

учасникам у розробці навичок і стратегій подолання, для того, щоб ефективно впоратись з вигоранням, якщо воно вже сталося.

ЛІТЕРАТУРА

1. Dale, J., & Weinberg, R. S. (1989). *The relationship between coaches' leadership style and burnout. The Sport Psychologist, 3*, 1 – 13.
2. Freudenberger, H. J. (1974). *Staff burnout. Journal of Social Issues, 30*, 150 – 165.
3. Gieck, J., Brown, R. S., & Shank, R. H. (1982, August). *The burnout syndrome among athletic trainers. Athletic Training, 36* – 41.
4. Maslach, C. (1976). *Burned-out. Human Behavior, 5*, 16 – 22.
5. Smith, R. E. (1986). *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. Journal of Sport Psychology, 8*, 36 – 50.

A REVIEW OF BURNOUT IN SPORT

VIKTORIYA KOVALCHUK

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Literature sources on burnout are typically focused on individuals in activities denoted by the terms of human services or helping professions. However latest studies and conceptual models have appeared investigating burnout in the athletic environment. The purpose of this paper is to review the sources literature on burnout in sport.

ПСИХОГІЄНА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ: ЗАГАЛЬНІ ЧИННИКИ, ЯКІ ДЕТЕРМІНУЮТЬ ПОДОЛАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

УЛЯНА КОРНІЙКО

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Спорт вищих досягнень є сферою діяльності, яка характеризується підвищеним стресом (Платонов В.Н., 1997). Але, незважаючи на те, що спортивну діяльність вважають екстремальною (Гіссен Л.Д., 1971, 1991; Рудік П.А., 1974 та ін.), такою, що має психотравмуючий вплив (Мельніков В.М., 1987) і розглядають як модель постійного виникнення критичних ситуацій (Стамбулова Н.Б., 1999), закономірності їх подолання, на сьогодні, недостатньо враховуються в процесі підготовки. Існуючі напрямки психогієни та профілактики спортивної діяльності використовують тільки методи безпосереднього уникнення і ліквідації негативних психічних станів у спортсменів (Мельніков В.М., 1987). Але психічний стан обумовлюється не лише особливостями взаємодії конкретної ситуації з індивідуальністю спортсмена, а й дією довготривалих регуляторів (Горська Г.Б., 1997). Так, недостатньо пережиті психотравмуючі ситуації мають відкладений вплив на функціональний стан, що виявляється при очікуванні діяльності, пов'язаної з досягненням (Батурін Н.А., 1979), і при підвищеному навантаженні на нервово-психічну сферу веде до зростання ймовірності погіршення результатів в екстремальних умовах змагань (Гіссен Л.Д., Міленін В.М., 1971). А оскільки сучасними тенденціями підготовки в олімпійському спорті є підвищення важливості завчасного відбору і цілеспрямованої підготовки лише найбільш перспективних спортсменів, то відповідно зростає "цінність" кожного спортсмена, що обумовлює актуальність дослідження особливостей подолання психотравмуючих ситуацій, які мають місце в спорті.

З цією метою нами було досліджено особливості детермінації психологічної готовності спортсменів (ППС), яка відображає його здатність та готовність ефективно діяти в екстремальних умовах змагань. Як фактори, що складають структуру ППС (Гордон С.М., Ямпольський Л.Т., 1981), виступають:

1. Толерантність – стійкість до "збиваючих факторів" – визначає ширину "зони" ефективного реагування на появу неочікуваних додаткових ускладнень у діяльності,

забезпечує умови для ефективної діяльності без додаткових витрат психічної енергії на регулювання свого стану.

2. Самоконтроль, саморегуляція (вміння контролювати та вільно регулювати психічний стан і поведінку в процесі змагальної діяльності (ЗД)) – визначає потенційну можливість різнонаправленої саморегуляції у сфері суб'єктивної форми психічного, тобто дозволяє розширювати “зону” адекватного реагування за умови додаткових витрат психічної енергії.

3. Вольова активність (здатність до мобілізації та активації діяльності) – визначає потенційну активність у сфері об'єктивної форми психічного (забезпечує власне ефективну діяльність).

В результаті проведених досліджень були виявлені загальні чинники (внутрішні, та зовнішні), що детермінують рівень ППС. Ними є емоційна стійкість (фактор С тесту Кеттелла) та емоційне виснаження (вигорання за Бойко А.А.) спортсмена.

Емоційна стійкість є якістю особистості, що прямо пропорційно пов'язана з всіма розглянутими факторами ППС. Високі показники за цим чинником характерні особам емоційно зрілим, які не бояться реально дивитися на факти, спокійним, впевненим у собі, постійним у своїх планах та стійким у відношенні до випадкових змін настрою. Їм притаманний серйозний та реалістичний погляд на речі, вони не приховують від себе власних недоліків, що, вочевидь, дозволяє передбачити значну кількість ускладнень. У таких людей не псується настрій через дрібниці, вони почуваються добре пристосованими (Мельніков В.М., Ямпольський Л.Т., 1985), найбільш висока здатність до саморегуляції спостерігається саме у емоційно стійких осіб (Поцявічус І.В., 1981). Важливо зазначити, що емоційна зрілість, врівноваженість та адаптованість виділяються як основні риси психологічно здорової особистості (Ананьєв В.А., 2000).

Розглядаючи саморегуляцію емоційно стійкою людиною напруженої діяльності, важливо зазначити, що цей процес є не виключно раціональним, бо важливим критерієм високого рівня емоційної стійкості є саме емоційність, яка характеризується наявністю як позитивних, так і негативних емоцій (Аболін Л.М., 1989). Слід підкреслити, що поширений погляд на емоційність як на фактор, що дезорганізує впливає на діяльність та пов'язані з ним ідеї щодо важливості для спортсмена вміння стримувати свої емоції мають бути переглянуті. Перш за все через те, що емоції, які виникають у людини, не можуть бути стримані, пригнічені (Романова Є.С., 1996), однак таке пригнічення потребує значної уваги та додаткової психічної енергії, що не може не позначитися негативно на якості діяльності. Більш перспективним, на нашу думку є створення стратегій та дослідження можливостей формування у спортсменів вміння цілеспрямовано використовувати енергію своїх емоцій, які неминуче виникають у процесі спортивної діяльності.

Розглядаючи вплив емоційного виснаження на фактори ППС, слід відзначити, що за результатами досліджень рівень його сформованості негативно позначається на всіх трьох факторах, але особливо сильно – на факторі самоконтролю і саморегуляції. Аналіз спеціальної літератури дозволяє виділити два основних чинника, що сприяють формуванню феномену емоційного виснаження. Першим є рівень мотивації, неадекватний особливостям ситуації діяльності, рівню складності цілі та індивідуальним особливостям спортсмена. Така досить складна залежність виявляється у тому, що аналіз тільки показників рівня мотивації не виявляє їх достовірного впливу ні на фактори, які складають структуру ППС, ні на сформованість феномену емоційного виснаження. Другий рівень стосується особливостей мікроклімату у команді: визначеність та прийнятність відносин для членів спортивного колективу. Даний чинник має значно більше значення, якщо середовище, в якому спортсмени мають можливість спілкуватися та формувати значущі відносини, як правило, значною мірою обмежене сім'єю та спортивним колективом (Горська Г.Б., 2000), тобто є вужчим від того, що мають люди, не включені у спортивну діяльність, і це відповідно збільшує значення кожної складової. У цьому відношенні важливо зазначити, що особливості спілкування у команді є довготривалим регулятором спортивної діяльності.

(Горська Г.Б., 2000), а соціальна підтримка - одним з основних чинників адекватного переживання психотравмуючих ситуацій (Дікая Л.Г., Махнач А.В., 1996; Пушкарев А.Л., Доморацький В.А., Гордєєва О.Г., 2000).

Використовуючи отримані дані, прослідкуємо динаміку взаємодії факторів ППС в психотравмуючих умовах – умовах виникнення неочікуваних ускладнень. Насамперед маємо зцентувати увагу на фактові оберненопропорційної залежності між фактором толерантності та показниками становлення спортивної форми, зростання значущості змагань і бажання брати в них участь. Це явище має як негативні, так і позитивні сторони. Як позитивну слід відзначити те, що результатом зниження толерантності є відповідно підвищення чутливості, що при розвинутому самоконтролі та саморегуляції складає умови для емоційної, пристрасної, і більш цілісної, інтегральної й ефективної діяльності (Аболін Л.М., 1989) в умовах виникнення психотравмуючих ситуацій. Так, зустрічаючи навіть незначну перепону в своїх прагненнях, переживаючи мінімальну психічну травму, психологічно захищені особи (Романова Є.С., 1996) інтенсивно перероблюють патогенні старі та утворюють більш адекватні нові психологічні установки, що дозволяє гармонізувати вольову сферу і тривалий час підтримувати високу працездатність в екстремальних умовах (Береговий Г.Т., Жданов В.Д., 1992). Водночас інші, використовуючи примітивні механізми психологічного захисту, виявляються нездатними до такої захисної активності навіть у більш серйозних випадках (Бассін Ф.В., Рожнов В.Є., Рожнова М.А., 1974).

При зростанні кумулятивного впливу психотравмуючих чинників провідну роль у забезпеченні адекватного стану для ефективного розгортання вольової активності бере на себе наступний фактор ППС – самоконтроль, саморегуляція. Важливо зазначити, що ефективність діяльності в першу чергу забезпечується саме цими факторами, але за відсутності адекватного емоційного досвіду, при невідповідному рівні мотивації або несприятливому клімату у команді спостерігається значне зниження саме показників самоконтролю та саморегуляції. При цьому така ситуація є довготривалим регулятором, тобто, стан, нею зумовлений, не може бути ліквідований або ж нормалізований досить оперативно. Тому традиційні психогігієнічні заходи, націлені на запобігання негативним станам не можуть бути потрібною мірою ефективні, оскільки лише зменшують прояви, не вирішуючи проблеми кардинально.

Коли можливості самоконтролю та саморегуляції вичерпуються, все навантаження з подолання психотравмуючих ситуацій несе вольова активність в умовах неадекватного, несприятливого психічного стану. За таких умов спостерігається так званий вольовий стиль подолання екстремальних ситуацій (Береговий Г.Т., Жданов В.Д., 1992). Люди, для яких він є характерним, справляються з екстремальною ситуацією за рахунок максимальної мобілізації зусиль. Важливо зазначити, що такий стиль є найбільш енергоємним, він пов'язаний з високою нервово-психічною напругою, швидким зносом організму, професійною дискваліфікацією за станом здоров'я та соціальною дезадаптацією (Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Є.С. 1989). Тобто незалежно від успішності такої діяльності спортсмен зазнає значних нервово-психічних перенапружень, особливості ліквідації наслідків яких досліджуються психогігієною спортивної діяльності, але, варто зазначити, який підхід не вирішує питання ліквідації причини наявних перенапружень. Відсутність спеціальної уваги до механізмів подолання, переживання психотравмуючих ситуацій не забезпечує умов для підвищення рівня психологічної підготовленості, становлення якої в такому випадку відбувається певною мірою стихійно, хаотично, безсистемно. Окрім того, таким чином створюються умови для формування неадекватного досвіду, який надалі спричиняє недостатню емоційну стійкість як передумову повторення наведеної схеми. Така ситуація, на нашу думку, є однією з причин зростання зі збільшенням спортивного стажу середнього рівня невротичності як якості, що характеризує зниження адаптивних здатностей особистості (Гіссен Л.Д., Міленін В.М., 1971; Козін О.П., 1985) та частоти порушень психічної діяльності у спортсменів, що мають високий спортивний розряд (Козін О.П., 1985).

Водночас врахування механізмів подолання, переживання психотравмуючих ситуацій відкриває можливості цілеспрямовано і заздалегідь створити умови, за яких спортсмен спроможний більш ефективно діяти в екстремальних умовах змагань і навіть у випадку переживання значних психотравмуючих ситуацій формувати адекватний емоційний досвід і цим закласти фундамент майбутніх успіхів.

ELITE SPORTS PSYCHOHYGIENE: GENERAL FACTORS DETERMINING PSYCHOTRAUMSTIC SITUATIONS OVERCOMING

ULIANA KORNIYKO

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Modern trends of sports psychohygiene mainly provide only the emergency influence on sportsman psyche to prevent or abolish undesirable psychic states. Though displaying are abated to a certain extent, but their origins aren't eliminated. In the work the attempt to reveal interior and exterior factors determining an adequate overcoming of psychotraumatic situation and to expose the mechanisms of their effect was made. The received data demonstrate the promises of further study of purposeful forming of the certain treats of character and exterior conditions determining an adequate overcoming of psychotraumatic situation possibility.

КОРЕКЦІЯ ЛЕГКИХ СТУПЕНІВ ВИРАЖЕННЯ АУТИЗМУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

АЛЛА ЛАВРЕНЮК

Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського

Труднощі аутичної дитини (маємо на увазі і її навчання), в більшості випадків зумовлені дефіцитом або ж неправильним розподілом психофізичного тону. Такій дитині необхідні цілеспрямовані заняття, які сприяють моторному розвитку. Коли ми займаємось з аутичною дитиною, необхідно чітко спланувати і поступово формувати стереотип в проведенні всіх етапів корекційного заняття. Кожну вправу слід вивірити до інтересів і бажань дитини. На заняттях бажано використовувати єдину мету (наприклад: тренування рівноваги). Не слід забувати і про правильний вибір позитивного підкріплення емоційного заохочення дитини.

В роботі з аутичною дитиною велике значення має перш за все визначення зони актуального розвитку – уваги, пізнавальної сфери, емоційно вольової, особистісної. На основі отриманих результатів рухатись і розслаблюватись. Вільна структура ігор добре відповідає настроям, вибирають методики, прийоми проведення корекційної роботи.

Через певний проміжок часу (один місяць, півроку) знову визначаємо зону найближчого розвитку. Отримані результати дають можливість визначити інтенсивність проведення колекційної роботи. Система корекційного навчання. включає в себе: сюжетно дидактичну гру, фізичний розвиток дітей, естетичний вплив.

Під час корекційної роботи необхідно звернути увагу на атмосферу спокою і довіри. Відповідний ігровий матеріал повинен мати яскраво піднесений характер, який би спонукав дитину до гри. Під час проведення вправ пояснення дорослого повинні бути простими і чіткими.

Ми розглянемо декілька прикладів корекційної роботи у вигляді блоку, який отримав назву "Активні ігри і прості танцювальні ігри". Ця категорія охоплює перш за все ігри, які стимулюють дитину за допомогою музики. Супроводжуючи гру, музика підвищує можливості до сприймання і концентрації. Пізнання простору, вільно обраний рух в приміщенні, а також зустрічі і стосунки є в цих умовах важливим досвідом. Ці ігри добре підходять і до свят, і до різних спортивних змагань. Динаміка музики впливає на динаміку гри (повільно, швидко, голосно), тому під час ігор важливе музичне звучання музичного супроводу. В ці ігри добре грати після заспокійливої фази або ж після перерви. Важливо