



**«СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ  
РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І  
СПОРТУ»  
ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**ХАРКІВ - 2021**

Міністерство освіти і науки України  
Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради  
Харківська державна академія фізичної культури  
Кафедра менеджменту фізичної культури

**«СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**  
*ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ*

**«STRATEGIC MANAGMEN OF PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS»**  
*COLLECTION OF SCIENTIFIC ARTICLES*

**ХАРКІВ - 2021**

УДК 796.05(08)

С 83

**ЧЛЕНИ РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ**

<b>Імас Є.В.</b>	<i>д.е.н., професор</i>	НУФВіСУ, м. Київ
<b>Приступа Є.Н.</b>	<i>д.пед., професор</i>	ЛДУФК, м. Львів
<b>Ажиппо О.Ю.</b>	<i>д.пед., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
<b>Камаєв О.І.</b>	<i>д.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
<b>Єрмаков С.С.</b>	<i>д.пед., професор</i>	ХДАДМ, м. Харків
<b>Цьось А.В.</b>	<i>д.фіз.вих., професор</i>	СНУ, м. Луцьк
<b>Мічуда Ю.П.</b>	<i>д.фіз.вих., професор</i>	НУФВіСУ, м. Київ
<b>Томенко О.А.</b>	<i>д.фіз.вих., професор</i>	СумДПУ ім. А.С.Макаренка
<b>Мулик В.В.</b>	<i>д.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
<b>Попов О.Є.</b>	<i>д.е.н., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
<b>Чубаров О.С.</b>	<i>Директор Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради</i>	ХМР, м. Харків
<b>Лобойченко К.А.</b>	<i>Заступник міського голови з питань сім'ї, молоді та спорту Член виконавчого комітету Харківської міської ради</i>	ХМР, м. Харків
<b>Попов А.М.</b>	<i>заслужений працівник фізичної культури і спорту, директор Харківського обласного вищого училища фізичної культури і спорту</i>	ХОВУФКіС, м. Харків
<b>Корольова М.В.</b>	<i>к.юр.н., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
<b>Бондар А.С.</b>	<i>к.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
<b>Леонова Ю.О.</b>	<i>к.е.н., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
<b>Середа Н.В.</b>	<i>к.фіз.вих., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
<b>Стадник С.О.</b>	<i>к.фіз.вих.</i>	ХДАФК, м. Харків
<b>Петренко І.В.</b>	<i>к.фіз.вих., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків

**Затверджено Вченою радою Харківської державної академії фізичної культури**

**протокол № 6 від 31 травня 2021 року**

*Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2021. 145 с.*

У збірнику наукових праць розміщено статті науковців, аспірантів, здобувачів освіти, викладачів закладів вищої освіти, керівників фізкультурно-спортивних організацій та інших управлінців сфери фізичної культури і спорту. Статті присвячені дослідженню особливостей стратегічного управління розвитком фізичної культури і спорту на різних рівнях.

**ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА  
НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
І СПОРТУ**

УДК 159.923.3

**СИНДРОМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ**

**Авер'янова К.Є.** студентка 5 курсу

**Почерніна М. Г.** викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я

*Харківський національний медичний університет (м. Харків, Україна)*

*Анотація.* У статті викладено інформацію про невелике дослідження, що розкриває проблему психологічного вигорання серед спортсменів та коротко викладена інформація про певну систематизацію знань у цій галузі.

*Ключові слова:* психологічне вигорання, спорт, стреси, напруження, перенавантаження.

**Вступ.** Раніше термін «психологічне вигорання» використовувався, в основному, при згадці про цілком суспільні професії, такі як: педагоги, соціальні працівники, лікарі. В нинішній час у зв'язку зі збільшеним інтересом суспільства та медіа до спорту та здорового способу життя зросло психологічне напруження серед спортсменів. Дослідження даної проблеми розпочалися відносно недавно, а саме на початку 80-х років минулого століття. Увагу слід звернути зокрема на дослідження Р. Сміта, який дав найпоширеніше визначення психічного вигорання. Він стверджував, що це реакція на хронічний стрес, що включає в себе фізичні, поведінкові та когнітивні компоненти. В подальшому психологічне вигорання у спортсменів було визначено у вигляді трикомпонентної конструкції: емоційного/фізичного виснаження, зменшення почуття досягнення і знецінення досягнень. Дана модель була розроблена спортивним психологом Т. Рідеком на основі концепції психічного вигорання К. Маслач і С. Джексон, тільки замість деперсоналізації (появи у фахівців негативних почуттів по

відношенню до суб'єктів своєї праці) автором був введений компонент «знецінення спортивних досягнень». На наш погляд, дана конструкція найбільш повно відображає ознаки психічного вигорання в спортивній діяльності та є надійним інструментом його вимірювання.

Відтак можна виділити 4 основних групи симптомів психічного вигорання у спортсменів:

1. Фізичні: хронічна втома, порушення сну, диспептичні розлади, хронічні головні болі та відчуття хронічної перевтоми, погіршення стану імунітету, знижений рівень фізичної активності.

2. Емоційні: депресивність, постійна напруга, важкість у контакті з оточуючими, лабільність настрою, немотивована тривожність, роздратованість.

3. Поведінкові: часте зловживання ліками, психоактивними речовинами, відсутність інтересу до спорту та відсутність зацікавленості виступати в змаганнях, зникнення прагнення до перемоги та лідерства, зниження результативності, міжособистісні проблеми.

4. Когнітивні: негативні настанови, переоцінка цінностей, думки про те, що спорт вимагає надмірних зусиль від особистості спортсмена.

На протязі останніх років було розроблено декілька концепцій щодо причин формування психологічного вигорання у спортсменів. Серед них, зокрема, можна виділити когнітивно-афективну модель Р. Сміта, модель включеності в спорт Г. Шмідта та Г. Штейна, модель закріпленої негативної відповіді на стрес Дж. Сільви, модель одномірного розвитку ідентичності і зовнішнього контролю Дж. Коакли. У нашій країні проблему психологічного вигорання у спортсменів не досліджували поглиблено і відповідно бракує даних, щоб виділити точні причини цього явища.

**Мета дослідження та завдання дослідження:** визначити синдром психологічного вигорання у спортсменів в залежності від віку та статі за

трьома основними показниками: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція особистісних досягнень.

**Матеріали і методи дослідження:** Опитувальник, щодо психологічного вигорання, що розроблений на основі моделі К. Масlach і С. Джексон. Тестування спортсменів в режимі он-лайн.

Відповідно кожному показнику відповідає номер твердження, а сума балів свідчить про його вираженість. Для підрахунку значень показників необхідно скласти цифри відповідно до відповідей в таблиці 1. Максимальна сума балів надана для перевірки отриманого числового значення.

*Таблиця 1*

**Показники синдрому вигорання**

<b>Показники</b>	<b>Номер</b>	<b>Максимальна сума</b>
Емоційне виснаження	1,2,3,6,8,13,14,16,20	54
Деперсоналізація	5,10,11,15,22	30
Редукція особистісних досягнень	4,7,9,12,17,18,19,21	48

Низький рівень свідчить про відсутність проявів синдрому психологічного вигорання, середній – про початок формування цього синдрому та потребу в наданні психологічної допомоги, щодо його запобігання. Високий рівень свідчить про сформований синдром вигорання.

*Таблиця 2*

**Ступінь вираженості синдрому вигорання**

<b>Показники</b>	<b>Низький</b>	<b>Середній</b>	<b>Високий</b>
Емоційне виснаження	0-15	16-24	25 і більше
Деперсоналізація	0-5	6-10	11 і більше
Редукція особистісних досягнень	37 і більше	36-31	30 і менше

За наданою інструкцією необхідно було відмітити позначкою бал, що відповідав частоті переживання відповідного емоційного стану, що був наведений в твердженнях. 0 балів – ніколи, 1 бал – дуже рідко, 2 бали – рідко, 3 бали – іноді, 4 бали – часто, 5 балів – дуже часто, 6 балів – завжди [1].

Опитувальник складається з наступних питань:

1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним.
2. До кінця робочого дня я відчуваю себе наче вичавлений лимон.

3. Відчуваю себе стомленим після пробудження та, коли маю йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчують мої партнери та використовую це в інтересах справи.
5. Я спілкуюся з моїми колегами без зайвих емоцій
6. Я відчуваю себе повним енергії та натхнення.
7. Я вмію знаходити рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю апатію та роздратованість.
9. Я можу позитивно повпливати на продуктивність моїх колег.
10. Останнім часом я став надто байдужим до моїх колег.
11. Оточуючі швидше втомлюють мене ніж радують.
12. У мене багато планів і я вірю у їх здійснення.
13. Я відчуваю все більше життєвих розчарувань.
14. Я відчуваю байдужість та втрату інтересу до багатьох речей, які раніше радували мене.
15. Буває таке, що мені байдуже, що відбувається з моїми колегами.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усіх і усього.
17. Я легко можу створити позитивну атмосферу при спілкуванні.
18. Я легко спілкуюся з людьми, незалежно від їх положення і соціального статусу.
19. Я встигаю багато чого зробити за день.
20. Я відчуваю себе на грані можливостей.
21. Я ще багато чого можу досягти в своєму житті.
22. Буває таке, що начальство та колеги перекладають на мене свої проблеми та обов'язки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У режимі он-лайн ми провели тестування вибірки спортсменів кількістю 100 осіб, що складалася з осіб обох статей, віком від 20 до 40 років за опитувальником. Для полегшення обробки отриманих результатів ми розділили опитаних на чотири категорії: 20-25 років (50 опитаних осіб в категорії), 25-30 років (20

опитаних осіб в категоріях), 30-35 років (20 опитаних осіб в категорії), 35-40 років (10 опитаних осіб в категорії). Відповідні результати подали у відсотковому відношенні у вигляді таблиці 3.

Таблиця 3

**Подання результатів дослідження**

<b>Віковий проміжок</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
20-25 років (50 осіб)	75%	20%	5%
25-30 років (20 осіб)	70%	20%	10%
30-35 років (20 осіб)	55%	35%	10%
35-40 років (10 осіб)	50%	15%	35%

**Висновки.** Виходячи з отриманих даних цілком ясно видніється тенденція до збільшення кількості випадків формування синдрому психологічного вигорання зі збільшенням вікового показника. Старші люди, відповідно за тих чи інших причин продемонстрували частіше настання у них психологічного вигорання. На це можуть впливати різні причини, такі як: спортивний стаж, кількість отриманих травм, особистісні та сімейні проблеми, незадоволеність досягнутим, віковий фактор, стан здоров'я та імунітету, втрата перспективності, втрата віри в себе та впевненості.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження в даній сфері є досить перспективними, оскільки немає точної статистики про вплив конкретних факторів на формування з віком синдрому психологічного вигорання у спортсменів. Однак, на нашу думку дане дослідження має носити більш глобальний характер для отримання точних та розширених результатів

**Список використаної літератури**

1. Гібсон Дж.Л., Іванцевич Д.М., Доннеллі Д.Х.-мл. Організації: поведінка, структура, процеси. - 8-е видавництво. М.: ІНФРА-М, 2000. С. 274-275.