

SECTION: PHYSICAL CULTURE AND EDUCATION.

SEKCJA: KULTURA FIZYCZNA I WYCHOWANIE.

How to cite: Livak, P., Holub O., & Konoval, Y. (2024). Self-Regulation Strategies to Prevent Burnout in Professional Athletes. *International Conference on Science, Innovations and Global Solutions*. (pp. 275-280). Futurity Research Publishing. <https://futurity-publishing.com/international-conference-on-science-innovations-and-global-solutions-archive/>

Self-Regulation Strategies to Prevent Burnout in Professional Athletes

Лівак Петро Євгенович¹, Голуб Олена Володимирівна², Коновал Юрій Миколайович³

¹кандидат юридичних наук, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання, Український гуманітарний інститут, м. Буча, Україна, livak777@meta.ua, <https://orcid.org/0000-0002-0136-2607>

²викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, Кропивницький, Україна, Lengolub70@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6795-6398>

³викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту, факультет спорту та менеджменту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна, konoval.vo2maxlab@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-4298-1305>

Accepted: July 16, 2024 | **Published:** July 28, 2024 | **Language:** Ukrainian

Abstract: The study examines self-regulation strategies to prevent burnout in professional athletes. The paper uses such general scientific methods as analysis, synthesis, induction, deduction, specification, and generalization. The purpose is to study effective self-regulation strategies that help professional athletes prevent burnout, as well as to analyze the causes of this phenomenon and the impact of various methods on the physical and psychological well-being of athletes. The causes of burnout are analyzed, including internal and external factors such as perfectionism and stress. Effective methods of self-regulation, including psychological and physical approaches, social support, the use of modern technologies and the development of flexibility skills are considered. The conclusions emphasize the need for an integrated approach to maintain the health and successful career of athletes.

Keywords: psychological methods, physical recovery, motivation, management techniques, mental health.

Вступ

Вигоряння є серйозною проблемою, яка може мати значний вплив на фізичне та психологічне благополуччя професійних спортсменів. Постійний тиск, високі вимоги та необхідність підтримувати максимальні результати призводять до фізичного й емоційного виснаження, що може призвести до вигоряння. Це явище не лише знижує спортивні результати, але й може негативно вплинути на загальну якість життя спортсменів. У цьому контексті особливої уваги заслуговують стратегії саморегуляції, які можуть допомогти спортсменам ефективно керувати своїм станом, зберігати мотивацію й уникати вигоряння. Саморегуляція містить широкий спектр технік і методик, спрямованих на збереження фізичного здоров'я, емоційного балансу та високого рівня продуктивності. Це можуть бути як психологічні підходи, такі як медитація і когнітивно-поведінкова терапія, так і фізичні практики, такі як правильне харчування, оптимальний режим тренувань і відпочинку. Важливим аспектом є також розвиток навичок самоусвідомлення, що дає змогу спортсменам краще розуміти свої потреби й вчасно вживати необхідних заходів для підтримки свого стану.

Ця тема є надзвичайно актуальною в сучасному спорті, оскільки вигоряння може мати не лише короткострокові, але й довгострокові наслідки для кар'єри спортсмена. Розуміння і впровадження ефективних стратегій саморегуляції дає змогу не лише запобігти вигорянню, але й сприяє загальному успіху та довголіттю спортивної кар'єри (Козак, 2023).

Метою роботи є аналіз ефективних стратегій саморегуляції для запобігання вигорянню в професійних спортсменів.

Відповідно до мети, завданнями статті є:

1. Проаналізувати основні причини вигоряння в професійних спортсменів.
2. Визначити ефективні методи психологічної та фізичної саморегуляції для запобігання вигорянню.
3. Оцінити роль соціальної підтримки в подоланні вигоряння.

Результати дослідження

Значна кількість дослідників вивчали стратегії саморегуляції для запобігання вигоранню в професійних спортсменів. Зокрема, Базилевич, Юрченко, Тонконог (2023) дослідили вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. Білецька, Палєєва (2023) розглядали соціально-психологічні особливості професійного вигорання офісних працівників, зокрема вплив робочого середовища на психічне становище працівників. Бовдир, Вельдбрехт, Самкова (2021) обговорювали психопрофілактику й стратегії подолання синдрому емоційного вигорання, акцентуючи увагу на профілактичних заходах і психічному здоров'ї. Бондар, Седляр, Полянничко (2023) вивчали зовнішню і внутрішню мотивацію спортсменів, уключаючи внутрішні психологічні механізми, що підтримують спортивні досягнення. Дядченко, Тищенко (2022) досліджували мотивацію в спорті, зокрема вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на спортивну діяльність і досягнення результатів. Козак (2023) проаналізував зарубіжний погляд на конструкт «Вигорання» та його застосування в консультативній роботі з освітніми групами. Михайлов (2021) розглядав психологічні особливості мотивації в спортсменів-дзюдоїстів, уключаючи внутрішні механізми, що впливають на спортивні досягнення. Павелків, Василюк, Юдкіна (2018) провели змістовий аналіз дефініції «Емоційне вигорання в спорті», визначили ключові аспекти поняття та його вплив на спортивну практику. Тукаєв, Погорільська, Макачук, Федорчук (2022) розглянули емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів, звернувши увагу на фізичні та психологічні аспекти, що впливають на спортивні результати. Шевчук (2020) аналізує сучасні підходи до визначення категорії «Емоційне вигорання», висвітлено ключові аспекти концепції та її використання в психологічній практиці.

Вигорання, або синдром емоційного вигорання, є станом фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу й надмірного навантаження. Для професійних спортсменів вигорання стає серйозною проблемою через високі вимоги до продуктивності, постійний тиск з боку тренерів, спонсорів і вболівальників, а також необхідність балансувати між тренуваннями, змаганнями й особистим життям. До симптомів вигорання належить хронічна втома, зниження мотивації, погіршення спортивних результатів, емоційна нестабільність і навіть депресія. Основні причини вигорання в спортсменів поділяються на внутрішні й зовнішні. До внутрішніх причин належить перфекціонізм, високий рівень самокритики й недостатній рівень внутрішньої мотивації. Зовнішні причини включають надмірні фізичні навантаження, постійний стрес від змагань, недостатній відпочинок і відновлення, а також соціальний тиск й очікування (Бовдир, Вельдбрехт, Самкова, 2021).

Саморегуляція охоплює різні підходи й методики, які сприяють підтримці фізичного й психічного здоров'я спортсменів. Психологічні методи, такі як медитація і майндфулнес, допомагають зменшити стрес, покращити концентрацію і підвищити загальне емоційне благополуччя. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) дає змогу спортсменам змінювати негативні мисленнєві патерни та розвивати позитивне мислення. Візуалізація використовується для підготовки до змагань і подолання стресових ситуацій. Фізичні методи містять правильне

харчування, яке забезпечує організм необхідними нутрієнтами для підтримки енергії і загального здоров'я. Оптимальний режим тренувань, що передбачає збалансоване навантаження і достатній час для відпочинку й відновлення, допомагає запобігти фізичному виснаженню. Крім того, регулярний сон і відпочинок сприяють відновленню сил і підтримці високого рівня продуктивності. Розвиток навичок самоусвідомлення, що дає змогу спортсменам краще розуміти свої потреби та вчасно вживати необхідних заходів для підтримки свого стану, є також важливим аспектом саморегуляції. Упровадження цих стратегій саморегуляції може допомогти професійним спортсменам ефективно керувати своїм станом, зберігати мотивацію й уникати вигорання, що сприяє загальному успіху та довголіттю спортивної кар'єри (Козак, 2023).

Важливим аспектом у розумінні й застосуванні стратегій саморегуляції є індивідуальний підхід. Кожен спортсмен унікальний, і те, що працює для одного, може бути менш ефективним для іншого. Тому важливо, щоб кожен спортсмен розробляв свій власний план саморегуляції, який ураховує його особисті потреби, слабкі сторони й цілі. Наприклад, один спортсмен може виявити, що медитація допомагає йому знижувати рівень тривоги й покращувати концентрацію перед змаганнями, тоді як іншому можуть бути більш корисні сеанси когнітивно-поведінкової терапії для роботи з негативними думками. Для декого важливим є правильне харчування та регулярні фізичні вправи, а інші можуть знайти спокій у творчих заняттях або спілкуванні з друзями та сім'єю. Суттєву роль у запобіганні вигоранню відіграє також підтримка з боку команди, тренерів і сім'ї. Вони можуть допомогти створити середовище, яке сприяє здоровому балансу між роботою і відпочинком, забезпечує емоційну підтримку та допомагає спортсменам справлятися з тиском і стресом. Важливо, щоб тренери були чутливими до стану своїх підопічних, розуміли ознаки вигорання і вчасно вживали заходів для його запобігання. Крім того, важливо проводити регулярні оцінки стану спортсмена, уключаючи фізичні тести, психологічні оцінки й аналіз харчування. Це дасть змогу виявити ранні ознаки вигорання і вчасно скоригувати стратегії саморегуляції. Навчання спортсменів навичкам самоконтролю і самоусвідомлення також є ключовим елементом успішної профілактики вигорання (Михайлов, 2021).

Спортсмени повинні бути обізнані про ризики вигорання, його симптоми та наслідки для їхньої кар'єри та життя. Освітні програми та семінари можуть навчити спортсменів різних технік управління стресом, методів релаксації та способів підтримки психологічного здоров'я. Інтеграція сучасних технологій також може бути корисною. Наприклад, застосунки для медитації або моніторингу сну, фітнес-трекерів, які допомагають відстежувати фізичну активність і рівень відновлення, може надати спортсменам цінні інструменти для саморегуляції. Застосунки для когнітивно-поведінкової терапії можуть допомогти виявляти й змінювати негативні мисленнєві патерни, що сприяють стресу й вигоранню (Шевчук, 2020).

Спортсмени часто стикаються з ізоляцією через інтенсивний графік тренувань і змагань. Важливо підтримувати їхнє соціальне життя, заохочуючи до спілкування з друзями та сім'єю, участі в командних заходах і волонтерській діяльності. Це сприяє емоційній рівновазі та допомагає запобігати почуттю самотності. Не менш важливим є розвиток гнучкості й адаптивності.

Спортсмени повинні навчитися ефективно справлятися з невдачами та викликами, розуміючи, що вони є невід'ємною частиною спортивної кар'єри. Позитивне ставлення до труднощів і готовність до адаптації можуть значно зменшити ризик вигорання (Козак, 2023).

Спортсмени повинні мати можливість розвивати свої навички не лише в спорті, але й у інших сферах життя. Залучення до освіти, хобі й інших інтересів сприяє збереженню балансу й допомагає уникнути вигорання. Крім того, це сприяє розвитку різносторонньої особистості, що може позитивно впливати на спортивні результати. Підготовка спортсменів до завершення кар'єри також є важливим аспектом, щоб запобігти вигоранню. Плани на майбутнє, навчання новим професіям або розвиток навичок, які можуть бути корисними після завершення спортивної кар'єри, допомагають знижувати рівень стресу, пов'язаного з невизначеністю майбутнього (Михайлов, 2021).

Вигорання в професійних спортсменів є серйозною проблемою, що вимагає комплексного підходу для ефективного запобігання та подолання. Поєднання психологічних і фізичних методів саморегуляції, а також соціальної підтримки, є ключовим для збереження здоров'я, мотивації та успішної кар'єри спортсменів. Оптимізація тренувального режиму, активне відновлення та розвиток особистісних навичок сприяють підвищенню загального добробуту й продуктивності спортсменів.

Висновки

Отже, вигорання негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я спортсменів, знижуючи їхню продуктивність і якість життя. Для ефективного запобігання вигоранню необхідно поєднувати психологічні та фізичні методи саморегуляції, зокрема медитацію, когнітивно-поведінкову терапію, оптимізацію режиму тренувань і відновлення. Соціальна підтримка з боку команди, тренерів і сім'ї також відіграє ключову роль. Комплексний підхід забезпечує збереження здоров'я, підвищення мотивації й успішну кар'єру спортсменів.

Література

Базилевич, Н., Юрченко, І., & Тонконог, О. (2023). Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 3К (162)*, 48-54. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40705/Bazylevych-048-054.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Білецька, А., & Палєєва, М. (2023). Соціально-психологічні особливості професійного вигорання офісних працівників. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом, 4 (60)*, 5-9. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.4.1>

Бовдир, О., Вельдбрехт, О., Самкова, О. (2021). Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського, 32 (71)*, 32-38. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2021/6.pdf

Бондар, І., Седляр, С., & Полянничко, О. (2023). Зовнішня та внутрішня мотивація спортсменів. *Матеріали конференцій МНЛ*, (17 лютого 2023 р., м. Тернопіль), 391-392. <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/246>

Дядченко, М., & Тищенко, В. (2022). Дослідження мотивації у сорті. *Фізичне виховання та спорт*, 3, 74-79. <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/download/3016/2866/>

Козак, О. (2023). Зарубіжний погляд на використання конструкту «Вигоряння» у консультативній роботі з тими, хто навчається. *Вісник Національного університету оборони України*, 72 (2), 69-77. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-69-77>

Михайлов, Р. (2021). Психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-дзюдоїстів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 10 (141), 85-90. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).19)

Павелків, Р., Василюк, В., & Юдкіна, Х. (2018). Змістовий аналіз дефініції «Емоційне вигорання в спорті». *Збірник наукових праць РДГУ*, 10, 6-13. https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/86/86

Тукаєв, С., Погорільська, Н., Макачук, М., & Федорчук, С. (2022). Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 1, 28-32. https://www.researchgate.net/publication/362833182_Emocijne_vigoranna_u_kvalifikovanih_sportsmeniv_Emoционаl_burnout_in_elite_athletes

Шевчук, В. (2020). Сучасні підходи до визначення категорії «Емоційне вигорання». *Габітус*, 17, 141-145. <http://habitus.od.ua/journals/2020/17-2020/27.pdf>