоційно він не докладає більше зусиль до свого заняття, як це було раніше. [17]

Якщо спортсмен чи будь-яка інша людина адаптується до таких особливих умов роботи, то це значно підвищує “існування” в цій сфері на довгий період. Така адаптація спричиняє успішність та ефективність, підвищує впевненість в собі та сприяє соціалізації індивіда. Але все ж виникають ситуації, коли адаптація не відбувається, тоді і виникають проблеми із сприйняттям себе, інших, свого діла, роботи і так далі. Це виникає таким чином, коли людина має різні уявлення про свої цілі, а натомість має абсолютно протилежні ресурси. Саме тоді порушується

баланс між матеріальним становищем і прагненнями поставлених цілей у майбутньому.

Згадане порушення балансу безпрецедентно призводить до вигорання. Воно є наслідком стресових ситуацій, безпосередньо стресу, інших чинників в соціальному середовищі у якому людина здійснює діяльність - працює, отримує освіту чи просто проводить вільний час. Усе залежить від індивідуальних випадків та особливостей, адже кожна людина має різне соціальне середовище, яке її оточує, характер, мотивацію, прагнення та інші якості. Зважаючи на це, кожен випадок є унікальним, не схожий один на одного. Тому варто розрізняти і не піддаватися узагальненню тоді, коли це недоречно, а особливо коли немає достатньо фактів, щоб отримати об'єктивний висновок.

Професійне вигорання проявляється як у змінах поведінки, так і в неготовності до них відповідно до ситуаційних вимог у яких перебуває особа. Таке часто трапляється коли настає час змін у професійному розвитку, збільшується відповідальність, на кону стоїть велика відповідальність, спортсмен досягнув вищого рівня або ж все відбувається кардинально навпаки. Якщо він не готовий до прийняття себе кращого, або прийняття себе гіршого, то потім стає складно продовжувати діяльність в тому ж дусі. Так як і будь-якій людині, спортсменам іноді емоційно важко витримати зміни і морально новий стан, у якому вони кращі чи гірші. Це стає предметом для того, щоб зануритися в пригнічений стан, потім асоціальний спосіб поведінки, а далі наступними етапами будуть і фізичні проблеми, і психологічні. Хоча навіть для того, щоб приховати свої проблеми, людина буде ховати їх за позитивною маскою так, наче нічого не трапилось.

Професійне вигорання призводить до того, що кожен, хто відчуває на собі його дію, може намагатися подолати ситуацію, уникаючи інших, фізично і в думках відмежуватись від усіх. Відмежування та уникнення

проявляються в чисельних випадках. Для прикладу, це є часта відсутність на роботі, навчанні, іншому занятті, що спричиняє вигорання. Людина може проводити розмови з оточуючими абсолютно без жодної зацікавленості або ж просто відмовитися від контакту з ними. І тоді дана ситуація спричиняє депресивний стан, а все інше здається повністю безнадійним. За таких обставин, хтось може навіть припинити займатися своїм поточним ділом чи взагалі змінити свою професію.

Класифікація симптомів, яку розробив дослідник В. Бойко, має в собі різні складові професійного та емоційного вигорання.[10] Даний синдром, вчений характеризує на три компоненти. Тому варто розглянути кожен із них окремо:

1. Перший компонент – напруженість. Це відчуття, коли через професійну діяльність виникає емоційна виснаженість, перевтома. Це все проявляється у наступних симптомах, таких як:

1) часті думки про власний психологічний стан, про суб'єктивні обставини, що призвели до поточних травм – особа починає сприймати власну справу, хобі, роботу, інше захоплення чи взаємодію з іншими учасниками соціальних відносин, сприймає як травму;

2) невпевненість в собі – вагання щодо того, чи поточна професія є саме тим, чим людина хоче займатися, невдоволеність своєю діяльністю і власне самим собою;

3) депресивність – розвинений пригнічений стан, що супроводжується тривожністю у професійній діяльності, підвищеним рівнем нервовості, а особливо присутні в такому випадку депресивні настрої;

4) стан безвихідності - ситуація, яка супроводжується нерозумінням, що робити далі, у такому стані відсутнє бажання робити щось або виконувати якусь професійну діяльність взагалі.

2. Другий компонент – резистенція. Вона характеризується

значним емоційним виснаженням. Це почасти провокує виникнення захисних реакцій, які можуть спричинити інтровертний стан людини, у неї може бути також апатія до всього іншого. Іншими словами - вона стає цілком беземоційною та байдужою. Цей резистентний стан може розвиватися і тоді особа відсторонюється від того, що спричинило їй таку проблему. Та іноді під таке байдуже ставлення підпадають і близькі люди, тому цей компонент доволі серйозний, бо від цього можуть страждати також члени сім'ї, близькі та інші люди. При цьому, будь-яка спроба повернутися до спілкування, яке було раніше, або до роботи, викликає у людини почуття надмірної перевтоми. Це виявляється у таких симптомах, як:

1) послаблення професійних здібностей – редукція професійної діяльності, намагання не так багато свого часу витратити на виконання власних обов'язків та менше зосереджуватись на самій роботі;

2) ознаки біполярного розладу – настрій може значно впливати на професійні взаємовідносини, адже особа може неадекватно реагувати на розмови з іншими та по різному відповідати на одні й ті самі питання залежно від часу, дня чи місяця;

3) приховані емоції – бажання в індивіда позбутися будь-яких емоцій, що можуть бути викликані чим завгодно, також це емоційне відчуження не дає можливості зрозуміти, що думає людина та як з нею вести на даний момент комунікацію;

4) байдужість до роботи – емоційна виснаженість, яка супроводжується апатичними проявами до професійної діяльності, до стосунків з колегами.

3. Третій компонент – ослаблення. Він характерний психологічною втомою особи та фізичним знесиллям. Також можна описати цей компонент як повна порожнеча, тому, що тоді нівелюються власні успіхи, звершення, зникає бажання комунікувати з професійної точки

зору, розвивається цинічне і зневажливе відношення до своїх колег по роботі, так як професійна діяльність стає зовсім то й не цікавою. Можна класифікувати цей компонент на такі симптоми, як:

1) особисте відсторонення – погіршення власного ставлення до колег, та цинічна комунікація з ними, також присутнє відчуження від професійної діяльності та від колег, з якими доводиться спілкуватися щодо робочих питань;

2) психологічна невідповідність – зниження рівню фізичного самопочуття, регулярні недосипання, складнощі зі здоров'ям, загострення різноманітних хвороб та інфекцій, та весь спектр інших психосоматичних наслідків;

3) емоційна нестача – відсутність будь-яких емоцій, які можуть забезпечувати належну професійну діяльність, розвивається емоційне спустошення та небажання виконувати робочі обов'язки, а також зменшення бажання викладатися на повну заради результату;

4) емоційно-психологічне відчуження – особа замикається в собі і не бажає виходити на контакт з іншими, навіть щодо робочих питань.

З цих досліджень вищезгаданих вчених випливає доволі зрозумілий термін “професійне вигорання”. Його запровадив у 1974 році такий вчений як Х. Дж. Фрейденберг.[39] Цей американський психіатр конкретизував сам синдром, і зазначив, що він виникає саме на роботі, а не десь-інде в суспільному чи сімейному просторі. Внаслідок ускладнень на роботі, які торкаються безпосередньо сфери діяльності працівника, вони приносять менший результат та спричиняють для когось моральне загартування, а для когось першопричини професійного вигорання. Працівник стає вразливим на емоції, адже тепер він може просто розсердитись, роздратуватись, так як емоційно почуватиме себе спустошеним. У такій ситуації він є досить нестабільним і неоднозначним. Він концентрується на зовсім дивних речах і деталях, які

не мають особливого значення в роботі, та навіть на позитивні події реагує негативно та підозріло. Людина починає думати, що її робота, команда чи колектив хоче від нього відсторонитися, та це відбувається зовсім навпаки.

Такий стан підсилює почуття непотрібності, а саме, за таких умов, якщо особа раніше була доволі емпатична та відіграла активну роль в житті колективу. І саме тоді, її сильно дратує той факт, що хтось хоче допомогти, порадити, щоб хоча б зрозуміти проблему та зарадити труднощам. У такі моменти особа стає значно дратівливою та занадто безжальною до оточуючих. Іноді комунікація проходить без поваги та з надмірним високомірством. Такі неочікувані людські кроки в поведінці, коли зненацька змінюється настрій можна розцінювати як початки синдрому вигорання. Але варто оцінювати ситуацію глибше і дивитися на неї з усіх боків, бо відразу якоїсь однозначності тут бути безумовно не може.

## **1.2. Основні види вигорання спортсменів та їх причини.**

У попередньому підрозділі було проаналізовано поняття вигорання у професійному спектрі, його детальні ознаки та компоненти. На основі опрацьованих даних та здобутих знань можна більш предметно класифікувати види вигорання та їхні причини саме у спортсменів-танцівників у змагальному періоді, і детальніше розглянути процеси їх виникнення під час підготовки до турнірів, самих змагань та періоду між змаганнями.

Загальновизнано, що вигорання є реакцією організму на перманентний стрес. Він виникає, коли вимоги, пов'язані з участю в спорті, перевищують ресурси людини або значно забирають їх протягом

тривалого періоду часу. Таким чином, вигорання пов'язане з дисбалансом між вимогами і ресурсами. Саме це виникає у спортсменів-танцівників в період підготовки до змагань, а ще яскравіше цей дисбаланс можна розглядіти у різних тренувальних ситуаціях та мотиваційних моментах в кар'єрі того чи іншого спортсмена.

Отож, розглянемо детальніше причини виникнення вигорання у спортсменів. В першу чергу варто зупинитись на тому, що спортсмени-танцівники звісно мають свої особливості, які призводять до розвитку досліджуваного синдрому, але їх можна розглядати спершу за загальними людськими характеристиками виникнення і появи проявів синдрому.

*Вікові поведінкові особливості.* Одним із визначальних чинників, який спричиняє появу ознак синдрому вигорання - це вікові поведінкові особливості людини. Ми можемо розглядати як психологічний вік так і фізичний, але все ж таки існують загальні уявлення про віковий компонент у цій проблемі. Для прикладу, якщо це дитина, то випадків виснаження, у тій формі в якій ми розглядаємо, майже не зафіксовано. Тому, що діти перебувають в пошуку, а особливо якщо мова йде про улюблене заняття чи вибір професії. [11]

Доволі серйозніше і складніше ситуація складається у віковій категорії 16-18 років. Це саме той вік, який досліджується, отож варто зупинитися на аналізі та розборі саме цього вікового цензу. З 16 років людина входить у таку категорію як молодь, і саме з цього періоду у неї відбувається перехід до іншого середовища: зі школи до університету, коледжу чи училища. Розпочинається часткове відокремлення від батьківського гнізда та початок спроб побудови дорослого життя. Після досягнення повноліття, людина несе повну відповідальність за себе, за свої дії та вчинки. І тут варто виділити цікавий момент. Саме в цей вік - з 16 до 18 років формується конкретна особистість і позиціонування себе в



соціумі, щоб після досягнення повноліття вона могла сама приймати рішення, вибрати свою професію та сферу діяльності. У цей час багато чого залежить саме від батьків, бо вони мають не перетиснути і дати можливість дитині самій робити помилки й невдачі, вчитися на власному досвіді. Вони повинні сильно не нав'язувати дитині своє бачення світу, як потрібно їй жити далі, що їй буде краще та таке інше. Якщо ж від них буде хороша та змістовна порада, ненав'язлива допомога, то їхня дитина має всі шанси стати самостійною особистістю надалі в майбутньому. Ось саме з цього віку в спортсменів-танцівників найчастіше виникають проблеми з синдромом вигорання. [20, 24]

Вже існує доволі сталий та природній факт того, що підлітки мають нестабільний емоційний стан. Вони, то загоряються чимось, то моментально вигорають, і саме цей другий етап цікавить найбільше: як він може впливати на успішність у змаганнях зі спортивно-бальних танців. Також треба нагадати, що спортивний танець - це парний вид спорту, де беруть участь партнери різної статі. А дана особливість найбільше впливає на взаємовідносини в парі. Бо часто бувають випадки, коли дівчата ментально дорослішають швидше за хлопців, тому дисбаланс присутній у їхніх взаємовідносинах, баченні спільної спортивної кар'єри, мотивації. Також у цей вік(16-18 років) починається проявлятися сексуальна симпатія, що створює чинник неабиякого впливу на те, чи буде хтось із партнерів впадати у синдром вигорання, чи навпаки у них вибудується здорова підтримка один одного. [11, 22]

Після досягнення повноліття людина починає будувати своє самостійне життя, спираючись на вже наявний досвід. Відбувається позиціонування себе в соціумі та серед близьких. Та вже ж самостійність може й не набутись, і людина залишається залежною від думок та слів батьків чи інших дорослих, авторитетів і так далі. Безумовно, що якщо людина бере повну відповідальність за своє життя, то вона повинна

пройти всі випробування сама та чинити згідно власних поглядів та міркувань. Усі дії лягають на плечі повнолітньої особи, і вона, в свою чергу здійснює процес ініціації після досягнення свого повноліття. І тепер, якщо батьки продовжують ставитись до своєї дитини так само як і раніше, то вона буде в подальшому мати ознаки синдрому вигорання, або ж буде цілком і повністю залежна від своїх батьків. Тому цей період є ще більш важливим, ніж 16 - 18-річчя, бо тут закладаються звички, алгоритм дій у стресових ситуаціях, способи вирішення тих чи інших проблем та поведінкові реакції на життєві події.

Для спортсменів даний вік є значно вразливий на емоційні вигорання, але знову ж таки кожен випадок є особливим, зважаючи на попередньо згадані факти.

Ще більш серйозною ситуацією в схильності до досліджуваного синдрому проявляється у віковому цензі - 19-25 років. Здавалося б, що всі проблеми з вибором професії чи діяльності вже позаду, та все лише посилюється тим, що відбувається процес сумнівів, перших помилок за які людина відповідає самостійно, або ж лише у цій віковій категорії людина позбувається залежності від батьків. Тоді цей вік найважчий та найвразливіший для спортсменів та серед інших людей, що займаються якоюсь відмінною діяльністю.

У меншому віці, після вибору професії чи улюбленої справи є величезна кількість енергії та натхнення для того, щоб повністю поринути в обрану сферу. Людина тоді, не бачачи перешкод, рухається до своїх мрій та цілей. Але після певного часу, коли проходить два-три-чотири роки активної діяльності, може виникати втома від спорту, роботи, колективу.

Цей період у житті людини характеризується появою філософського погляду на життя, коли проходить оцінка інших сфер та аналіз майбутніх перспектив. Якщо людина усвідомлює, що вона готова

наступні кілька років присвятити своїй справі, то це значно полегшує її стан під час занять, тренувань чи змагань. Коли в людини присутні вагання і постійні сумніви щодо обраної професії, тоді є різниця чи людина справді вирішить покинути це, в чому вона вагається чи лишиться і далі без ентузіазму займатися не своїм улюбленим ділом. Варто розрізнати синдром вигорання при зміні діяльності в цей віковий проміжок, та вигорання, коли людина залишається й далі займатися тим, у чому має сумніви. Адже зміна заняття може бути добре аргументованою самою людиною та є раціонально кращим вибором, який ніяк не впливає на її подальшу схильність до проявів вигорання.

Також варто розглянути і старшу вікову категорію, для того, щоб отримати розуміння різниці та особливостей кожного віку. 26-35 років - цей вік ще вважається роками молоді, тому, що людина ще продовжує рости, набирати м'язову масу, розвиватися інтелектуально та професійно. Особливістю та великою відмінністю, яка майже не зустрічається у сучасному світі - це побудова сімейних відносин, народження дітей, іноді вже другої дитини.

Якщо ж розглядати саме спортсменів-танцівників, то зачасту із простої танцювальної пари у спортивних танцях, може утворитися подружня пара. Тоді сумнівів щодо вибору діяльності вже не виникає, а прояви вигорання стають менш актуальними та можливими. Так як це переважно сформовані особистості, які обрали собі такий шлях і долають його разом, проводячи багато часу один з одним. Усі складнощі вирішуються завдяки значній підтримки одне одного, так як у них уже сформована сім'я та існує більша психологічна близькість.

Трохи складніша ситуація з танцювальними парами, які є неодруженими. Або один із них в парі, партнер чи партнерка, має сформовану сім'ю. Тоді можуть виникати якісь непорозуміння, ревності, не такі регулярні тренування і таке інше. І що особливо, прояви

вигорання можуть зустрічатися в обох партнерів, так як один може бути не задоволений тим, що інший мало приділяє уваги професійній складовій та спортивним пріоритетам пари. Або ж навпаки один з партнерів схоче менше приділяти часу тренуванням, а забажає зробити акцент на своїх сімейних стосунках.

Але зазвичай усі спортсмени цього віку не мають таких проблем із вигоранням, як менші вікові категорії. Серед танцівників вищезгаданого вікового цензу переважно вже є достатньо відомі пари, з хорошими результатами, пари які активно розвиваються та діючі тренери й наставники. Вигорання трапляється, але не в таких кількостях і не так часто як у категорії 16 - 25 років.

Вікові поведінкові особливості спортсменів-танцівників чинять один із ключових впливів на можливий розвиток і формування синдрому вигорання. Значна роль в цьому відіграється розумінню вікових переваг та недоліків у професійній діяльності. Вік може бути як фізичний так і психоемоційний, тому увагу варто звертати на ці аспекти також, бо іноді спортсмен може бути фізично в одній групі, а психоемоційно, підпадати під іншу. [24]

*Оточення та умови тренувань.* Коли відбуваються тренування спортсменів, то вкрай важливим компонентом, для забезпечення якісного та продуктивного результату є місце тренувань, оточення та час. Бо створивши хороший мікроклімат навколо себе, можна не перейматися над тим, що щось буде заважати займатися спортом.

Усі компоненти є вкрай важливими, і їх не варто оминати. Починаючи від того, чи опалюється зал, до рівня освітленості приміщення. Адже в першу чергу для танцівників повинно бути комфортно перебувати на робочому місці. Бо це і є робоче місце у тих професіоналів, які заробляють кошти в цій сфері. Якісне паркетне покриття, зручна роздягальня та хороша вбиральня, місце для обіду та

відпочинку, а також в холодну пору - опалення, а в спекотний час - кондиціонування - це все невеликі компоненти, які створюють належне середовище для тренувань.

Неабияку роль у тому, чи будуть проявлятися ознаки виснаження чи не будуть, є оточення. Спершу розглянемо тих людей, які знаходяться поруч під час занять, уроків та тренування. Якщо це в основному однолітки, то психологічний тиск буде зростаючим, а методи боротьби для кожної людини будуть різними. Якщо ж навколо спортсмени меншого віку: учні, вихованці чи інші танцівники, то напруги великої не повинно бути, у випадку злагодженості відносин між своїми вихованцями. Оточення іноді показує, який в середньому емоційний стан у тієї людини, яка в ньому перебуває. Але незнання педагогічної бази може розвинути такі відносини із власними вихованцями, що результатом може бути помірний стрес, розчарування у власних силах і можливостях. Так як знання педагогічних основ дозволяє налагодити здорові відносини між учнями, то цього стресу можна запобігти, хоча існують випадки, коли це зовсім не допомагає. І тоді в таких крайніх ситуаціях тренер може розпочати саможичування.

Також у спортсменів можуть спричинити емоційні напруження люди із близького оточення, або інші члени суспільства. Найбільше це проявляється у взаємодії із батьками, які завжди хочуть втрутитись у життя своєї дитини та поради як їй буде краще жити. Це може стосуватися як професійних моментів так і простих побутових чи сімейних повчань. Доволі вразливим може бути спортсмен саме через вплив на нього його близького оточення. Адже це люди, які з ним або вже досить довгий час, або нові друзі, іноді це можуть бути близькі родичі. Хтось із них є для спортсмена-танцівника авторитетом, хтось може його іноді нативно булити. І тому середовище в якому він перебуває, також є складовою частиною, яка формує характер, звички та

поведінку. Все це безпосередньо впливає на професіоналізм та поточну спортивну діяльність. Переважно, оточенням спортсмена є також інші колеги. Цей випадок цікавий тим, що вони можуть як позитивно впливати, так і негативно, бо в когось може бути вищий професійний рівень, а в когось нижчий. Це знову ж таки залежить конкретно від характеру самої людини, яка здатна до булінгу або ж аб'юзу.

Отже, якщо місце для тренувань спортсменів не має високих якісних характеристик, а оточення в тренувальному залі чи поза ним проявляє свою токсичність, то може виникати підґрунтя для синдрому вигорання. Причини здаються досить простими, але коли вони перебувають ніби на фоні, то це має набагато серйозніші наслідки.

*Відсутність інтересу до діяльності.* Певно одним з найважливіших чинників і причин виникнення стресу, а в подальшому виснаження і вигорання є відсутність інтересу до поточної діяльності. Можна цю ситуацію розглянути спершу з точки зору вибору професії. Коли людина обирає собі спеціальність, то на неї чинять вплив як батьки, друзі так і набутий досвід та уявлення про світ. Обираючи справу свого життя чи кількох майбутніх років людина дивиться на себе та на цей світ скрізь свою парадигму, яка з часом деформується та зміниться згідно теорії про “зсув парадигми”[35]. Якщо вибір залежить лише від людини, а не від когось іншого, то в подальшому всю відповідальність за свої дії вона нестиме сама. І якщо її вибір буде відрізнитися від деформованої парадигми через кілька років, то існує велика ймовірність того, що професійне вигорання стане неминучим.

Після самостійного обрання діяльності чи професії, деякий час відбувається велика зацікавленість до неї, до всього що з нею пов'язано. людина перебуває на емоційному піднесенні, їй психологічно легко дається новий матеріал. На цьому етапі спортсмен перебуває в так званій “ілюзії знання”. Вона настає тоді, коли людина впевнено починає себе

поводити в новій сфері, коли їй все вдається. Саме в цей час переважно всі спортсмени мріють про шалені спортивні результати, про хорошу фізичну форму та найкращого тренера, якого вони точно достойні. І цей період триває поки не трапляється низка невдач, які одна за одною можуть розхитати такі ефемерні цілі. І тут, людина із стійким характером та сильним психотипом з допомогою інших чи власних сил може сама впоратися із всіма викликами, що постали перед нею, якщо вона твердо вірить у здійснення її задуманої мрії. А от якщо людина є вразливою до проблем, професійних криз, вирішення складних питань, то скоріше за все вона почне розчаровуватися у своїй діяльності. Коли ці розчарування будуть підкріплюватися все новими й новими ситуаціями, з якими людина не зможе впоратися, тоді почнуться сумніви у правильності вибору чи то професії чи то діяльності. Зникає інтерес до спорту і всі тренування кожен раз проходять нібито з примусом та випробуваннями. У спорті часто буває таке, що через фізичні навантаження, разом із емоційно-психологічним виснаженням, приходить фізична перевтома. Цей комплекс труднощів може призвести в результаті до вигорання.

Далі можна розглянути як зникає інтерес до спортивної діяльності протягом тривалого часу тренувань та роботи над собою. Здавалося б, начебто якщо довго та старанно працювати над своїм тілом, дізнаватися нову інформацію, брати участь у змаганнях, то можна досягнути шалених висот. Адже щира та наполеглива праця призводить до хороших результатів. Але це, на жаль, не завжди так. Спорт - це перш за все важка фізична кропітка праця над власним тілом, а спортивний танець містить в собі ще й парну складову, де все залежить від обох партнерів. І саме тоді, коли спортсмен-танцівник довго займається собою, своїм танцем в парі, він обов'язково бере участь у різноманітних змаганнях, щоб утвердитися і зрозуміти самому чи став він краще за певний період часу чи залишився на тому самому рівні чи взагалі деградував. І от коли

спортсмен довгий час бере участь у різноманітних змаганнях, чемпіонатах, кубках, і не бачить прогресу, то він, скоріше за все втратить інтерес до такої діяльності. Адже він зважає на шалені фізичні навантаження, емоційний стан після результатів таких турнірів і в одному випадку - більше не бажає займатися в цій сфері, а в іншому - отримує глибоке вигорання з пригніченим станом, що супроводжує його ще довгий час.

*Страх змін.* У кожної людини в житті трапляються найрізноманітніші події, які можуть значно повпливати на неї. Це відбувається тому, що ритм життя кожної людини дуже активний та інтенсивний, а коли людина ніколи ще не стикалася із певного роду змінами, то зустрівши їх, вона впадає в певний стан ступору. Хтось не вразливий до змін і може легко адаптуватися до тих чи інших життєвих ситуацій, а хтось навпаки вразливий, і тому потребує підтримки та допомоги.

Якщо детально поглянути на ситуацію зі змінами, то можна побачити, що найбільше людей страждають від різного роду змін, саме тому, що вони є досить консервативними особистостями і не хочуть сприймати щось нове. Їх цікавить тільки те, що вони вже мають. Вони бояться змін у своєму житті, адже вони вважають, що ті несуть лише проблеми та нічого корисного в них немає. Консерваторам комфортно жити в своїй “бульбашці”, де існують єдині правила, єдині вимоги та стандарти. Така людина не може активно розвиватися, бо її тримають і обмежують будь-які прояви чогось нового. І от коли приходить момент для того, щоб змінити своє життя: чи то поїхати на змагання закордон, чи то виступити двічі в різних категоріях в один день, то людина не робить цього. Вона б отримала значно більше досвіду та користі, але вона звикла раніше робити по іншому. Підсвідомо такі спортсмени розуміють, що ці зміни принесли б їм набагато краще становище в професійному



плані, але в силу своїх страхів і внутрішніх переконань не роблять цей крок, тому вони страждають.

У спортивних танцях досить важливо постійно дізнаватися щось нове, змінювати підхід, оновлювати композицію та лексику своїх варіацій для більш яскравого виконання. Кожна вікова категорія має свої особливості, і тому протягом часу коли спортсмен дорослішає, тренер може змінювати і додавати нові фігури та рухи, застосовувати нову техніку виконання та розвивати вже наявні рухи до більш естетично привабливих. Кожна категорія за танцювальним рівнем має свої особливості. Для переходу до вищого танцювального класу, танцівнику необхідно відповідати потрібному рівню виконання та мати певну кількість балів. Та попри страх, що може щось не вдасться і вже більше не буде попереднього успіху, спортсмени не можуть перебороти себе і починають боятися ставати кращими. Як наслідок, спочатку це призводить до невпевненості в собі, а потім дуже короткий шлях до вигорання.

*Тривалі фізичні навантаження та тренування.* Причиною вигорання також часто бувають дуже інтенсивні та перманентні фізичні тренування. Робота над власним тілом виснажує спортсменів і вони іноді навіть не мають часу на відпочинок та відновлення власних життєвих сил. Варто зазначити, що тренування зачасти проводяться ввечері, в той час коли наш організм має готуватися до сну. Але він працює на повну і тому частково відбувається порушення сну, у результаті чого в танцівників спостерігається дратівливість. У зв'язку з цим посилюється стрес та починаються прояви перевтоми і байдужості до оточуючих. Спортсмен концентрується тільки на собі та не витримує таких навантажень. Якщо тренування відбуваються постійно за різними графіками, то й порушується режим харчування, а це призводить до проблем зі здоров'ям, які вже точно можуть перерости в емоційне

вигорання особи.

Виконуючи постійно активні фізичні навантаження, танцівники випробовують своє тіло на витривалість і роблять це для того, щоб довести на турнірі, що його пара найкраща. Та не лише важка фізична праця над власним тілом є причиною вигорання. Тривалі тренування в парі є величезним викликом, особливо, якщо в партнера з партнеркою немає романтичних відносин або ж у кожного з них є свої стосунки. Насамперед, перебування впродовж довгого часу разом призводить до того, що люди один одному набридають, або ж якщо у кожного є своє особисте життя, то такий довгий період разом негативно відбивається на особистому житті якщо не кожного, то одного члена пари точно. Люди просто докучають один одному, особливо, якщо хтось має звичку повчати інших. Але все значно гірше, коли у парі відбуваються такі неприємності, а хтось із них поринув у роль жертви і не може нічого з цим зробити. У результаті, наслідки можуть бути досить серйозними - від невпевненості в собі до прихованих емоцій. [35, 36, 37]

Варто розглянути такий компонент, який має в собі комплекс різних причин виникнення синдрому. Це робота з тренерами, асистентами, викладачами та психологами. Насправді досить мало танцівників можуть собі дозволити спортивного психолога, тому його відсутність напряму є причиною виникнення вигорань. Адже немає професіонала, який би міг пропрацьовувати проблеми ще на стадії їх виникнення або робити профілактику. А от від роботи з тренерами залежить велика частка результату, тому можна детальніше розглянути чому саме через тренерів може спричинитися досліджуваний синдром. Бувають різні випадки, але токсичність присутня у багатьох людей, просто її рівень у кожного різний. Тому якщо у спортсменів токсичний тренер, який може використовувати і аб'юз, і булінг, і маніпуляції, то цьому фоні часто виникають ускладнення. Якщо з цим не боротися

напрямку різними методами, то все лише буде погіршуватися, бо особа піддається до легких маніпуляцій. Наслідками цього стають замкнутість в собі, приховування емоцій, нестабільний психоемоційний стан та послаблення професійних здібностей. Найважче, це коли пара виконавців залежить від токсичного тренера і їй дуже складно перейти в інший колектив через певні на те причини. У такій ситуації і розвиваються симптоми вигорання. Це може спричинятись як у партнера так і в партнерки.

Причиною виникнення синдрому стає також стереотипність у ставленні до хореографічної культури. Невід'ємною частиною занять спортивними танцями є участь у змаганнях, індивідуальні уроки в авторитетних тренерах та відомих виконавців. Та коли пара або хтось один із пари звик займатись виключно зі своїм тренером, без бажання щось змінювати, то будь-які спроби чи намагання долучитися до професійного семінару чи індивідуального уроку стають марними. Навіть якщо людина вже ж таки вирушить на урок до іншого тренера, то існує ймовірність, що вона не буде сприймати інформацію в повному обсязі. Після цього можливі послаблення професійного здібностей і потенціалу, байдужість до діяльності та стрес. І як наслідок замкнутості в собі, можна отримати повноцінне вигорання.

### **1.3. Особливості впливу вигорання на успішність змагальної діяльності в спортивних танцях.**

Прагнення до розвитку танцюристів, які можуть досягти високого рівня майстерності та артистизму, є великим викликом. Щоб залишити слід у цій галузі, хореографи та тренери докладають величезних зусиль на роботу з парами та самими собою. Щоб задовольнити художні та

технічні потреби висококонкурентної танцювальної індустрії, спортсмени-танцівники працюють багато часу та розвивають свої тіла в залі та на сцені, і навіть поза тренувальним залом.

Змагальна діяльність у спортивних танцях є невід'ємною частиною доволі непростих занять хореографією. Змагання існують, щоб перевірити свій рівень, і досягти найкращих результатів, щоб судді оцінили виконавців та задля вдосконалення власного танцю й тіла в подальшому. Кожен турнір має свою ранговість та значимість.[6] Для танцюристів це дуже важливо. Перед початком турнірного сезону, пара обирає які турніри їй варто відвідати і починає готуватися до нового турнірного сезону, завершуючи попередній. Ця циклічність сама по собі викликає занепокоєння, адже перерви у змагальній діяльності майже немає, кожна пара індивідуально робить собі такі канікули.

Якщо спортсмени зазвичай завжди проходять до фіналу та займають призові місця, і вважають, що вони добре підготовлені до наступного турніру, а в результаті, вони не займають жодного призового місця та нікуди взагалі не проходять. Спершу ця ситуація ніяким чином не може призвести до моментального вигорання, адже якщо раніше пара завойовувала високі позиції, то напевно вона має хороший стержень та вміє протистояти стресам і багатьом випробуванням. Але якщо тривалі перемоги значно розслабили обох партнерів, то на них може чекати катастрофічне падіння. Після чергових змагань, де пара знову не вирветься вперед, вони задумуються про те, що саме не так. Відбудеться аналіз хореографічної лексики і якщо нічого не буде змінено і ніяк підхід не буде оновлено, то синдром вигорання стане неминучим після послаблення професійних здібностей та зміни психоемоційного стану когось із партнерів у парі.

Коли змагання проходять дуже інтенсивно та між ними абсолютно мало часу, то спортсмени зазвичай сильно фізично виснажуються. Але

не лише фізична підготовка і випробування себе на сцені дають таку втому, а ще й кожен раз хвилювання за турнір, під час нього та процес емоційного прийняття результатів. Такі змагальні марафони відбирають багато сили та енергії, спричиняючи емоційне вигорання, після якого дуже важко відновитися. Танцівники можуть відчувати себе спустошеними та безпорадними. Однак побороти це просто емоційно не можливо, а попереду ще нові турніри, і тоді хтось із пари остаточно під час змагального сезону матиме синдром вигорання. [12, 14, 15]

Не всі пари емоційно зрілі та зовсім не готові до новин про погані результати. Але існує певний момент, який спричиняє проблему, а саме приховування емоцій. Кожен з танцювального дуету або лише хтось один сприймає поразку важко, але цього ніяким чином не показує іншим, він навіть може звинувачувати себе, але всередині себе не відчувати своєї вини. На такому підґрунті недосказаних моментів і вибудовуються недовірливі взаємовідносини в парі. Згодом вони переростають у особисте відсторонення та ознаки біполярного розладу, що вже є симптомами вигорання.

Змагання часто відбуваються кілька днів підряд, і тому ті спортсмени, які беруть участь майже кожен день, доволі виснажуються та можуть мати фізичну перевтому і навіть недосипання через емоційну складову таких подій. Після таких емоційних виснажень прослідковуються також ознаки синдрому і тому успішність в подальших змаганнях значно знижується. Якщо ж немає дійсно часу на відновлення, то такі ознаки можуть резонувати довго і не виходити на поверхню, але тільки буде якесь психоемоційне коливання, то всі невдачі і проблеми моментально проберуться нагору.

Отже, вигорання, як професійне, так і емоційне значно знижують успішність змагальної діяльності спортсменів-танцівників спортивних бальних танців.

## Висновки до першого розділу.

1. Завдяки набутим навичкам та умінням у сфері спортивного танцю, було опрацьовано фундаментальні роботи, які створюють підґрунтя для даного дослідження, також проаналізовано на практиці дану сферу та її особливості. Споглядаючи на розвиток спортивного танцю, можна почерпнути багато цікавих психологічних моментів, а особливо щодо обраної теми вигорання. Адже спортивний танець має змагальну складову частину і дуже цікаво було проаналізувати, який вплив чинить вигорання на успішність у змагальній діяльності.

2. Скориставшись чисельними інтернет-джерелами, було систематизовано в окремий матеріал історичні довідки про виникнення та природу синдрому вигорання. За допомогою цього було сформовано уявлення про те, які причини та ознаки синдрому можуть існувати у виконавців хореографії. Довготривалий та виважений аналіз спеціалізованих ресурсів наповнив роботу цікавими психологічними моментами та їх виникненням, поведінковими деталями та, найголовніше, можливістю поглянути на цю проблему скрізь призму спортивного танцю.

3. Якщо підбити певний підсумок щодо терміну “вигорання”, то можна зрозуміти, що це узагальнена назва всіх наслідків життєвих проблем, які впливають із довгого стресу на роботі чи робочому місці, та при занятті різними видами діяльності. Вигорання також спричиняється розвитком певних видів професійних, життєвих і дозвіллевих криз. У спортсменів цей синдром проявляється частіше всього на тренуваннях та в змагальний період, коли робочий графік є настільки щільний, що не можна нормально відпочити, а постійні переживання перед турніром і після нього роблять значний відбиток на психіці обох партнерів танцювальної пари. Змагальний період особливий

тим, що результати змагань іноді бувають невтішні, а турніри можуть бути один після одного в короткий проміжок часу. І тому через це, великого випробування зазнає психоемоційний стан спортсмена. Через відсутність стійкої психіки, яка дозволяє витримати хоча б навантаження середньої тяжкості, виконавці можуть поринати у синдром вигорання. Спочатку це відбувається з появою симптомів, а потім вони загострюються та іноді можуть жити всередині людини місяцями.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

### 2.1. Методи дослідження.

В ході роботи використовувались наступні методи дослідження:

*Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет.*

Спершу було проаналізовано велику кількість літератури, сайтів та інших джерел, де описується проблема вигорання. Взято до уваги ключові компоненти, які характеризують появу та розвиток такого синдрому як вигорання. Було опрацьовано фундаментальні роботи, які створюють підґрунтя для даного дослідження, також проаналізовано на практиці дану сферу та її особливості. Ознайомившись глибше із проблематикою даної теми та перенісши її на розвиток спортивного танцю, можна почерпнути багато цікавих психологічних моментів, а особливо щодо обраної теми вигорання. Адже спортивний танець має змагальну складову частину і дуже цікаво було проаналізувати, який вплив чинить вигорання на успішність у змагальній діяльності.

У процесі роботи з літературними джерелами, завдання дослідження були концептуалізовані. Головною причиною цього виявився факт існування різних підходів щодо визначення причин вигорання, його впливу на заняття спортом. Усі дослідники відзначають, що заняття спортом обумовлює різні прояви вигорання, на що впливає також велика кількість різноманітних факторів.

*Педагогічне спостереження.* Проаналізувавши на практиці дане питання, було концептуалізовано в єдиний підрозділ всі практичні дані. Під час педагогічного спостереження стало зрозумілим наступне: пари молодшого віку не так схильні до якихось симптомів чи проявів вигорання як старші. Із аналізу науково-методичної літератури випливає, що симптоми вигорання найбільш часто спостерігаються в танцівників

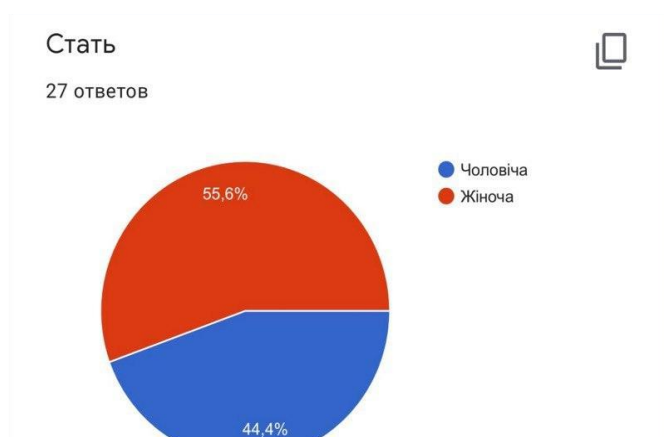


віком від 16 до 25 років.

Педагогічне спостереження в ході дослідження надає доволі якісні характеристики для того, щоб отримати повноцінне раціональне уявлення щодо картини. Спостереження проходило на основі отриманого досвіду, впродовж багатьох років діяльності у сфері спортивно-бальних танців. Після власного практичного досвіду тренувань, семінарів, змагань та чемпіонатів почалась педагогічна діяльність, коли можна було спостерігати на весь процес тренувань і змагання, збоку, як оглядач і вже потім як тренер-асистент, а згодом як тренер. Тоді доволі було помітно, що симптоми вигорання у кожного спортсмена є унікальними на різних етапах їхньої танцювальної кар'єри.

*Анкетування.* Для аналізу стану вигорання серед спортсменів було проведено анкетування у формі онлайн опитування в Google forms. Респонденти віком від 16 до 25 років, які займаються на постійній основі спортивними танцями. Кількість респондентів - 27 осіб. Було поставлено різні запитання про те, як себе почувають танцівники, наскільки відчують виснаження, їхню мотивацію та плани на майбутнє. Відповіді представлено у відсотковому еквіваленті. Числові значення було округлено до цілих чисел. Запитання та результат виглядає ось так:

*Стать:* Чоловіча - 56 % . Жіноча - 44 %



*Рис. 1. Результат відповідей щодо питання про стать*

*Методи психологічної діагностики.* У цьому дослідженні використовувався також один із методів психологічної діагностики. А саме, експериментальний метод психодіагностики. Він був використаний задля якісного погляду на проблему, для забезпечення більш глибокого розуміння проблеми. Зазвичай задля експерименту використовують штучну ситуацію, якщо в реальності важко відтворити завдання досліджуваної теми. Та в цьому випадку симуляції робити не варто, адже експеримент можна провести в реальному часі і природно поглянути на всі його складові.

Отож задля експерименту ми беремо танцювальну пару 16-18 років високого рівня майстерності, що розпочала свій змагальний сезон і має попереду інтенсивні тренування та підготовку до змагань. Танцювальний дует готовий до фізичних навантажень, адже кожен із них в чудовій фізичній формі, у них регулярні тренування, заняття з тренерами та додаткові уроки із суміжних активностей таких як класичний танець, загальна фізична підготовка, акторська майстерність та лекції на різні теми. Після першого змагання, результат є доволі хорошим та пара продовжує готуватися до наступного турніру. І так турнір за турніром, вони здобувають то призові місця, то потрапляють у фінали з доволі непоганим результатом. Але навіть при тому, що немає поразок чи невдач, у пари виникають регулярні перевтоми та емоційне виснаження. Це спричинено тим, що спортсмени мають хвилювання перед турнірами, намагання тримати той здобутий рівень і спроби всіма силами підтверджувати його. Без втручання спортивного психолога або кваліфікованої психологічної роботи психолога тут не обійтись, для того щоб убезпечити пару чи когось одного з партнерів від психологічного, емоційного чи професійного вигорання.

*Методи математичної статистики.* Для вивчення даного

питання, майже неможливо охопити всю сукупність можливих методів та способів оцінки впливу досліджуваного синдрому на успішність змагальної діяльності. Тому доводиться брати частину вибіркової сукупності, що була представлена у анкетуванні через кількісний метод та репрезентувати її у генеральну сукупність. Зважаємо обов'язково на більш значимі результати зі збереженням істотних ознак, так як нам важливо отримати репрезентативний зріз. Він дасть узагальнене розуміння проблеми і напрямок, у який варто далі рухатися, щоб вирішити її.

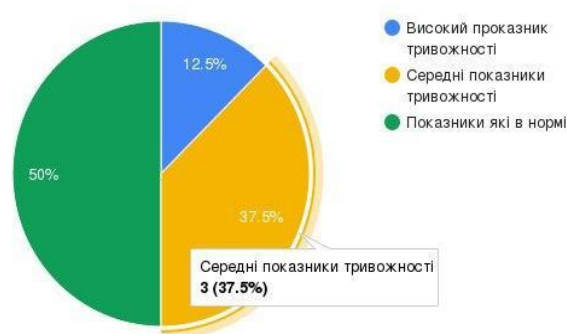
Проводимо генералізацію вибірки та аналізуємо результати дослідження через отримані якісно-кількісні методи. Для цього ми визначаємо медіану множинних змінних, що були представлені у анкеті.

У висновку отримуємо наступні показники тривожності серед спортсменів:

Високий показник тривожності - 12,5 %.

Середній показник тривожності - 37,5 %.

Показники які в нормі - 50 %.



*Рис. 7. Візуалізація проведеної генерації вибірки за відповідями проведеного анкетування.*

Встановлення статистичної достовірності залежності-незалежності отриманих відповідей, відповідних проявів вигорання, дозволило

використовувати методи математичної статистики. Аналіз даних проводився з урахуванням можливих похибок та відхилень. У рамках аналізу даних використовувалися математичні методи обробки отриманого матеріалу. Як вже було зазначено, всі дослідження виконувалися за єдиною схемою, для того щоб забезпечити можливість узагальнення отриманих відповідей і проведення єдиного аналізу за об'єднаною вибіркою.

За допомогою математичної статистики, а саме формуванням генеральної вибірки, було отримано три групи показників тривожності: високий показник тривожності, середній показник тривожності та показник тривожності, що є в нормі.

## **2.2. Організація дослідження.**

При організації та плануванні експериментального дослідження ставилося завдання розглянути вплив вигорання на успішність змагальної діяльності в спортивних танцях. На початковій стадії проведених досліджень передбачалося спершу встановити причини та прояви вигорання.

Для проведення даного дослідження було взято до уваги особливості тренувальних та змагальних процесів спортивно-бальних танців. А тому було опрацьовано психологічно-поведінкові характеристики спортсменів-танцівників, що є учасниками спортивно-бальних клубів України віком від 16 до 25 років, різної класифікації від С до S класів. Використані респоденти для анкетування саме такого контингенту, який займається на постійній основі спортивними танцями. Це люди котрі професійно у цій сфері, можуть бути не лише виконавцями, а й асистентами чи тренерами.

Проводячи дане дослідження було взято до уваги спершу кожного спортсмена окремо, щоб у загальному можна було зрозуміти специфіку різних особистостей у сфері спортивного танцю. Потім було взято до уваги вже сам дует танцівників, що уособлює одну єдину змагальну одиницю на турнірах. Розглядалися в першу чергу пари, які проводять активну змагальну діяльність. Це було як база і невід'ємний компонент для того, щоб розглядати той чи інший випадок.

Усім спортсменам, для яких застосовуються дані цього дослідження можна надати такі характеристики як професіоналізм, наполегливість, результативність, націленість на результат. Часто буває таке, що лише цих якостей може цілком не вистачати для здорового функціонування у спортивній сфері, тому потрібно зрозуміти, як ще можна допомогти танцівникам під час їхньої реалізації та убезпечити від різних синдромів, наприклад таких як цей.

### РОЗДІЛ 3 .АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

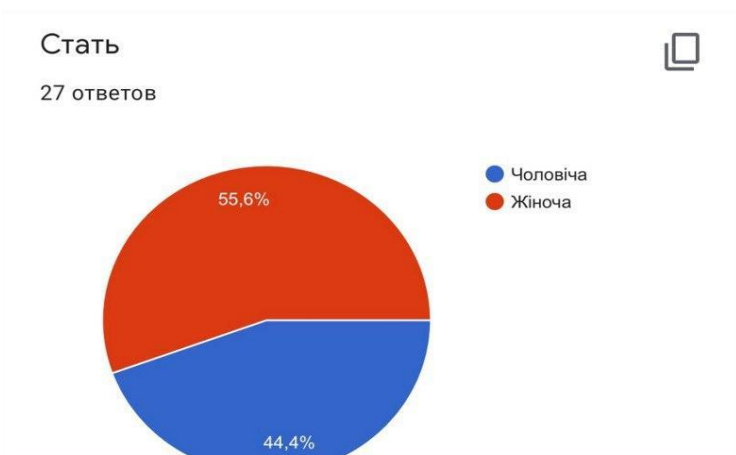
#### 3.1. Визначення факторів, що впливають на виникнення вигорання у спортсменів-танцівників процесі спортивної діяльності.

Для аналізу стану вигорання серед спортсменів було проведено анкетування у формі онлайн опитування в Google forms. Респонденти віком від 16 до 25 років, які займаються на постійній основі спортивними танцями. Кількість респондентів - 27 осіб. Було поставлено різні запитання про те, як себе почувають танцівники, наскільки відчувають виснаження, їхню мотивацію та плани на майбутнє. Відповіді представлено у відсотковому еквіваленті. Числові значення було округлено до цілих чисел. Запитання та результат виглядає ось так:

##### *Стать*

Чоловіча - 56 %

Жіноча - 44 %



*Рис. 1. Результат відповідей щодо питання про стать*

Тут можна побачити, що анкетування відбулось однаково як серед чоловіків так і серед жінок. Це дозволить набагато краще

репрезентувати результати даного дослідження. Такі відповіді передусім зумовлені тим, що спортивний бальний танець є парним видом спорту, а отже варто враховувати думку однаково як партнера так і партнерки.

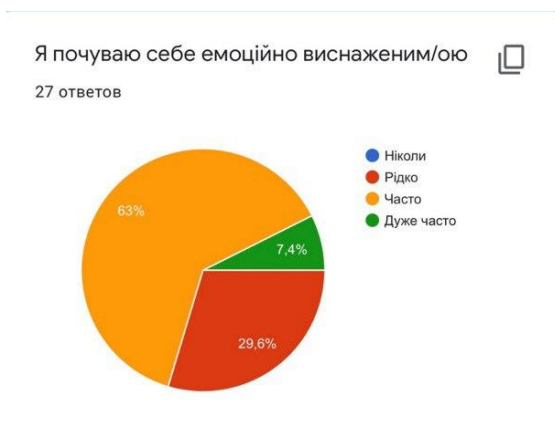
*Я почуваю себе емоційно виснаженим/ою*

Ніколи - 0

Рідко - 30 %

Часто - 66 %

Дуже часто - 7 %



*Рис. 2. Результат відповідей щодо питання про емоційне виснаження*

У цих отриманих відповідях практично підтверджуються теоретичні складові попереднього розділу. А саме, жоден спортсмен не вказав, що він ніколи не почувався виснаженим, а навпаки можна бачити, що переважна більшість, тобто більша половина респондентів вказала, що вони часто почуваються виснаженими. І ось число 7 %, може сигналізувати про можливі наявні ознаки вигорання або ж танцівники знаходяться на етапі, коли виснаженість проявляється дуже часто і ще вигоранню можна завадити.

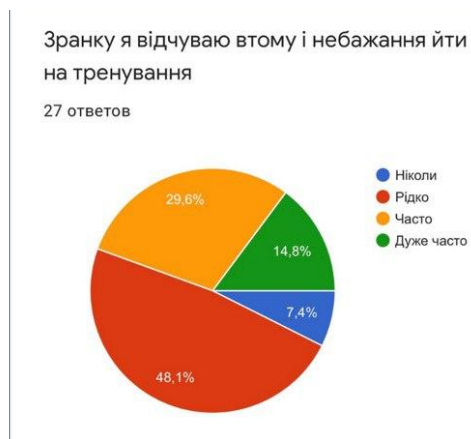
*Зранку я відчуваю втому і небажання йти на тренування*

Ніколи - 7 %

Рідко - 48 %

Часто - 30 %

Дуже часто - 15 %



*Рис. 3. Результат відповідей щодо питання про відчуття втоми і бажання йти на тренування*

Тут результати дають ще більше підтвердження, що все ж таки важка фізична діяльність призводить до вигорання, а саме спортивний танець. У варіанті відповіді “дуже часто” результат доволі неочікуваний, так як в попередньому запитанні виснаження відчували вдвічі менше осіб. Тобто тут можливо присутній такий компонент як небажання займатися даною діяльністю, зниження мотивації та послаблення психоемоційного стану спортсмена. Але кількість відповідей у варіанті “рідко” показує, що у певних танцівників рідко виникає небажання йти на тренування. Звісно це з одного боку показує, що ніякого негативного впливу немає, та варто звернути увагу на те, що це опитування особисте кожного танцівника, а не пари загалом. Тому може бути така ситуація, що один партнер ніколи не відчуває втому, а інший дуже часто і навпаки. Отож такі моменти також потрібно враховувати, бо це може призвести до труднощів у кар’єрі та подальшій професійній діяльності самої пари.

*Я думаю, що дуже багато працюю*

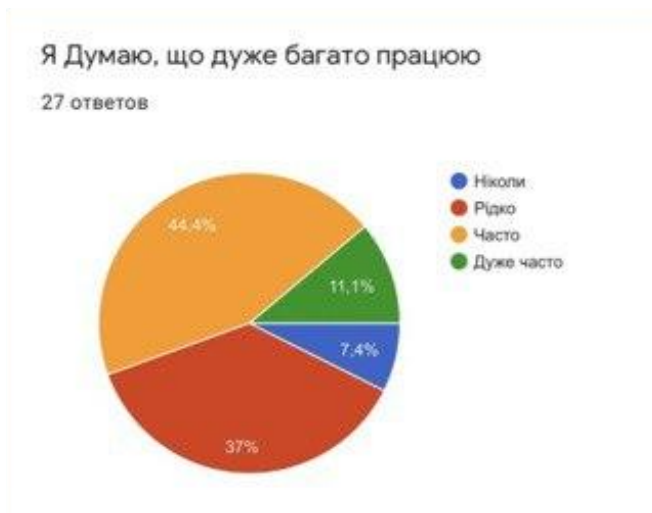
Ніколи - 7 %

Рідко - 37 %

Часто - 45 %

Дуже часто - 11 %





*Рис. 4. Результат відповідей щодо питання про робоче навантаження*

У відповідях на це запитання, більшість респондентів підтвердило, що часто думає про свою велику кількість праці. І знову варіант “дуже часто” має в собі ознаку того, що 11 % опитаних спортсменів можуть мати ознаки перевтоми та професійного вигорання, так як вони це свідомо визнають і часто думають про свій великий обсяг роботи.

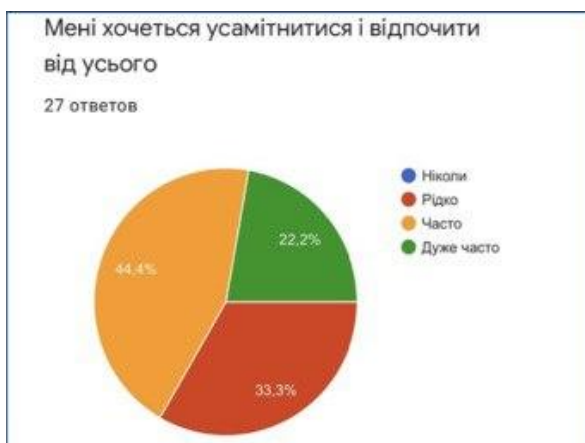
*Мені хочеться усамітнитись і відпочити від усього*

Ніколи - 0

Рідко - 33 %

Часто - 45 %

Дуже часто - 22%



*Рис. 5. Результат відповідей щодо питання про бажання*

*усамітнитись і відпочити від усього*

Тут можна зробити припущення, що ризик синдрому вигорання серед опитаних є більшим ніж це було в попередніх питаннях, адже найбільше можливе значення обрали 22% спортсменів. Тобто вони вважають, що їх варто усамітнитись і відпочити від усього. Звісно, виснаження та втома супроводжуються комплексом причин, та доволі показово, що саме після глибокого аналізу джерел і дослідження особливостей виникнення причин нашого синдрому, ми отримуємо такі підтверджуючі дані.

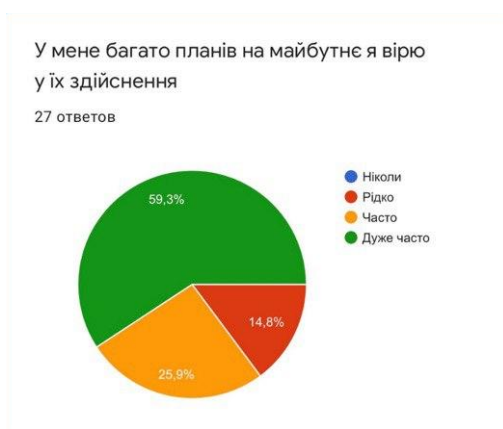
*У мене багато планів на майбутнє, я вірю в їх здійснення*

Ніколи - 0

Рідко - 15 %

Часто - 26 %

Дуже часто - 59 %



*Рис. 6. Результат відповідей щодо питання про плани на майбутнє і віра в їх здійснення*

У цих відповідях також повністю демонструється досліджувана тематика. Якщо у попередніх питаннях з високими показниками тривожності було від 7 до 22 відсотків спортсменів, то ці симптоми підтверджуються у фінальному питанні, де питання поставлено з іншого боку. Та все ж 15 відсотків рідко вірять у здійснення планів на майбутнє, що можна розцінювати як депресивні настрої та пригнічений стан.

Це питання особливе тим, що якби у варіанті “ніколи” були хоча б якісь відповіді, то можна розцінювати такого респондента з синдромом виснаження. Бо згідно з теоретичних висновків, людина котра не має планів на майбутнє та взагалі не впевнена у їх здійсненні переживає стан вигорання, чи то професійний, чи то емоційний.

### 3.2. Вивчення особливостей прояву тривожності та “вигорання” та його вплив на танцюристів у змагальному періоді підготовки.

Для вивчення даного питання, майже неможливо охопити всю сукупність можливих методів та способів оцінки впливу досліджуваного синдрому вигорання на успішність змагальної діяльності. Тому доводилось брати частину вибіркової сукупності, що була представлена у анкетуванні через кількісний метод та репрезентувати її у генеральну сукупність. Проводимо генералізацію вибірки та аналізуємо результати дослідження через отримані якісно-кількісні методи. Для цього ми визначаємо медіану множинних змінних, що були представлені у анкеті.

В ході дослідження отримано наступні показники тривожності серед спортсменів: високий показник тривожності - 12,5 %; середній показник тривожності - 37,5 %; показники які в нормі - 50 %.



Рис. 7. Показники тривожності серед спортсменів, що

*спеціалізуються у спортивних танцях.*

Аналіз отриманих результатів свідчить, що 50% спортсменів демонструють показники тривожності в межах норми. В той же час, 12,5 відсотка спортсменів отримали високі показники тривожності, що може суттєво впливати на формування ознак вигорання і надалі потребує урахування такого стану спортсменів.

Аналіз результатів проводився з урахуванням можливих похибок та відхилень. Як вже було зазначено, всі дослідження виконувалися за єдиною схемою, для того щоб забезпечити можливість узагальнення отриманих відповідей і проведення єдиного аналізу за об'єднаною вибіркою.

Для того, щоб убезпечити себе від ознак проявів симптомів, для спортсменів потрібно стежити за власними їх проявами. Коли танцівник бачить, що він має перші прояви, відразу має реагувати і намагатися перш за всі обговорити всі питання із партнером чи партнеркою та тренером.

### **Висновки до третього розділу**

1. В ході дослідження отримані результати щодо наявності емоційного виснаження у спортсменів. У відповідях практично жоден спортсмен не вказав, що він ніколи не почувався виснаженим. Навпаки, можна бачити, що переважна більшість респондентів вказала, що вони часто почувуються виснаженими. Показник у 7%, може сигналізувати про можливі наявні ознаки вигорання, або ж танцівники знаходяться на етапі, коли виснаженість проявляється дуже часто і ще вигоранню можна завадити.

2. Результат відповідей щодо питання про відчуття втоми і бажання йти на тренування дають ще більше підтвердження, що все ж таки важка

фізична діяльність призводить до вигорання, а саме спортивний танець. У варіанті відповіді “дуже часто” результат доволі неочікуваний, так як в попередньому запитанні виснаження відчували вдвічі менше осіб. Тобто тут можливо присутній такий компонент як небажання займатися даною діяльністю, зниження мотивації та послаблення психоемоційного стану спортсмена. Але кількість відповідей у варіанті “рідко” показує, що у певних танцівників рідко виникає небажання йти на тренування. Звісно це з одного боку показує, що ніякого негативного впливу немає, та варто звернути увагу на те, що це опитування особисте кожного танцівника, а не пари загалом. Тому може бути така ситуація, що один партнер ніколи не відчуває втоми, а інший дуже часто і навпаки. Отож такі моменти також потрібно враховувати, бо це може призвести до труднощів у кар’єрі та подальшій професійній діяльності самої пари.

3. Результати щодо питання про робоче навантаження більшість респондентів підтвердило, що часто думає про свою велику кількість праці. І знову варіант “дуже часто” має в собі ознаку того, що 11 % опитаних спортсменів можуть мати ознаки перевтоми та професійного вигорання, так як вони це свідомо визнають і часто думають про свій великий обсяг роботи. Аналіз відповідей щодо питання про бажання усамітнитись і відпочити від усього дає припущення, що ризик синдрому вигорання серед опитаних є більшим ніж це було в попередніх питаннях, адже найбільше можливе значення обрали 22% спортсменів. Тобто вони вважають, що їх варто усамітнитись і відпочити від усього. Звісно, виснаження та втома супроводжуються комплексом причин, та доволі показово, що саме після глибокого аналізу джерел і дослідження особливостей виникнення причин нашого синдрому, ми отримуємо такі підтверджуючі дані.

4. Дані щодо показників тривожності вказують наступне: якщо у попередніх питаннях з високими показниками тривожності було від 7 до

22 відсотків спортсменів, то ці симптоми підтверджуються у фінальному питанні, де питання поставлено з іншого боку. Та все ж 15 відсотків рідко вірять у здійснення планів на майбутнє, що можна розцінювати як депресивні настрої та пригнічений стан.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Результати, отримані в ході проведеного дослідження дозволили сформулювати рекомендації, з профілактики вигорання у спортсменів, що спеціалізуються у спортивних танцях.

Вивчення феномену вигорання, дозволить оптимізувати психічний та емоційний стан спортсменів, для збереження спортивного результату. На підставі досліджень складені практичні рекомендації тренерам і спортсменам. Вони дадуть можливість убезпечити спортивний дует від розвитку симптомів вигорання.

### *Профілактика від вигорання у спорті.*

– Освоєння шляхів управління професійним стресом;

Основними напрямками управління професійним стресом, зокрема профілактики синдрому вигорання виступають: інформування спортсменів про реальну поточну ситуації її рівня та ситуації загалом, емоційно - психологічна підтримка спортсменів, підвищення значущості їх професійної діяльності.

Рівень професійної діяльності танцівників чинить вплив на стійкість до стресів. Для зниження ризику негативних наслідків робочих стресів і вигорання, доцільно використовувати різні форми і методи підвищення психологічної компетентності тренерів та асистентів і прививати учасникам тренувань необхідну високу психологічну стресостійкість. З цією метою можна використовувати психологічне консультування, різні ігри, психологічні тренінги з комплексом психодіагностики організаційного стресу й ознак вигорання та інше. «Вигоряючим» спортсменам необхідна професійна допомога фахівців у галузі управління стресом і реабілітаційні програми.

– Освоєння прийомів релаксації, візуалізації, ауторегуляції, самопрограмування;

Попри важкі фізичні навантаження, емоційні навантаження та інтенсивні тренування, варто знаходити час для відпочинку. Танцівники мають знайти щось відмінне від їхньої діяльності, що також те, що буде їх надихати та розслабляти. Це може бути музика, образотворче мистецтво, настільні ігри, читання книг, кулінарія та багато чого іншого. Потрібно знаходити вільний час у будь-якому випадку та приділяти увагу своєму хобі, щоб організм отримував задоволення і виробляв гормони дофаміну.

При активній змагальній діяльності, спортсмени повинні розуміти, що розпочинається період важких психоемоційних навантажень і в цей час варто тримати свої емоції та психологічний стан в тонусі. Убезпечувати себе від стресів та конфліктів тим, що зосереджувати свою увагу на душевному спокої. Дуже допомагає застосування так званих афірмацій, це дає можливість сконцентруватися на власних бажаннях і бути більш впевненим у собі.

- Правильно складений графік тренувань, змагань та відпочинку;

При насичених графіках тренувань, уроків та постійних турнірів у змагальний період, для спортсмена важливо системно вибудувати графіки спортивної діяльності пари та кожного партнера окремо. Адже при різних змінах графіку, організм не встигає відпочити. Іноді при доволі непередуманих розкладах, спортсмени зазнають то великих періодів з відпочинком, то навпаки великих навантажень, що призводить до перевтоми і фізичних виснажень. Важливо робити між змагальними сезонами паузи для так званих канікул, щоб мати період для відновлення організму.

Отже, правильно складений графік тренувань, змагань та відпочинку забезпечує спокійний та виважений розвиток у професійному плані, так як це дозволить розподілити сили та енергію перед змаганнями та на весь змагальний період.



– Підтримка режиму (збалансоване харчування, здоровий сон).

Якщо спортсмени будуть мати налагоджений графік тренувань, змагань та відпочинку, то до цього варто додати ще й режим сну та графік збалансованого харчування. Є дуже важливим те, що харчування має відбуватися по зарання продуманому режиму. Варто враховувати час, коли буде тренування, продукти які краще вживати і об'єми, які рекомендовано споживати.

Побудова регулярного здорового режиму сну, буде надійним компонентом, який дасть наснагу та сили на кожен день. Це неабияк важливо після тяжких спортивних тренувань. Можливо варто запровадити, за потреби, денний сон.

– Наявність в команді спортивного психолога, системна робота з психологом.

Величезним плюсом буде наявністю спортивного психолога, який зможе надати кваліфіковану допомогу у разі потреби. Але така допомога має надаватися не лише у випадку проявів синдрому, але і забезпечувати профілактику, здійснювати консультації, превентивні заходи із недопущення розвитку будь-яких форм вигорання.

Якщо змоги в забезпеченні спортивним психологом немає, то тренер чи група тренерів має володіти навичками та вміння проводити психологічні роботи із своїми вихованцями. У будь-якому разі тренер повинен бути обізнаний в сфері психології поведінкових причинно-наслідкових реакцій на ті чи інші події.

При використанні профілактичних рекомендацій варто сконцентруватися на тому, що дасть максимальну користь саме одному з партнерів чи в цілому для пари. Тренер повинен при можливості проконтролювати процес тренувань та режим змагань та уроків.

Якщо повністю чи частково дотримуватись хоча б одного з профілактичних пунктів, то можна убезпечити себе від ознак і проявів

різного роду вигорань яке професійних так і емоційних.

Користуючись результатами, що представлені в третьому розділі, спортсмени можуть здійснювати роботу з вдосконалення та користуватися індивідуальними рекомендаціями.

## ВИСНОВКИ

1. У силу популяризації спорту серед населення та бурхливого розвитку танцювальних високих досягнень стає все більш актуальним питання впорання зі стресом у спортсменів. У той же час проявляється недостатня освітленість цієї проблеми у сфері спортивної психології. Також є недостатньо розробленим питання про зв'язок вольових якостей особистості з вибором стратегій подолання синдрому вигорання. Таким чином, актуальність дослідження визначилась у зв'язку з недостатньою кількістю порівняльних даних про те, які засоби переважно обирають люди, які займаються спортивним танцем, і так як це парний танець, то взаємодія в парі може впливати на вирішення проблеми. До уваги було взято теоретичні описи даного питання про взаємозв'язок вольових якостей особистості та способів подолання.

2. Дослідження ґрунтується на кількох припущеннях: спортсмени-танцівники мають якісно різний набір стратегій подолання, та існує взаємозв'язок між вольовими якостями особистості та переважним вибором конструктивної стратегії виходу зі стану вигорання. Ефективний спортивний психолог спирається на знання чинників ризику вигорання в парі й танцювальному колективі, розуміння того, які дії необхідно робити для запобігання стресам.

3. В ході дослідження отримані результати щодо наявності емоційного виснаження у спортсменів. У відповідях практично жоден спортсмен не вказав, що він ніколи не почувався виснаженим. Навпаки, можна бачити, що переважна більшість респондентів вказала, що вони часто відчуваються виснаженими. Показник у 7%, може сигналізувати про можливі наявні ознаки вигорання, або ж танцівники знаходяться на етапі, коли виснаженість проявляється дуже часто і ще вигоранню можна

завадити.

4. Результат відповідей щодо питання про відчуття втоми і бажання йти на тренування дають ще більше підтвердження, що все ж таки важка фізична діяльність призводить до вигорання, а саме спортивний танець. У варіанті відповіді “дуже часто” результат доволі неочікуваний, так як в попередньому запитанні виснаження відчували вдвічі менше осіб. Тобто тут можливо присутній такий компонент як небажання займатися даною діяльністю, зниження мотивації та послаблення психоемоційного стану спортсмена. Але кількість відповідей у варіанті “рідко” показує, що у певних танцівників рідко виникає небажання йти на тренування. Звісно це з одного боку показує, що ніякого негативного впливу немає, та варто звернути увагу на те, що це опитування особисте кожного танцівника, а не пари загалом. Тому може бути така ситуація, що один партнер ніколи не відчуває втоми, а інший дуже часто і навпаки. Отож такі моменти також потрібно враховувати, бо це може призвести до труднощів у кар’єрі та подальшій професійній діяльності самої пари.

5. Результати щодо питання про робоче навантаження більшість респондентів підтвердило, що часто думає про свою велику кількість праці. І знову варіант “дуже часто” має в собі ознаку того, що 11 % опитаних спортсменів можуть мати ознаки перевтоми та професійного вигорання, так як вони це свідомо визнають і часто думають про свій великий обсяг роботи. Аналіз відповідей щодо питання про бажання усамітнитись і відпочити від усього дає припущення, що ризик синдрому вигорання серед опитаних є більшим ніж це було в попередніх питаннях, адже найбільше можливе значення обрали 22% спортсменів. Тобто вони вважають, що їх варто усамітнитись і відпочити від усього. Звісно, виснаження та втома супроводжуються комплексом причин, та доволі показово, що саме після глибокого аналізу джерел і дослідження особливостей виникнення причин нашого синдрому, ми отримуємо такі

підтверджуючі дані.

6. Дані щодо показників тривожності вказують наступне: якщо у попередніх питаннях з високими показниками тривожності було від 7 до 22 відсотків спортсменів, то ці симптоми підтверджуються у фінальному питанні, де питання поставлено з іншого боку. Та все ж 15 відсотків рідко вірять у здійснення планів на майбутнє, що можна розцінювати як депресивні настрої та пригнічений стан.

7. Якщо підбити загальний підсумок щодо терміну “вигорання”, то можна зрозуміти, що це назва всіх наслідків життєвих проблем, які спричинені довгим стресом при заняттях спортивними танцями, та при занятті іншими видами діяльності. Вигорання також спричиняється розвитком певних видів професійних, життєвих і дозвілєвих криз. У спортсменів цей синдром проявляється частіше всього на тренуваннях та в змагальний період, коли робочий графік є настільки щільний, що не можна нормально відпочити, а постійні переживання перед турніром і після нього роблять значний відбиток на психіці обох партнерів танцювальної пари. Змагальний період особливий тим, що результати змагань іноді бувають невтішні, а турніри можуть бути один після одного в короткий проміжок часу. І тому через це, великого випробування зазнає психоемоційний стан спортсмена. Через відсутність стійкої психіки, яка дозволяє витримати хоча б навантаження середньої тяжкості, виконавці можуть поринати у синдром вигорання. Спочатку це відбувається з появою симптомів, а потім вони загострюються та іноді можуть жити всередині людини місяцями.

8. За результатами дослідження розроблено профілактичні рекомендації, що дадуть можливість запобігти появам вигорання, стресу чи виснаження та дозволять спортсменам-танцівникам успішно здійснювати свою професійну діяльність.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Eichner ER: Chronic fatigue syndrome: How vulnerable are athletes? *Phys Sportsmed* 17(6):157-160, 2015.
2. Wilmore JH, Costill DL: *Training for Sport and Activity* (3rd ed). Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 2015, pp. 195-200.
3. Альманах психологических тестов. М: изд-во «КСП»; 1995. 432с.
4. Американська психіатрична асоціація. (2013). Діагностично-статистичний посібник з психічних розладів (5-е вид.). Арлінгтон, штат Вірджинія: Автор.
5. Атомні звички / Джеймс Клір ; Пер. з англ. Аліни Акуленко. — К. : Видавнича група КМ-БУКС, 2020. — 304 с.
6. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М.: ФиС;1986.191с.
7. Бандура А. Теория социального научения. : Евразия; 2000. 320 с.
8. Барча-Реннер, К., Еклунд, Р.С., Морін, А. Дж.С., & Набеев, С.М. (2016). Контроль коучингової поведінки та вигорання спортсменів: дослідження посередніх ролей перфекціонізму та мотивації. *Журнал спортивної та фізичної психології*, 38, 30-44.
9. Блек, Дж.М. і Сміт, А. Л. (2007). Вивчення точки зору Коклі на ідентичність, контроль і вигорання серед спортсменів-підлітків. *Міжнародний журнал спортивної психології*, 38, 417-436.
10. Бойко В.В. Синдром «емоційного вигорання» у професійному спілкуванні/В.В. Бойко. – СПб.: 1999. – 105 с.
11. Бреннер, JS, & ААР Рада зі спортивної медицини та фітнесу (2016). Спортивна спеціалізація та інтенсивна підготовка молодих спортсменів. *Педіатрія*, 138, e2016– e2148.
12. Гонсалес Л., Гарсія-Меріта, М., Кастільо, І., & Балагер, І. (2015). Сприйняття молодими спортсменами поведінки тренерів та їх

- наслідки для їх благополуччя та недоброзичливості з плином часу. Журнал досліджень сили і кондиціонування, 30, 1147-1154.
13. Горбунов ГД. Психопедагогика спорта. М.:Фис; 1986. 208с.
  14. Грановская РМ. Элементы практической психологии. Л.:изд-во ЛГУ; 1988. 564с.
  15. Гринберг Дж. Управление стрессом: Монография. – СПб.: Питер, 2004 – 359 с.
  16. Гринь, А. Р. Забезпечення психологічних передумов укріплення здоров'я людини: зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 17. – С. 34–38. – Бібліогр.: 4 назви.
  17. Гринь Є. І. Психічне вигорання в спорті: теоретичні моделі і причини феномена. Стаття « Психологічні науки » 2014. – № 3 (27). – С. 15–18.
  18. Гудгер К., Горелі, Т., Лаваллі, Д., & Harwood, С. (2007). Вигорання в спорті: систематичний огляд. Спортивний психолог, 21, 127-151.
  19. ДеФриз, Д.Д., Сміт, А. Л., & Raedeke, Т. D. (2015). Індивідуальні та організаційні рішення для вигорання спортсмена. У J.M. Williams &
  20. 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.
  21. Джоуетт, Г. Е., Хілл, А. П., Холл, Г. К., & Керран, Т. (2013). Перфекціонізм і вигорання юних спортсменів: посередня роль автономної та контрольованої мотивації. Спорт, фізичні вправи та психологія продуктивності, 2, 48-61.
  22. 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.

23. Еклунд Р.С., Крессвелл, С. Л. (2007). Вигорання спортсмена. У Г. Тененбаумі та Р.С. Еклунд (ред.), Довідник спортивної психології (Зд ред., с. 621–641). Гобокен, Нью-Джей: Вілі.
24. Еплтон, П. Р., і Хілл, А. П. (2012). Перфекціонізм і вигорання спортсменів у юніорів елітних спортсменів: посередня роль мотиваційних норм. Журнал клінічної спортивної психології, 6, 129-145.
25. Киселев Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. М.: Знание; 1981. 64с.
26. Ковальчук В. І. Детермінанти професійного вигорання тренерів / В. І. Ковальчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 384–388.
27. Ковальчук В. І. Особливості професійного вигорання тренерів з різним професійним досвідом / В. І. Ковальчук, В. І. Воронова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 3 (27). – С. 15–18.
28. Ковальчук В. І. Психологічні чинники вигорання в діяльності спортивного тренера / В.І. Ковальчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 112–116.
29. Коклі, Дж. (2009). Зовні в: Вигорання як організаційне питання. Журнал міжвузлового спорту, 2, 35-41.
30. Крессвелл С.С., Еклунд, С. Л. (2007). Вигорання спортсмена: поздовжнім якісним дослідженням. Спортивний психолог, 21, 1-20.
31. Кретти БДж. Психология в современном спорте. М.:ФиС; 1978. 217с.
32. Крехер, Дж.В., & Шварц, Дж.В. (2012). Синдром перетренованості: практичний посібник. Спортивне здоров'я, 4(2), 128-138.
33. Кун, Т.С. Структура наукових революцій (Чикаго: University of



- Chicago Press, 1962) ISBN 0-226-45808-3
34. ЛаПрейд, Р. Ф., Агель, Дж., Бейкер, Дж., Бреннер, Дж.С., Кордаско, Ф. А., тe, J., et al. (2016). ААОSSM рання спортивна спеціалізація консенсусу заяву. Ортопедичний журнал спортивної медицини, 4, 2325967116644241.
  35. Лапланж Ж., Понталис ЖБ. Словарь по психоанализу. М.: Высшая школа; 1996. 623с.
  36. Лі, К., Ван, К. К. Дж., Пхун, Д. Ю., і Кі, Ю. Г. (2013). Вигорання та його зв'язки з основними психологічними потребами та мотивацією серед спортсменів: систематичний огляд та мета-аналіз. Психологія спорту і фізичних вправ, 14, 692-700.
  37. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена. М.: ФиС; 1979. 224с.
  38. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 448с.
  39. Петровский А. В. Проблемы развития личности с позиции социальной психологии. – М. : Просвіта, 1992. – С.15 – 29.
  40. Практикум по спортивной психологии / За редакцією І. П. Волкова. – С. -Пб., 2002. – 228с.
  41. Рубінштейн С. Л. Людина і світ / Ред.: К. А. Абульханова-Славска, А. И. Славска. – М. : Наука, 1997. – 189 с.
  42. Сингер РН. Мифы и реальность в психологии спорта. М.: ФиС; 1980. 152с.
  43. Смирнова Е. Агрессивные дети / Смирнова Е // Дошкольное воспитание. 2003. № 4. с. 62-67.
  44. Спортивна психологія / За ред. Коваленка Р. В. – М., 1994.
  45. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие. – М., 2002 – 255 с.
  46. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т.1, Т.2. М.: Педагогика;

1986. 408с.
47. Хоманс Дж. Социальное поведение как обмен. Современная зарубежная социальная психология. Тексты./Под ред. В.И. Добренькова. М. 1984. 256с.
48. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.:Прогресс; 1993. 479с.
49. Чирков В.И. Диагностика качественного своеобразия и интенсивности функциональных психофизиологических состояний человека: Автореф. канд. дис. Л.1983.
50. Юрьев А.И. Классификация и диагностика отрицательных практических состояний // Вестн. Ленингр. ун-та. 1983. № 23.
51. Юрьев А.И. Психологические проблемы обеспечения труда человека // Эргономика / Под ред. А. А. Крылова, Г. В. Суходольского. Л., 1989.

### Интернет-ресурс:

1. Підходи в психодіагностиці / Studfile.net // Метод психодіагностики. – 2016.  
<https://studfile.net/preview/5183818/>
2. Психофізичні симптоми / Crupp // Синдром вигорання. – 2017.  
<https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya/>
3. Симптоми емоційного вигорання / Євгеній Морі // Емоційне вигорання на роботі: 8 способів впоратися з синдромом. Суспільне медіа - Медицина, 2021.  
<https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/>
4. Симптоми емоційного вигорання / Психологія ВПУ // Професійний стрес - Дистанційний курс, 2015.  
[http://psychology-vpu.blogspot.com/2015/11/blog-post\\_45.html](http://psychology-vpu.blogspot.com/2015/11/blog-post_45.html)

5. Рівні та методи управління стресами / Букліб // Студентська бібліотека, 2021.

<https://buklib.net/books/25710/>

6. Методи математичної статистики в дослідженні проблем педагогіки та психології / Укрped //Скарбничка, статті, 2019.

<http://ukped.com/statti/skarbnichka/423-.html>

7. Основні завдання та методи математичної статистики / Підручники // Предмет математичної статистики. Статистика, оновлено 2022.

[https://pidru4niki.com/14170120/statistika/predmet\\_matematchnoyi\\_statistiki](https://pidru4niki.com/14170120/statistika/predmet_matematchnoyi_statistiki)