

## Эмоциональное выгорание спортсменов: причины и последствия

Багадирова Сусанна Кимовна

Термин «выгорание» в научный обиход был введен американской исследовательницей Кристиной Маслач (1976). В отечественной психологии к проблеме эмоционального выгорания обратились гораздо позже. В 1990-х годах проблема профессионального выгорания стала предметом активных исследований.

Главная причина эмоционального выгорания - конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия. Симптомы эмоционального выгорания могут возникнуть у обычных людей, без каких бы то ни было патологических проблем. Это реакция не на острый, а на хронический стресс.

К. Маслач разделяет симптомы эмоционального выгорания на физические, поведенческие и психологические<sup>[1]</sup>.

<b>Физические симптомы:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• усталость, чувство истощения, восприимчивость к изменениям показателей внешней среды, астенизация, частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, избыток или недостаток веса, бессонница.</li></ul>
<b>Поведенческие симптомы:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• работа становится все тяжелее, а способность выполнять ослабевает; работник рано приходит на работу и остается надолго; чувство всемогущества (власти над судьбой клиента, пациента); неспособность принимать решения; дистанционирование от клиентов, пациентов и стремление к дистанционированию от коллег; завышенное чувство ответственности за пациентов; общая негативная установка на жизненные перспективы; злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.</li></ul>
<b>Психологические симптомы:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ощущения фрустрации, беспомощности и безнадежности; чувство беспокойства; ощущение скуки; снижение уровня энтузиазма; чувство обиды; чувство разочарования; неуверенность; чувство вины; чувство не востребованности; легко возникающее чувство гнева; раздражительность; подозрительность; ригидность; общая негативная установка на жизненные перспективы.</li></ul>

### ПРОФИЛАКТИКА И УСТРАНЕНИЕ «ВЫГОРАНИЯ» СПОРТСМЕНОВ

Приведенные далее в тексте рекомендации были сформулированы Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд.<sup>[2]</sup> Они направлены на то, чтобы тренеры могли предотвратить или устранить «выгорание» спортсменов:

1. **Определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей.** Определение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую, что спортсмен находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочной цели - успех, который повышает степень самовосприятости. К концу сезона очень важно включать цели, доставляющие удовольствие. Например, если команда действительно хорошо поработала, тренер может сказать, что цель тренировочного занятия - просто получить удовольствие. Он может разрешить футболистам поиграть в баскетбол или предложить поиграть в свое удовольствие. Это позволит снизить монотонность и однообразие тренировочного занятия.

2. **Общение.** Когда тренеры, спортсмены, судьи анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность возникновения «выгорания» значительно снижается или этот процесс протекает менее выражено, поэтому рекомендуется, чтобы спортсмены, тренеры, судьи, преподаватели физического воспитания, тренеры-инструкторы делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальную поддержку. Когда вы делитесь отрицательными чувствами со своими коллегами, те могут помочь вам найти разумное решение возникшей у вас проблемы.
3. **Использование «тайм-аутов».** Очень важно для обеспечения психического и физического благополучия брать «тайм-аут», то есть отдыхать от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В то же время люди, занятые в области спорта, работают практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса. Миф о том, что чем больше спортсмен тренируется, тем лучше, все еще распространен в мире спорта. Вместе с тем, еженедельная тренировочная и соревновательная деятельность ведет к психическому и физическому утомлению. Снижение количества тренировочных нагрузок, а также интенсивности физических упражнений способствует психическому здоровью.
4. **Овладение умениями и навыками саморегуляции.** Овладение такими психологическими умениями и навыками как релаксация идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, значительно снижает уровень стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Перетренированность спортсменов, как правило, обусловлена особенностями личной жизни. Определяя реальные цели, спортсмен находит время и для спорта, и для личной жизни, что способствует предотвращению «выгорания».
5. **Сохранение положительной точки зрения.** Судей, например, очень легко могут вывести из равновесия критические замечания в их адрес со стороны тренеров, зрителей и игроков. Даже если судья отлично провел матч, расстроенный тренер проигравшей команды, может обвинить его в неудаче своей команды, поэтому судьям очень важно уметь сконцентрироваться на том, что их действия были правильными. Найдите людей, которые могут обеспечить социальную поддержку (в нашем примере это могут быть другие судьи) и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения относительно ваших действий.
6. **Контроль последовательных эмоций.** Большинство тренеров и спортсменов знают, что необходимо контролировать предсоревновательное чувство тревожности и напряжения, но мало кто обращает внимание на свои эмоции после игры. Финальный свисток не всегда устраняет сильные психологические чувства, обусловленные соревнованием. Эмоции очень часто усиливаются и находят выражение в послематчевых ссорах, стычках, пьянстве и т.д. С другой стороны, некоторые спортсмены после соревнований впадают в состояние депрессии, особенно если они проиграны.
7. **Поддержание высокой спортивной формы.** Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс оказывает воздействие на организм человека, потому очень важно поддерживать высокую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или чрезмерное снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома «выгорания».

8. ***Постоянное стремление к победе и круглогодичный цикл тренировочной и соревновательной деятельности*** - главные причины перетренированности и «выгорания» спортсменов. Только недавно ученые стали тщательно изучать эти две проблемы. Перетренированность представляет собой чрезмерное удлинение тренировочного процесса, характеризующееся слишком высокими физическими нагрузками, к которым спортсмен не в состоянии адаптироваться. Конечным результатом перетренированности является переутомление - состояние, при котором спортсмен не в состоянии следовать стандартному режиму тренировочных занятий, что приводит к ухудшению спортивных результатов. «Выгорание» представляет собой психофизиологическую реакцию уклонения от чрезмерно высоких тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. Чрезмерное давление на спортсмена и высокие физические нагрузки, однообразие и физическое изнеможение - характерные причины возникновения состояния «выгорания».

***Литература:***

1. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis // The Burnout syndrome / ed. J.W. Jones. London, 1982. P. 30-53.
2. Уэйнберг Р.С. Основы психологи спорта и физической культуры /Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: «Олимпийская литература», 2001. С. 277-279.

*Источник:* <http://bmsi.ru>