

## ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ В СПОРТЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ И ПРИЧИНЫ ФЕНОМЕНА

.....

Е. И. Гринь<sup>1</sup>

**Ключевые слова:** психическое выгорание, стресс, перегрузки, спорт высших достижений. **Keywords:** mental burnout, stress, overload, sports of higher achievements.

Исследования, посвященные психологическому концепту психического выгорания, первоначально фокусировались на помогающих профессиях, таких как уход за больными, преподавание, социальная работа. Впоследствии на основании сходства природы профессиональной деятельности они распространились и на сферу спорта в форме изучения психического выгорания у спортсменов, тренеров, руководителей, официальных лиц [3, 4, 11, 25].

В настоящее время данных о причинах и специфике психического выгорания в спортивной деятельности существует относительно немного, хотя отмечается необходимость в его всестороннем изучении. Исследователи рекомендуют проявлять осторожность при переносе данных о проявлении психического выгорания из других профессий в спортивную деятельность, так как она имеет свою специфику.

Впервые интерес к психическому выгоранию у спортсменов возник в начале 1980-х гг., исследования носили теоретический характер [17, 18, 29]. В настоящее время не существует единой точки зрения на определение термина «выгорание» в спортивной деятельности [13, 14, 20, 28]. Наибольшее распространение получило определение Р. Смита, который считает, что психическое выгорание – это реакция на хронический стресс, включая в физические, поведенческие и когнитивные компоненты. Наиболее яркой чертой психического выгорания является психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности, которая ранее служила источником удовольствия для спортсмена [29].

---

<sup>1</sup> Гринь Елена Игоревна — преподаватель кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Эл. адрес: elen-grin@mail.ru

В дальнейшем психическое выгорание в спортивной деятельности было определено в виде трехкомпонентной конструкции: эмоционального/физического истощения, уменьшения чувства достижения и обесценивания достижений. Данная модель была разработана спортивным психологом Т. Ридеком на основе концепции психического выгорания К. Маслач и С. Джексон, только вместо деперсонализации (появления у специалистов отрицательных чувств по отношению к субъектам своего труда) автором был введен компонент «обесценивание спортивных достижений» [24]. На наш взгляд, данная конструкция наиболее полно отражает признаки психического выгорания в спортивной деятельности и является надежным инструментом его измерения.

Симптомы психического выгорания в спортивной деятельности условно можно объединить в 4 группы:

— физические: нарушение сна, хронические головные боли, гастроэнтерологические проблемы, физическое и психическое изнеможение, повышенная подверженность инфекционным заболеваниям, сниженный уровень физической активности, хроническая усталость;

— эмоциональные: депрессия, беспомощность, гнев/агрессия, раздражительность, напряженность, сниженный фон настроения, повышенная тревожность;

— поведенческие: отсутствие желания выступать, злоупотребление лекарственными и психоактивными препаратами, отсутствие интереса к спортивной деятельности, снижение результативности тренировочной и соревновательной деятельности, уход от физической активности, трудности в межличностных отношениях;

— когнитивные: переоценка ценностей, негативные установки, оценка спортивной деятельности как предъявляющей чрезмерные требования к личности спортсмена [11, 19].

Как мы видим, спектр признаков психического выгорания достаточно обширен. Учитывая индивидуальность его протекания у каждого спортсмена, очень важно уметь его обнаружить на ранних этапах развития, чтобы снизить негативные последствия. Это наиболее сложный момент, так как иногда «выгоревшим» спортсменам приписывается просто наличие недостатков характера или лень, часто тренеры даже не пытаются определить истинные причины снижения эффективности деятельности воспитанников.

Большое внимание к проблематике психического выгорания в спортивной деятельности связано с его негативными последствиями: снижением эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженностью болезням, появлением травм, уходом из спорта.

Представления об источниках психического выгорания базируются на концепции профессионального стресса, но есть и своя специфика. На протяжении двух последних десятилетий исследователями были разработаны альтерна-

тивные подходы к рассмотрению причин психического выгорания в спортивной деятельности, которые были впоследствии оформлены в концепции, объясняющие природу его развития. К ним относятся: когнитивно-аффективная модель Р. Смита (1986), модель включенности в спорт Г. Шмидта, Г. Штейна (1991), модель закрепляемого негативного ответа на стресс Дж. Сильвы (1990), модель одномерного развития идентичности и внешнего контроля Дж. Коакли (1992). Рассмотрим каждую модель психического выгорания более подробно.

1. Когнитивно-аффективная модель Р. Смита была первой моделью психического выгорания, относящейся к спорту. Психическое выгорание рассматривалось ученым как следствие профессионального стресса. Развитие психического выгорания – это результат взаимодействия внешних условий, мотивационных и личностных характеристик спортсмена. К личностным характеристикам Р. Смит относит индивидуальные особенности (локус контроля, самооценку, уровень притязаний, расхождение между самооценкой и уровнем притязаний, мотивацию достижения успеха и избегания неудач) и характер когнитивной оценки ситуации. Согласно модели Р. Смита, прекращение выступлений или снижение эффективности деятельности у спортсменов может появиться тогда, когда они почувствуют несоразмерность эффективности затраченных усилий и «стоимости» спортивной деятельности и увидят более благоприятные для себя альтернативы. Согласно данной модели психическое выгорание включает в себя 4 компонента: физиологические реакции, когнитивную оценку, эмоциональные и поведенческие проявления. Сначала спортсмен сталкивается с ситуационными требованиями, например, с давлением других людей, требующих от него победы. Далее, в результате когнитивной оценки он чувствует себя перегруженным ситуацией, что приводит к появлению напряжения, гнева или депрессии. В конечном итоге спортсмен демонстрирует такие признаки совладающего поведения, как снижение эффективности выполнения действий, а в крайних случаях неадекватное поведение или уход от активности [29].

2. Модель включенности в спорт Г. Шмидта и Г. Штейна основывалась на интеграции удовольствия, получаемого от спортивной деятельности, прекращения активности и психического выгорания. Ученые рассматривали психическое выгорание не только как ответную реакцию на хронический стресс, но и как результат отсутствия удовольствия от выполняемой спортсменами соревновательной и тренировочной деятельности. В качестве основной предпосылки развития психического выгорания они выделили напряжение. Г. Шмидт и Г. Штейн считали, что те люди, которые остаются в спорте ради удовольствия, а потом перестают заниматься, зачастую просто бросают спорт. В свою очередь люди, которые остаются в спорте по причинам, не связанным с удовольствием, таким как обязательства, взятые не по доброй воле, скорее страдают от психического выгорания [27].

3. Модель закрепляемого негативного ответа на стресс Дж. Сильвы. Он разработал модель, базирующуюся на негативных реакциях на физическую тренировку. По мнению автора, у спортсменов сначала появляется переутомление, которое в конечном итоге приводит к развитию психического выгорания. Психическое выгорание, в свою очередь, есть проявление истощения, вызванного чрезмерными тренировочными и соревновательными нагрузками [28].

4. Модель одномерного развития идентичности и внешнего контроля Дж. Коакли. Автор считает, что психическое выгорание у молодых спортсменов связано с социальной структурой спорта. На каком-то этапе спортсмены начинают осознавать ограничения, накладываемые спортивной деятельностью, которые не дают им возможности для нормального развития вне спортивной жизни. Это может стать причиной развития психического выгорания и, как следствие, ухода из спортивной деятельности [13].

Модели психического выгорания в спорте затрагивают отдельные стороны данного феномена, отражающие специфику деятельности. На наш взгляд, наиболее конструктивна концепция Р. Смита, согласно которой психическое выгорание – это реакция на хронический стресс. Соответственно факторы, вызывающие хронический стресс, служат основными источниками психического выгорания. Психические нагрузки – результат воздействия на человека ситуативных и долговременных факторов. К ситуативным регуляторам психических нагрузок относится ранг соревнования, состав участников, уровень подготовленности к нему спортсмена, а к долговременным регуляторам – факторы, длительное воздействие которых приводит к появлению психической напряженности и к изменению реакции человека на ситуативные воздействия. Долговременные регуляторы психического напряжения делятся на средовые и внутренние факторы. К первым относятся характеристики, связанные и не связанные со спецификой спортивной деятельности, ко вторым – личностные характеристики спортсменов (тревожность, самооценка, уровень притязаний, локус контроля, мотивация и др.). Внешние источники хронического стресса, связанные со спецификой спортивной деятельности, в свою очередь делятся на организационно-методические факторы (характер планирования соревновательной деятельности, организация отбора на соревнования и в сборные команды, устойчивость спортсмена к монотонии и интенсивным тренировочным нагрузкам) и социально-психологические факторы (публичность соревнований, прочность позиции спортсмена в элитной команде, взаимоотношения в команде, особенности взаимоотношений спортсмена с тренером, руководителями спортивных федераций, представителями средств массовой информации). К внешним факторам психических нагрузок, не связанных со спортом, относятся жизненные стрессы на почве семейно-бытовых проблем, оторванность от семьи, болезни близких людей, финансовые проблемы, межличностные кон-

фликты, трудности сочетания спортивной деятельности и учебы [1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 26, 29].

Значимость перечисленных источников хронического стресса различается для спортсменов разного возраста и квалификации. Так, согласно данным исследователей, значимыми источниками психических перегрузок для спортсменов подросткового возраста являются неустойчивость самооценки, стремление добиться победы любой ценой, однообразие продолжительных тренировочных занятий, давление со стороны родителей, взаимоотношения с тренером и сверстниками, несоответствие деятельности полоролевым стереотипам [7, 8, 11, 14, 29].

По данным В. Шелленбергера, семья оказывает неоднозначное влияние на деятельность спортсменов, она может быть как источником социальной поддержки, так и источником давления, что способствует появлению у спортсменов неадекватного отношения к достигнутым результатам, нереалистичной постановке целей, повышению уровня стресса [10].

Для высококлассных спортсменов значимыми источниками психических перегрузок служат такие факторы, как публичность соревнований, особенности отбора в команду, особенности контактов с судьями, представителями средств массовой информации, спортивными функционерами, руководителями спортивных федераций и клубов. Влияние присутствия зрителей на соревнованиях носит неоднозначный характер, оно может как мобилизовать деятельность спортсменов, так и привести к ее дезорганизации. Мобилизирующий эффект присутствия зрителей проявляется только при условии прочного овладения спортсменами выполняемых действий, в противном случае присутствие посторонних на соревновании увеличивает вероятность появления ошибок [5]. Публичность соревнований в спорте высших достижений также является источником дополнительных психических перегрузок. Реакция спортсменов на присутствие зрителей определяется не только их индивидуально-психологическими особенностями, но и зрелищностью соревнований, чем она выше, тем больше зависит выступление спортсмена от отношения к нему публики [1, 6]. «Околоспортивная политика» спортивных функционеров, руководителей спортивных федераций и клубов, а также особенности контактов с представителями средств массовой информации оцениваются спортсменами как одни из наиболее стрессогенных факторов в их деятельности [26].

На первый взгляд кажется, что с ростом квалификации спортсменов возрастает вероятность развития психического выгорания, но это не всегда подтверждается. Снижение вероятности развития психического выгорания в спорте высших достижений обусловлено формированием у спортсменов конструктивных стилей поведения и существованием естественного отбора. По данным Т.С. Тимаковой, у спортсменов с большим соревновательным стажем формируется рациональный стиль поведения, который снижает вероятность

развития психического выгорания [9]. В спорте высших достижений присутствует жесткий естественный отбор, вследствие которого в высококлассные профессионалы попадают только спортсмены психически устойчивые, в то время как одаренные спортсмены с низкой психической устойчивостью просто прекращают свою карьеру.

Существует небольшое количество данных относительно особенностей развития психического выгорания у спортсменов, занимающихся различными видами спорта. В своем исследовании Р. Смит высказал предположение, что психическому выгоранию больше подвержены спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, такими как настольный теннис, гимнастика, конькобежный спорт. Он связывает это с различным уровнем социальной поддержки в командных и индивидуальных видах спорта. В спорте значимой формой социальной поддержки является разделение ответственности. Отсутствие возможности разделения ответственности за неудачу у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, способствует развитию психической напряженности и, как следствие, психического выгорания [29].

Надежные данные относительно влияния пола на развитие психического выгорания у спортсменов отсутствуют. В нескольких исследованиях было выявлено, что женщины более предрасположены испытывать эмоциональное/физическое истощение, в то время как для мужчин больше характерно обесценивание своих достижений [12, 22]. В другом исследовании гендерных различий установлено не было [23].

Как мы видим, несмотря на важность проблематики психического выгорания в спортивной деятельности, осталось большое количество открытых вопросов, пока не получивших должного рассмотрения. В частности, существуют ли различия в проявлении психического выгорания у спортсменов разного пола, квалификации, занимающихся разными видами спорта. Открытым остается вопрос о влиянии личностных и когнитивных свойств на развитие психического выгорания у спортсменов. Со времени появления статьи Р. Смита (1986), содержащей описание теоретической модели психического выгорания в спорте и указания на возможные направления эмпирических исследований этого феномена, мало что изменилось [29]. Об этом говорят публикации последних лет, в которых дается описание исследований психического выгорания у спортсменов, имеющих в значительной степени поисковый характер [15, 16, 21]. В то же время совершенно очевидно, что без точных научных данных об особенностях проявления психического выгорания в спорте, о факторах, способствующих и препятствующих его развитию, невозможно решение такой важной практической задачи, как профилактика психического выгорания и оказание помощи спортсменам в его преодолении.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Волков И.П.* Психологическая обстановка публичности соревнований и ее восприятие спортсменами // Теория и практика физической культуры. 1987. № 1.
2. *Горская Г.Б.* Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2008.
3. *Качина А.А., Дайняк В.Н.* Специфика профессионального стресса в деятельности тренера по фигурному катанию // Психология психических состояний: теория и практика: материалы Первой Всерос. науч.-практ. конф. Казань: ЗАО «Новое знание», 2008. Ч.1.
4. *Ложкин Г.В., Волянюк Н.Ю.* «Эмоциональное выгорание» тренера // Материалы Междунар. науч. конф. психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения». М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2004.
5. *Мартенс Р.* Социальная психология и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1979.
6. *Меньшикова А.А.* Публичность соревнований и ее отражение спортсменами: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1986.
7. *Родионов А.В.* Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.
8. *Стамбулова Н.Б.* Психология спортивной карьеры: учеб. пособие. СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999.
9. *Тимакова Т.С.* Личностно-психологические особенности лыжников разного типа состояния // Теория и практика физической культуры. 1993. № 2.
10. *Шелленбергер В.* Социальные отношения спортсменов как компонент саморегуляции поведения и спортивной деятельности // Психология и современный спорт. М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001.
12. *Saccese T.M., Mayerberg C.K.* Gender differences in perceived burnout of college coaches // Journal of Sport Psychology. 1984. Vol. 6.
13. *Coakley J.* Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? // Sociology of Sport Journal. 1992. Vol. 9.
14. *Cohn P.J.* An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf // Sport Psychologis. 1990. Vol. 4 (2).
15. *Debois N., Ledon A.* Coping with facilitative and restricting factors during long successful career in Top sport // 12<sup>th</sup> European Congress of Sport Psychology. Sport and Exercise psychology: Bridges between disciplines and cultures. Halkidiki, 2007.
16. *Fawcett T.* An idiographic approach to understanding “severe” athlete burnout – an individual case study // 12<sup>th</sup> European Congress of Sport Psychology. Sport and Exercise psychology: Bridges between disciplines and cultures. Halkidiki, 2007.
17. *Feigely D. A.* Psychological burnout in high-level athletes // The Physician and Sports medicine. 1984. № 12.

18. *Fender L.K.* Athlete burnout: potential for research and intervention strategies // *Sport Psychologist*. 1989. Vol. 3 (1).
19. *Gallimore J., Burke S.* Athletic burnout. Sport & Exercise Psychology. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW). Sydney, Australia, 2005.
20. *Gould D., Udry E., Tuffey S., Loehr J.* Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment // *The Sport Psychologist*. 1996. № 10.
21. *Gustafsson H., Hassmen P., Johansson M.* Why don't they quit? Restraining factors in athletes' burnout // 12<sup>th</sup> European Congress of Sport Psychology. Sport and Exercise psychology: Bridges between disciplines and cultures. Halkidiki, 2007.
22. *Kelley B.C., Eklund R.C., Ritter-Taylor M.* Stress and burnout among collegiate tennis coaches // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1999. Vol. 21.
23. *Lai C., Wiggins M.S.* Burnout perceptions over time in NCAA division I soccer players // *International Sports Journal*. 2003. Vol. 7.
24. *Raedeke T.D.* Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1997. Vol. 19.
25. *Raedeke T. D., Smith A. L.* Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2001. Vol. 23.
26. *Skarlan T.K., Stain C.L., Ravizza K.* An in depth study of former figure skaters: 3. Sources of stress // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1991. Vol. 13. № 2.
27. *Schmidt G. W., Stein G. L.* Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1991. Vol. 8.
28. *Silva J.M.* An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics // *Journal of Applied of Sport Psychology*. 1990. Vol. 2.
29. *Smith R.E.* Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // *Journal of Sport Psychology*. 1986. Vol. 8.