

# ІСТОРІЯ, ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ, ПРАВО, СОЦІОЛОГІЯ І ФІЛОСОФІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

## Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу

Олена Крикун, Валентина Воронова,  
Світлана Федорчук

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Анотація.** Представлено результати дослідження емоційного вигорання у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу. Фізичне та емоційне виснаження спортсменів пов'язане насамперед із інтенсивними тренуваннями і напруженою змагальною діяльністю.

Зі збільшенням поширеності проблем із психічним здоров'ям у спорті спортсмени і тренери можуть піддаватися досить значному ризику вигорання. **Мета.** Визначення і порівняння особливостей розвитку емоційного вигорання, фаз його формування у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу. **Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет; спостереження, анкетування, бесіда; метод експертних оцінок; методи психологічної діагностики – тест емоційного вигорання В. В. Бойка; методи непараметричної статистики. **Результати.** Виявлено відсутність як у спортсменок-черлідерок, так і у тренерів домінуючих симптомів емоційного вигорання, крім того фази напруження і виснаження в обох груп обстежених не сформовані. У спортсменок-черлідерок порівняно з тренерами виявлено тенденцію до більш високих показників резистентності, проте ці відмінності не набули рівня значущості. Загалом, найбільш виражені у випробуваних були симптоми фази резистентності. Спортсменки порівняно з тренерами показали більш високі значення за показником симптому «Загнаність у клітку», хоча сам симптом у випробуваних обох груп істотно не виражений.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, кваліфіковані спортсменки, тренери, черліденг.

Olena Krykun, Valentyna Voronova, Svitlana Fedorchuk

### EMOTIONAL BURNOUT IN SKILLED CHEERLEADERS AND COACHES

**Abstract.** The article presents the results of a study of emotional burnout in qualified cheerleading athletes and coaches. The physical and emotional exhaustion of athletes is primarily associated with intense training and strenuous competitive activity. With the increasing prevalence of mental health problems in sports, athletes and coaches may be at a significant risk of burnout. **Objective.** To determine and compare the features of the development of emotional burnout, the phases of its formation in qualified female athletes and coaches in cheerleading. **Methods.** Theoretical analysis and synthesis of literary sources and Internet data; observation, questionnaire, conversation; method of expert assessments; methods of psychological diagnostics – V. V. Boyko's emotional burnout test; methods of nonparametric statistics. **Results.** The absence of dominant symptoms of emotional burnout in both cheerleaders and coaches was revealed, in addition, the phases of tension and exhaustion in both groups of subjects were not formed. In cheerleaders, compared to coaches, a tendency to higher resistance indices was revealed, but these differences did not reach the level of significance. In general, the most pronounced symptoms of the resistance phase were in the subjects. Female athletes, compared to coaches, showed higher values for the symptom of «Cagedness», although the symptom itself is not significantly expressed in subjects of both groups.

**Keywords:** emotional burnout, qualified athletes, coaches, cheerleading.

Krykun O., Voronova V., Fedorchuk S.  
Emotional burnout in skilled cheerleaders  
and coaches. *Theory and Methods of Physical  
education and sports.* 2023; 1: 39–43  
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.1.39–43

Крикун О., Воронова В., Федорчук С.  
Емоційне вигорання у кваліфікованих  
спортсменок і тренерів у черліденгу.  
Теорія і методика фізичного виховання і  
спорту. 2023; 1: 39–43  
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.1.39–43

**Вступ.** Спортивна діяльність вимагає високої продуктивності, дозволяє відчувати високі очікування, тиск і стрес, передбачає наявну психологічну стійкість і ефективні механізми подолання [4, 6, 10]. Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсменів і міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психічних функцій та психомоторних якостей [11]. Особливо це актуально саме в черліденгу як командному виді спорту, де разом із фізичними навантаженнями для спортсменів тренувально-змагальна діяльність передбачає безперервну взаємодію, спілкування, контакти з партнерами, тренерами тощо [11]. Дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців свідчать, що переважно саме психологічні чинники впливають на стійкість і надійність спортсменів, а відтак визначають успішність і стабільність їхніх результатів, спортивне довголіття [1, 4, 5, 10, 14, 19]. Кар'єра багатьох успішних спортсменів закінчується передчасно через стрес, низьку мотивацію, високу тривожність і проблеми з впевненістю в собі. Крім того, повідомляється, що елітні спортсмени зазнають труднощів із запровадженням адаптивних механізмів подолання (копінг-стратегій) для управління такими психологічними факторами, як певні негаразди, стрес тощо [2, 5, 10, 14].

Синдром емоційного вигорання (burnout syndrome) – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на певні обставини і події [4, 8, 19, 20]. Цей феномен часто розгляда-

Таблиця 1. Показники рівня емоційного вигорання у спортсменок та тренерів з черліденгу

Показник	Спортсменки, Ме [25 %, 75 %]	Тренери, Ме [25 %, 75 %]
Фаза напруження або «ТРИВОЖНЕ НАПРУЖЕННЯ»:	19,00 [14,00; 27,00]	15,50 [7,50; 28,50]
1. Симптом «Переживання психотравмуючих обставин»	4,00 [2,00; 12,00]	7,00 [4,00; 13,00]
2. Симптом «Незадоволеність собою»	5,00 [2,00; 5,00]	3,00 [0,00; 4,00]
3. Симптом «Загнаність у клітку»	1,00 [1,00; 2,00]*	0,00 [0,00; 0,00]
4. Симптом «Тривога та депресія»	6,00 [3,00; 10,00]	4,00 [1,00; 11,50]
Фаза «РЕЗИСТЕНЦІЯ»:	40,50 [24,00; 56,00]	37,00 [29,00; 47,00]
1. Симптом «Неадекватне вибіркове емоційне реагування»	14,50 [12,00; 17,00]	15,00 [12,00; 18,00]
2. Симптом «Емоційно-моральна дезорієнтація»	9,00 [5,00; 10,00]	8,50 [3,50; 10,00]
3. Симптом «Розширення сфери економії емоцій»	5,00 [2,00; 15,00]	6,50 [1,50; 14,00]
4. Симптом «Редукція професійних обов'язків»	9,50 [5,00; 20,00]	9,00 [2,00; 14,00]
Фаза «ВИСНАЖЕННЯ»:	21,00 [16,00; 34,00]	25,50 [15,50; 31,50]
1. Симптом «Емоційний дефіцит»	9,00 [2,00; 14,00]	8,00 [2,00; 12,50]
2. Симптом «Емоційна відстороненість»	8,00 [5,00; 13,00]	8,00 [3,00; 11,00]
3. Симптом «Особистісна відстороненість (деперсоналізація)»	4,00 [0,00; 8,00]	1,50 [0,00; 3,00]
4. Симптом «Психосоматичні та психовегетативні порушення»	4,00 [3,00; 6,00]	6,00 [3,00; 10,00]
Вік	17,00 [16,00; 21,00]**	27,00 [23,00; 35,00]
Спортивний/тренерський стаж	4,50 [4,50; 7,50]	5,50 [4,00; 9,00]

Примітки: \*  $p < 0,01$ ; \*\*  $p < 0,001$  – значуща різниця між групами за тестом Манна-Уїтні.

ють як «професійне вигорання» в аспекті особистісної деформації людини під впливом тривалого професійного стресу [22, 23]. Доведено, що низька стресостійкість спортсмена може призвести до формування емоційного вигорання та професійної деформації особистості, що безумовно може впливати на спортивні досягнення [4, 12, 19].

Інші дослідження показали, що вигорання та депресія пов'язані з однаковими змінами в інтерпретації неоднозначної інформації. Це дослідження підтверджує думку про те, що емоційно «вигорілі» люди сприймають світ у «депресивних окулярах». Техніки модифікації когнітивних упереджень, які використовуються в лікуванні депресивних станів, можуть становити відповідні терапевтичні варіанти для «вигорілих» осіб [3].

Дослідження емоційного вигорання здебільшого зосереджене на представниках професій, які постійно контактують з людьми, допомагаючи їм,

наприклад, вчителі, лікарі, волонтери та соціальні працівники. Водночас, були проведені дослідження у сфері фізичної культури і спорту, зосереджені як на тренерах [13, 16], так і на спортсменах [4, 5, 7, 9]. Так, більшість авторів приділяють увагу спортсменам і тренерам, батькам і спортивним функціонерам, а також розглядають психологічні, демографічні, ситуативні чинники тощо [4, 8, 19, 20]. За результатами М. Wittenberg, приблизно від 1 до 9 % підлітків-спортсменів відчували підвищений рівень вигорання [24].

Теми вигорання тренерів у спорті та стресу були популярними для досліджень у спортивній психології, особливо протягом останнього десятиліття [13]. Коучинг – це складна професія, і ті, хто бере на себе роль тренера, беруть на себе й численні обов'язки. Вигорання під час коучингу вивчали з різних точок зору, включаючи міжособистісні та ситуативні предиктори вигорання, гендерні відмінності та

вигорання, стрес і вигорання, а також відданість тренера професії і спортсменам та вигорання тощо [8].

До психологічних передумов професійної діяльності тренерів, які детермінують виникнення емоційної напруженості, відносять зовнішні та внутрішні стрес-фактори [23]. До зовнішніх стрес-факторів належать надмірна кількість зобов'язань, недостатність «життєвої енергії», відсутність часу на відпочинок тощо; внутрішні стрес-фактори – мотивація, потреби, цілі та оцінювання власної діяльності [21, 22].

Результати досліджень показують, що такі проблеми, як вимоги до тренерської роботи, труднощі зі спортсменами, спортивними директорами чи членами ради директорів, а також брак фінансових і людських ресурсів, сприяли поглибленню відчуття виснаження, розчарування та втраті пристрасті до професії [16].

Результати дослідження емоційного вигорання у елітних спортсменів

вказують на негативну кореляцію між виснаженням та індексом самовизначеної мотивації, внутрішньою мотивацією, визначеною регуляцією, автономією, компетентністю, спорідненістю, самоорієнтованим перфекціонізмом, батьківськими очікуваннями, особистими стандартами та гармонійною пристрасстю (*harmonious passion*). Крім того, було виявлено позитивні кореляції між виснаженням і амотивацією, соціально встановленим перфекціонізмом і турботою про помилки [4].

Фізичне та емоційне виснаження спортсменів пов'язане насамперед із інтенсивними тренуваннями і напруженою змагальною діяльністю. Зі зростанням поширеності проблем із психічним здоров'ям у спорті спортсмени можуть піддаватися досить значному ризику вигорання. Результати крос-часового мета-аналізу показали, що симптоми вигорання зросли за останні два десятиліття [12]. Було виявлено, що середній рівень зниження спортивних досягнень у спортсменів також має тенденцію до збільшення.

Оскільки симптоми вигорання нині зазвичай вищі серед спортсменів, ніж у минулому, це означає, що більша кількість їх буде схильна до негативних наслідків вигорання. Тому спорт потребує термінової профілактики та стратегій втручання, щоб змінити ситуацію на краще, зупинити та повернути назад цю тенденцію [12].

Інші дослідження показали, що спортсмени можуть реагувати на позитивний досвід у спорті посиленням насолоди (*savoring sport*), тобто намагатися продовжити або посилити свої позитивні почуття, що певним чином може слугувати запобіжником формування у них синдрому емоційного вигорання [17].

З огляду на сказане, слід зауважити, що аматорський спорт має сильний позитивний вплив на емоційний та психічний стан людини, захищає психіку від дії стресорів, навчає справлятися з труднощами, вносить гармонію у життя. Цей факт очевидно пов'язаний з тим, що під час занять аматорськими видами спорту немає

сильного тиску конкуренції, змагання, необхідності за будь-яку ціну завоювати перемогу, спорт приносить швидше задоволення, ніж напруження [20].

**Мета дослідження** – визначення і порівняння особливостей розвитку емоційного вигорання, фаз його формування у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет; спостереження, анкетування, бесіда; метод експертних оцінок; методи психологічної діагностики – тест емоційного вигорання В. В. Бойка [15]; методи непараметричної статистики.

**Результати дослідження.** У дослідженні брали участь 10 кваліфікованих спортсменок – майстрів спорту України (МС) з черліденгу 15–24 років; 20 тренерів з черліденгу, жіночої і чоловічої статі 19–45 років. За результатами виконання тесту В. В. Бой-

ка між виділеними групами кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу виявлено деякі відмінності за критерієм Манна–Уїтні,  $p < 0,01$  (табл. 1, рис. 1).

Спортсменки порівняно з тренерами показали більш високі значення за показником 3-го симптому фази тривожного напруження «Загнаність у клітку», хоча сам симптом у випробуваних обох груп істотно не виражений (значення менше 9 балів). Цей симптом зокрема характеризує стан інтелектуально-емоційного затору, глухого кута: у таких випадках людина страждає від організаційного безглузддя, повсякденної рутини тощо [4, 8].

Виявлена тенденція у спортсменок порівняно з тренерами до більш високих показників резистентії, проте ці відмінності не набули рівня значущості (див. табл. 1, рис. 1).

Слід зазначити, що отримані дані свідчать про відсутність як у спортсме-

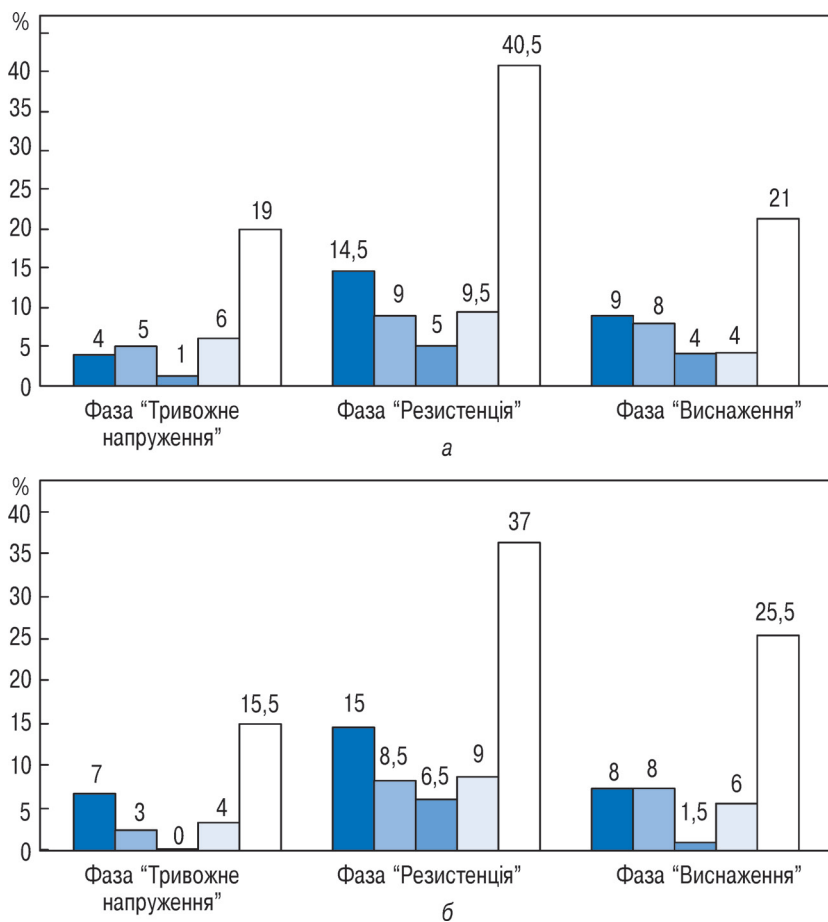


Рисунок 1 – Показники рівня емоційного вигорання:

а – спортсменки; б – тренери

нок, так і у тренерів домінуючих симптомів емоційного вигорання: фази напруження і виснаження не сформовані. Найбільш виражені у випробуваних були симптоми фази резистенції, а саме «Неадекватне вибіркове емоційне реагування», «Емоційно-моральна дезорієнтація» та «Редукція професійних обов'язків».

**Дискусія.** Виділення фази резистенції в самостійну дуже умовне. Фактично опір наростаючому стресу починається з моменту появи тривожного напруження, залежить від індивідуально-типологічних властивостей, вольової сфери спортсменів, стажу занять спортом, рівня майстерності спортсменів тощо. Людина усвідомлено чи несвідомо прагне психологічного комфорту і тому намагається знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у її розпорядженні засобів [19, 20]. Такий стан може бути обумовлений стресогенними факторами на шляху до здобуття високих спортивних досягнень. Адже постійна тренувальна та змагальна діяльність у черліденгу вимагає як від спортсмена, так і від тренера не тільки значних фізичних навантажень, а й психологічних [11].

Існує ряд теорій і моделей, які стосуються процесу вигорання в спорті, а також його причин [4, 8, 9]. Наприклад, відома регресивна модель, яка називається синдромом тренувального стресу, описана в роботі J. M. Silva III [18].

Тренувальний стрес визначається як позитивна і негативна реакція адаптації. Позитивні адаптації до тренувального стресу є бажаними і зазвичай демонструють належну реакцію на фізичні та психологічні перевантаження, які застосовуються для ініціювання тренувального ефекту. Негативні адаптації до тренувального стресу виникають переважно тоді, коли існує дисбаланс між навантаженими тренувальними вимогами та здатністю справлятися із тренувальними і змагальними навантаженнями. Тренувальний стрес необхідний для підвищення ефективності навчання. Таким чином, не весь тренувальний стрес призводить до негативної адаптації на

рівнях психологічної або фізіологічної реакції. Вважається, що негативні реакції на тренувальний стрес регресують до стану перетренованості та вигорання [18].

#### Висновки:

1. Виявлено відсутність як у спортсменок-черлідерок, так і у тренерів домінуючих симптомів емоційного вигорання, крім того фази напруження і виснаження не сформовані. Виявлено тенденцію у спортсменок-черлідерок порівняно з тренерами до більш високих показників резистенції, проте ці відмінності не набули рівня значущості.

2. Загалом, найбільш виражені у випробуваних були симптоми фази резистенції. Спортсменки порівняно з тренерами показали більш високі значення за показником симптому «Загнаність у клітку», хоча сам симптом у обстежених обох груп істотно не виражений.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають вивчення психологічних характеристик спортсменів і тренерів у черліденгу з урахуванням особливостей тренувальної та змагальної діяльності в даному виді спорту.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

#### ЛІТЕРАТУРА

- Aron CM, Harvey S, Hainline B, Hitchcock ME, Reardon CL. Post-traumatic stress disorder (PTSD) and other trauma-related mental disorders in elite athletes: a narrative review. *Br. Journal Sports Med.* 2019;53:779–784. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2019-100695>
- Berilova Yel. Features of the relationship between coping strategies and professional burnout in highly qualified athletes. *Athletes Competitiveness Resources: Theory and Practice of Implementation.* 2015;3:31–32.
- Bianchi R, da Silva Nogueira D. Burnout is associated with a depressive interpretation style. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress.* 2019;35(5):642–649. <https://doi.org/10.1002/smi.2897>
- Bicalho CCF, and Costa VT. Burnout in elite athletes: A systematic review. *Cuadern. Psicol. Deporte.* 2018;18:89–102. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/259261>
- Daumiller M, Rinas R, Breithecker J. Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *Int. Journal Sport Exerc. Psychol.* 2021;20:416–435. doi: 10.31234/osf.io/h7bfe

- Doyle JN, Campbell MA, Gryshchuk L. Occupational stress and anger: mediating effects of resiliency in first responders. *Journal Police Crim. Psychol.* 2021;36:463–472. doi: 10.1007/s11896-021-09429-y

- Fender LK. Athlete Burnout: Potential for Research and Intervention Strategies. *The Sport Psychologist.* 1989;3(1):63–71. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.3.1.63>

- Goodger K, Gorely T, Lavallee D, Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychologist.* 2007;21(2):127–151. <http://journals.humankinetics.com/tsp-back-issues/tspvolume21issue2june/burnoutinsportasystematicreview>

- Gustafsson H, Kenttä G, Hassmén P. Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology.* 2011;4(1):3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>

- Jacobs E, Keegan RJ. Sustaining optimal performance when the stakes could not be higher: Emotional awareness and resilience in emergency service personnel (with learnings for elite sport). 2022: 5297. doi: 10.3389/fpsyg.2022.891585

- Krykun O, Voronova V. Psychological characteristics of personality of athletes in cheerleading. *Physical culture, sport and health of the nation. Coll. of scientific papers.* 2021;11(30):133–147. doi: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-11\(30\)-1-374](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-11(30)-1-374)

- Madigan DJ et al. Athlete Burnout Symptoms Are Increasing: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Average Levels From 1997 to 2019. *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2022;44(3):153–168. doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0291>

- Olusoga P et al. Coach Burnout: A Scoping Review. *International Sport Coaching Journal.* 2019;6(1):42–62. doi: <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0094>

- Ozdemir NK. Qualitative exploration of career adaptability of Turkish adolescents. *Aust. Journal Career Dev.* 2019;28:83–91. doi: 10.1177/1038416218821451

- Raygorodsky DY. Practical psychodiagnosics. Methods and tests. Tutorial. Samara. 2001. 672 p.

- Read AD. When coaches burnout: Understanding the phenomenon from the perspective of high performance coaches. 2009. PhD Thesis. University of Ottawa (Canada). <http://dx.doi.org/10.20381/ruor-12500>

- Schellenberg BJI et al. Savoring Sport: Connections With Athlete Passion and Burnout. *Journal of Clinical Sport Psychology.* 2021;16(1):23–41. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0031>

- Silva III JM. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of applied sport psychology.* Published online: 14 Jan 2008;2(1):5–20. <https://doi.org/10.1080/10413209008406417>

- Tukaiev SV, Pogorilskaya NI, Makarchuk MYu, Fedorchuk SV. Emotional burnout in elite athletes. *Sports medicine, physical therapy and occupational therapy.* 2022;(1):28–32. doi: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.28-32>

- Tukaiev SV, Vasheka TV, Dolhova OM, Pohorilskaya NI, Ivaskyevych DD, Fedorchuk SV. Amateur sport as a means of preventing emotional burnout. *Sports medicine, physical therapy and occupational therapy.* 2020;2:18–25. doi: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.18-25>

21. Voronova V, Khmel'nitska I, Kostyukovich V, Petrovska T. Psychological Components of a Football Coach Personality. *SportMont*. 2021;19(S2):137–141. doi: 10.26773/smj.210923

22. Voronova VI, Kovalchuk VI. Features of the manifestation of burnout of the coach's personality in the process of professional activity. *Science in Olympic sports*. 2016;1:46–50.

23. Voronova V, Kovalchuk V. Psychological determinants of burnout in sports coaches. *Physical culture, sport and healthy nation*. 2016;20:278–282.

24. Wittenberg M. The role of relatedness in youth athlete burnout. *Electronic Theses and Dissertations*; 2018. 1793 p. <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/1793>

Надійшла 10.10.2023

#### ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

**Крикун Олена Андріївна** [orcid.org/0000-0002-5285-5110](https://orcid.org/0000-0002-5285-5110), E-mail: [elen.krykun@gmail.com](mailto:elen.krykun@gmail.com)

**Воронова Валентина Іванівна** [orcid.org/0000-0002-5072-4184](https://orcid.org/0000-0002-5072-4184), E-mail: [professor.voronova@gmail.com](mailto:professor.voronova@gmail.com)

**Федорчук Світлана Володимирівна** [orcid.org/0000-0002-2207-9253](https://orcid.org/0000-0002-2207-9253), E-mail: [lanasvet778899@gmail.com](mailto:lanasvet778899@gmail.com)

Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Krykun Olena** [orcid.org/0000-0002-5285-5110](https://orcid.org/0000-0002-5285-5110), E-mail: [elen.krykun@gmail.com](mailto:elen.krykun@gmail.com)

**Voronova Valentyna** [orcid.org/0000-0002-5072-4184](https://orcid.org/0000-0002-5072-4184), E-mail: [professor.voronova@gmail.com](mailto:professor.voronova@gmail.com)

**Fedorchuk Svitlana** [orcid.org/0000-0002-2207-9253](https://orcid.org/0000-0002-2207-9253), E-mail: [lanasvet778899@gmail.com](mailto:lanasvet778899@gmail.com)

National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine