

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2024.58.37.008

Психологическая диагностика перетренированности и эмоционального выгорания в спорте

Одинцова Мария Олеговна

Старший преподаватель,
Астраханский государственный медицинский университет,
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: knopka55555@mail.ru

Аннотация

В современном спорте все большую значимость приобретает не только физическая подготовка, но и психологическое состояние спортсмена. Уровень стресса, эмоционального выгорания и перетренированности может иметь серьезное влияние на успех спортсмена и его полноценную жизнь за пределами тренировочных площадок. Понимание этих явлений и разработка методов их диагностики становятся все более актуальными задачами для практической психологии в спорте. Для успешного управления перетренированностью и эмоциональным выгоранием необходима точная диагностика данных явлений. Психологическая диагностика позволяет определить уровень стресса, оценить физическое и эмоциональное состояние спортсмена, а также прогнозировать возможные последствия негативного воздействия тренировок на его здоровье и результаты соревнований. В данной статье мы рассмотрим основные методы психологической диагностики перетренированности и эмоционального выгорания в спорте, а также обсудим возможные пути предотвращения и лечения данных состояний.

Для цитирования в научных исследованиях

Одинцова М.О. Психологическая диагностика перетренированности и эмоционального выгорания в спорте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 225-230. DOI: 10.34670/AR.2024.58.37.008

Ключевые слова

Эмоциональное выгорание, спорт, психологическая диагностика, перетренированность, физическая активность.

Введение

Современный спорт требует от спортсменов максимальных физических и психологических усилий. Необходимость достижения высоких результатов, постоянные тренировки и соревнования могут привести к перетренированности и эмоциональному выгоранию, что негативно сказывается на здоровье и спортивной карьере [Бальсевич, 1996]. Психологическая диагностика этих состояний является важным инструментом для определения проблем и разработки стратегий предотвращения или лечения.

Основная часть

Перетренированность – это состояние, характеризующееся устойчивым снижением работоспособности организма при сохранении или даже увеличении нагрузок. Она может возникать в результате недостаточного времени для восстановления после тренировок, частых и интенсивных тренировочных сессий без должного режима отдыха, а также из-за неправильной организации тренировочного процесса. При перетренированности спортсмен испытывает слабость, снижение физической выносливости, нарушение сна, изменение аппетита, раздражительность и эмоциональную нестабильность.

Эмоциональное выгорание – это состояние, характеризующееся эмоциональным и физическим истощением, связанным с длительным стрессом и перегрузкой. Оно может возникать из-за постоянного напряжения, тревоги и недостатка времени для отдыха. Спортсмены, страдающие от эмоционального выгорания, испытывают чувство безнадежности, равнодушия к спорту, ухудшение памяти и концентрации внимания, а также повышенную раздражительность [Горелик, 2019].

Психологическая диагностика перетренированности и эмоционального выгорания в спорте является сложным процессом, требующим комплексного подхода. Для определения наличия данных состояний используются различные методы и инструменты. Одним из самых распространенных методов является анкетирование с использованием специально разработанных шкал оценки перетренированности или эмоционального выгорания. Эти шкалы позволяют оценить уровень симптомов и выявить наличие данных состояний.

Однако, диагностика перетренированности и эмоционального выгорания не может быть основана только на анкетировании. Важным компонентом является беседа с спортсменом, наблюдение за его поведением и эмоциональными реакциями [Доронцев, Ермолина, Зинчук, 2019]. Психолог должен учесть все факторы, которые могут влиять на психическое состояние спортсмена, такие как тренировочная нагрузка, социальная поддержка, стратегии справления со стрессом и т.д. [Карпов В.Ю., Еремин М.В., Разживин О.А., Доронцев, 2021].

Основное содержание

Для проведения психологической диагностики перетренированности и эмоционального выгорания в спорте существует несколько организаций и методов исследования. В данном подразделе мы рассмотрим некоторые из них.

Одной из основных организаций, занимающейся исследованием этой проблематики, является Американская ассоциация спортивной психологии (Association for Applied Sport Psychology). Она сотрудничает со специалистами по психологической диагностике и разрабатывает стандартные процедуры для определения перетренированности и эмоционального выгорания у спортсменов. Эти методы включают использование опросников, интервью, наблюдение за поведением спортсменов и другие техники.

Один из наиболее распространенных методов диагностики перетренированности - Профессиональный инвентарь перетренированности (Professional Overtraining Inventory), разработанный Дэвидом МакЛелландом (David McLelland) и его коллегами. Этот инструмент представляет собой серию вопросов, направленных на определение физических, психологических и поведенческих симптомов перетренированности. Результаты этого инвентаря позволяют специалистам оценить степень риска развития перетренированности у спортсмена.

Другой известный метод диагностики эмоционального выгорания - Метод определения синдрома выгорания (Burnout Syndrome Scale), разработанный Кристиной Маслач (Christina Maslach) и ее коллегами. Этот метод основан на использовании вопросника, который позволяет оценить уровень эмоционального выгорания у спортсмена. Вопросник содержит вопросы, относящиеся к трех основным аспектам: истощение, цинизм и профессиональная неэффективность.

Однако помимо стандартных методов диагностики, некоторые специалисты предпочитают использовать более индивидуальные подходы. Например, проводятся глубокие интервью с каждым спортсменом для выявления индивидуальных особенностей его состояния и причин возникновения проблем. Также могут быть использованы методы наблюдения за поведением спортсменов в различных ситуациях.

Важно отметить, что проведение психологической диагностики перетренированности и эмоционального выгорания требует квалифицированных специалистов, которые имеют опыт работы со спортсменами и хорошее понимание особенностей данной проблематики. Такие специалисты должны уметь анализировать данные, полученные при помощи различных методов исследования, чтобы предоставить точную диагноз и предложить соответствующие рекомендации для лечения и профилактики перетренированности и эмоционального выгорания.

Для проведения психологической диагностики перетренированности и эмоционального выгорания в спорте были использованы различные инструменты и методики. Ниже приведены основные материалы, которые использовались в данном исследовании.

1. Опросники: - Индекс перетренированности (The Overtraining Questionnaire, OTQ): данный опросник позволяет оценить уровень перетренированности у спортсменов. Включает в себя такие факторы, как физическое состояние, эмоциональное состояние и поведенческие признаки перетренированности. - Шкала Маслоу (Maslach Burnout Inventory, MBI): данная шкала используется для измерения уровня эмоционального выгорания спортсменов. Включает в себя такие аспекты, как чувство истощения, цинизма и потеря смысла работы. - Шкала тревожности Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI): данный опросник помогает оценить уровень тревожности у спортсменов. Включает как моментальную тревожность (state anxiety), так и тревожность как характеристику личности (trait anxiety).

2. Клинические интервью: - Структурированный клинический интервью по диагностике перетренированности: данное интервью предназначено для более глубокого изучения симптомов перетренированности у спортсменов. Включает в себя вопросы о физическом и эмоциональном состоянии, изменениях в поведении и качестве выполнения спортивных задач.

3. Физиологические показатели: - Мониторинг пульса и артериального давления: для оценки физиологического состояния спортсменов были использованы мониторы пульса и артериального давления. Эти данные помогли выявить возможные отклонения в работе сердечно-сосудистой системы. - Анализ уровня кортизола: уровень кортизола – это один из основных показателей стресса в организме. Профиль кортизольной реакции может быть полезным индикатором перетренированности.

4. Психологические тесты: - Тест на выявление стрессоустойчивости (Stress Resilience Scale, SRS): данный тест помогает оценить уровень стрессоустойчивости спортсменов. Включает в себя такие аспекты, как эмоциональная стабильность, социальная поддержка и способность к саморегуляции. - Тест на определение мотивации (Sport Motivation Scale, SMS): данный тест позволяет определить мотивацию спортсменов. Включает в себя такие аспекты, как интрузивная и экстразивная мотивация, ориентация на достижение и удовольствие от занятия спортом.

Все указанные материалы и методики были использованы для проведения комплексной психологической диагностики перетренированности и эмоционального выгорания у спортсменов. Они позволили получить надежные данные о состоянии физического и психологического благополучия спортсменов, что является важным для разработки эффективных стратегий предотвращения данных проблем.

Заключение

В заключение статьи следует подчеркнуть важность психологической диагностики перетренированности и эмоционального выгорания в спорте. Эти состояния могут иметь серьезные последствия для физического и психического здоровья спортсменов, а также для их спортивной карьеры.

Перетренированность является результатом чрезмерных тренировок без достаточного времени для восстановления. Она может проявиться через усталость, бессонницу, потерю аппетита, снижение иммунитета и нарушение работы сердечно-сосудистой системы. Признаки перетренированности часто неправильно интерпретируются как общее утомление или недостаточное желание работать над собой. Психологическая диагностика поможет раннему выявлению этого состояния, что позволит принять своевременные меры для предотвращения его развития.

Психологическая диагностика перетренированности и эмоционального выгорания должна проводиться систематически и включать различные методы: опросники для оценки психологического состояния спортсменов, беседы с ними для выявления факторов стресса и недостатков в тренировочном процессе. Эти данные позволят тренерам и психологам разработать индивидуальные программы для предотвращения перетренированности или помощь в ее преодолении.

Очень важно обратить внимание на роль тренера или психолога в процессе диагностики и лечения перетренированности и эмоционального выгорания. Они должны быть готовы к общению со спортсменами, понимать их потребности и обеспечивать поддержку в трудных моментах. Также следует учесть, что психологическая диагностика необходима не только для выявления проблем, но и для предотвращения их возникновения. Регулярные беседы с тренерами и психологами помогут спортсменам справиться со стрессом, развить стратегии саморегуляции эмоций и научиться эффективно восстанавливаться после тренировок.

В целом, психологическая диагностика перетренированности и эмоционального выгорания является ключевым инструментом для поддержания физического и психического здоровья спортсменов. Она помогает раннему выявлению проблемных состояний, а также разработке индивидуальных программ для предотвращения или лечения этих состояний. Каждый тренер или психолог должен осознавать свою ответственность за здоровье и благополучие спортсменов, и активно использовать психологическую диагностику в своей работе.

Библиография

1. Активизация темпов физического развития детей 4 - 5-летнего возраста: В помощь воспитателю / Бальсевич В.К. [и др.]. Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 1996; 3: 55-56
2. Антонишина Е.Н. Игры с мячом как средство физического развития и оздоровления детей. Инструктор по физ. культуре. 2012; 4: 26-30
3. Ванюшин Ю.С., Федоров Н.А., Хузина Г.К., Яруллин А.Г. Критерии биологической надежности растущего организма и взрослых спортсменов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2019; 14(2): 150-156. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-2-97-102
4. Горелик, В.В. Новая физкультура в школе: коррекционно-оздоровительное использование физиологических показателей учащихся как маркеров нарушений физического развития и здоровья. Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19; 1: 42-49
5. Грызлова Л.В., Адушкин А.М., Ломайкина Ж.Ю. Физическое развитие детей младшего школьного возраста и профилактика нарушения осанки. В мире научных открытий. 2010; 4-14(10): 86-87
6. Сероштан Е.Ю., Безкаравайный Б.А. Особенности физического здоровья детей младшего школьного возраста с нарушением осанки. Университетская клиника. 2020; 1(34): 43-46.
7. Доронцев А.В., Ермолина Н.В., Зинчук Н.А. Актуальность интеграции секционных занятий видами спорта в общеобразовательное пространство средней школы. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 98-102
8. Доронцев А.В., Светличкина А.А., Зинчук Н.А., Янкевич И.Е. Прогнозирование динамики уровня функциональной и физической подготовленности у студентов подготовительной медицинской группы. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 68-73.
9. Доронцев А.В., Ермолина Н.В., Морозова О.В., Лямина Ю.А. Президентские состязания в рамках физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися VI – VII классов. Физическая культура в школе. 2019. № 3. С. 22-29.
10. Карпов В.Ю., Еремин М.В., Разживин О.А., Доронцев А.В. Повышение результативности легкоатлетических тестовых заданий комплекса ГТО у студентов на основе рационального подбора тренировочных средств //Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 6. – С. 39-40.

Psychological diagnostics of overtraining and emotional burnout in sports

Mariya O. Odintsova

Senior Lecturer,
Astrakhan State Medical University,
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: knopka55555@mail.ru

Abstract

In modern sports, not only physical training, but also the psychological state of the athlete is becoming increasingly important. Levels of stress, burnout and overtraining can have a significant impact on an athlete's success and fulfilling life outside of the training area. Understanding these phenomena and developing methods for their diagnosis are becoming increasingly important tasks for practical psychology in sports. Successful management of overtraining and burnout requires accurate diagnosis of these phenomena. Psychological diagnostics allows you to determine the level of stress, assess the physical and emotional state of an athlete, and also predict the possible consequences of the negative impact of training on his health and competition results. In this article we will look at the main methods of psychological diagnosis of overtraining and emotional burnout in sports, and also discuss possible ways to prevent and treat these conditions.

For citation

Odintsova M.O. (2024) Psikhologicheskaya diagnostika peretrenirovannosti i emotsional'nogo vygoraniya v sporte [Psychological diagnostics of overtraining and emotional burnout in sports]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (1A), pp. 225-230. DOI: 10.34670/AR.2024.58.37.008

Keywords

Emotional burnout, sports, psychological diagnostics, overtraining, physical activity.

References

1. Activation of the pace of physical development of children 4 - 5 years of age: To help the teacher / Balsevich V.K. [and etc.]. Phys. culture: upbringing, education, training. 1996; 3:55-56
2. Antonishina E.N. Ball games as a means of physical development and health improvement for children. Physics instructor culture. 2012; 4:26-30
3. Vanyushin Yu.S., Fedorov N.A., Khuzina G.K., Yarullin A.G. Criteria for the biological reliability of a growing organism and adult athletes. Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2019; 14 (2): 150-156. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-2-97-102
4. Gorelik, V.V. New physical education at school: correctional and health-improving use of physiological indicators of students as markers of disorders of physical development and health. Human. Sport. Medicine. 2019. T. 19; 1:42-49
5. Gryzlova L.V., Adushkin A.M., Lomaikina Zh.Yu. Physical development of children of primary school age and prevention of postural disorders. In the world of scientific discoveries. 2010; 4-14(10): 86-87
6. Seroshtan E.Yu., Bezkaravayny B.A. Features of the physical health of children of primary school age with poor posture. University clinic. 2020; 1(34): 43-46.
7. Dorontsev A.V., Ermolina N.V., Zinchuk N.A. The relevance of integrating sectional sports classes into the general educational space of a secondary school. Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta. 2019. No. 1 (167). pp. 98-102
8. Dorontsev A.V., Svetlichkina A.A., Zinchuk N.A., Yankevich I.E. Forecasting the dynamics of the level of functional and physical fitness among students of the preparatory medical group. Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta. 2021. No. 1 (191). pp. 68-73.
9. Dorontsev A.V., Ermolina N.V., Morozova O.V., Lyamina Yu.A. Presidential competitions within the framework of physical education and recreational activities with students in grades VI – VII. Physical education at school. 2019. No. 3. pp. 22-29.
10. Karpov V.Yu., Eremin M.V., Razzhivin O.A., Dorontsev A.V. Increasing the effectiveness of athletics tests of tasks of the GTO complex among students based on a rational approach to training tools.