

соціально-психологічна (релігійне світовідчуття) та обрядово-побутова (релігійне світоставлення) релігійність, що тісно взаємопов'язані і взаємодіють. Релігійність якісно та кількісно характеризує рівень та зміст цінностей, засвоєння релігійних ідей, їхній вплив на поведінку й життєдіяльність віруючих.

Для віруючих людей зрілого віку характерна висока усвідомленість життя і ступінь вираженості моральних уявлень, що пов'язано зі свідомою внутрішньою орієнтацією на релігію і релігійні зразки поведінки. Вони бачать в релігії підтримку, розраду, моральний орієнтир. Жінкам більше притаманна внутрішня релігійна орієнтація, а чоловікам – зовнішня. Відтак жінки мотивують свою діяльність в різних соціальних сферах релігійною вірою, а власну поведінку намагаються підпорядкувати релігійним нормам і приписам, а чоловіки схильні використовувати релігію у власних цілях - для них відвідування церкви, участь у релігійних обрядах, зовнішнє благочестя є засобами довести свою соціальну респектабельність, лояльність по відношенню до загальноприйнятого способу життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дудар Н.П. Релігійність в українському соціумі: детермінанти і характеристика сучасного стану. Автореф канд. соціологічних наук за спеціальністю 09.00.11. релігієзнавство. Інститут філософії імені Г.С.Сковороди НАН України. Київ, 2002. 20 с.
2. Докаш В. Релігійність українського суспільства: суспільні виміри і фактори змін. Релігія та Соціум. 2015. С. 113 – 120.
3. Пивоварова Н. П. Неоднозначність операціоналізації поняття «релігійність» як одна з проблем соціології релігії. ГРАНІ. 2014. С. 140 – 144.
4. Проць О. І. Особливості релігійності в різних періодах дорослості: порівняльний аспект. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2015. С. 36 – 41.
5. Стоцький Я. В. Психологія релігії. Тернопіль: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2011. С. 144.

Аркуша Тарас

Науковий керівник: доц Свідерська Г.М.

ФЕНОМЕН ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Зі зростанням суспільної значущості спорту, загостренням конкуренції на чемпіонатах будь-якого рівня й Олімпійських іграх, потребою в досягненні усе більш високих спортивних результатів значно зросли не тільки фізичні, але й психічні навантаження на всіх учасників спортивної діяльності.

Усе це виражається у впливі різних чинників на спортсменів, що призводить до виникнення негативних станів, попередження й подолання яких можливе лише при наданні професійної допомоги, і без усунення яких неможливе ефективне здійснення тренувальної та змагальної діяльності.

Професійна діяльність спортсменів, внаслідок необхідності працювати в умовах насиченості емоційно-значущими факторами (соціальна оцінка, рольова невизначеність, повсякденна рутинна, конфлікти, велика відповідальність, невизначені критерії успіху тощо), пов'язана, у першу чергу, зі значним навантаженням на їх емоційну сферу і може призводити до виникнення професійного вигорання.

На сьогодні синдром професійного вигорання є одним з найбільш досліджуваних феноменів деструктивного впливу професії на особистість. Важливість даного явища підкреслює визначення, запропоноване Христиною Маслач, як синдрому фізичного й емоційного виснаження, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрату розуміння інших; реакцію, яка виникає на тлі стресу в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної розрядки [3].

У ході досліджень ученими були обґрунтовані зміст і структура синдрому професійного вигорання (Х.Маслач; В. Орел), проаналізовані чинники розвитку професійного вигорання (Г. Горська, Н. Самоукіна), розроблений методичний інструментарій (Х.Маслач, В. Бойко, Дж. Грінберг, Т.Ронгінська), визначена специфіка вигорання в різних сферах професійної

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

діяльності (Х. Маслач, О. Старченкова, О. Картаваєва); визначений ряд засобів профілактики і корекції наслідків вигорання (Л.Карамушка, Т.Зайчикова, В.Нікішина, О.Бабич)

Але, не дивлячись на значну кількість досліджень, вивчення феномена професійного вигорання, зокрема у сфері спортивної діяльності, залишається актуальним і недостатньо розкритим. У наш час не існує єдиної точки зору на визначення терміна «вигорання» щодо спортивної діяльності. Тому *метою публікації* є висвітлення феномена професійного вигорання у спорті з психологічної точки зору.

Уперше термін «вигорання» ввів до наукового обігу Г. Бренді в своєму дослідженні службовців, які охороняли умовно засуджених. Пізніше вигорання вивчав Г. Фрейденбергер, який визначав емоційне вигорання як хронічну втому, депресію і фрустрацію, коли індивід вимушений займатися справою, яка не задовольняє його амбіції й не приносить очікуваного результату. Вигорання (англійський термін «burnout») часто розуміють як стан емоційного, фізичного та розумового виснаження, що є наслідком хронічного стресу на робочому місці. У зв'язку із цим даний феномен позначається поняттям «професійне вигорання».

На сьогодні добре відомі три підходи до визначення синдрому «професійного вигорання». Перший підхід розглядає «вигорання» як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, що викликане довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. При такому підході «вигорання» розглядається приблизно як синдром «хронічної втоми» [2;3].

Другий підхід розглядає «вигорання» як двовимірну модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, – з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе.

Але найпоширенішим є третій підхід, запропонований американськими дослідниками Х.Маслач і С.Джексон. Вони розглядають синдром «професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію власних особистісних досягнень (див. табл. 1)

Таблиця 1.

Структура професійного вигорання

Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистісних досягнень
Вичерпаність емоційних ресурсів, відчуття своєї нездатності утримуватися на певному психологічному рівні, зниження емоційного тону, поява неадекватних реакцій, дратівливість тощо.	знеособлювання, відчуження, тобто втрата власної гідності, поява негативного цинічного ставлення до оточуючих, нетерпимої, авторитарної поведінки у взаєминах.	звичка оцінювати самого себе вкрай негативно, особливо при виконанні якоїсь справи у взаємодії з іншими.

Л. Малец [2] узагальнила перелік симптомів синдрому «професійного вигорання» і розподілила їх на: фізичні, поведінкові і психологічні. Так, втома; перевантаженість; виснаження; чутливість до змін показників зовнішнього середовища; астенизація; часті головні болі; розлади шлунково-кишкового тракту; відсутність апетиту або навпаки переїдання; задишка; безсоння; тощо – це фізичні симптоми. Якщо ж людині здається, що робота стає все важчою і важчою, а сил виконувати її – все менше і менше; людина рано приходить на роботу і залишається надовго; пізно з'являється на роботі, і рано йде; бере роботу додому; відчуває негативне ставлення до колег і до самої роботи; мізерність репертуару робочих дій; в неї виникає невизначене почуття, що щось не так (почуття неусвідомленого занепокоєння); поганий настрій і пов'язані з цим такі емоції, як: песимізм, цинізм, почуття безнадійності, апатія, депресія, почуття безглуздя; почуття нудьги; зниження рівня ентузіазму; почуття образи; почуття розчарування; непевність; почуття провини; почуття непотрібності; гнівливості; дратівливості; напруженості; неспокій; схвильованості; надмірне збудження; тривожності; агресивні почуття; підозрливості; почуття всемогутності (влади над долею підлеглих); ригідності; негативна «Я-концепція»; нездатність приймати рішення; дистанціювання від колег; підвищене почуття відповідальності за підлеглих (учнів); уникання

взаємодії із колегами; загальна негативна установка на життєві перспективи; зловживання кавою, алкоголем чи наркотиками тощо – це приклади *поведінкових і психологічних симптомів*:

Синдром «професійного вигорання» може розглядатися з погляду наявності трьох рівнів і трьох стадій [1]. У спортсмена, що відчуває на собі дію «вигорання» першого ступеня, проявляються помірні, недовгі, і випадкові ознаки цього процесу. Ці симптоми проявляються в легкій формі і виражаються в турботі про себе, наприклад, шляхом розслаблення чи організації перерв у роботі.

На другій стадії синдрому «професійного вигорання» симптоми проявляються регулярніше, носять більш затяжний характер, і важче піддаються корекції. Звичайні способи розслаблення тут неефективні. Спортсмен може почувати себе виснаженим після гарного сну і навіть після вихідних. Для турботи про себе йому необхідні додаткові зусилля.

Ознаки і симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу виразок і депресії; спроби піклуватися про себе, як правило, не дають результату, а професійна допомога може не давати швидкого полегшення. Спортсмен починає брати під сумнів цінність своєї роботи і професії як такої.

Варто підкреслити, що серед основних ознак професійного вигорання виокремлюють: виснаження, втому; безсоння; негативні настанови щодо підлеглих; своєї спортивної діяльності, нехтування виконанням своїх обов'язків; збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, ліки); зменшення апетиту чи навпаки переїдання; негативне самооцінювання; посилення агресивності (роздратованості, напруженості); посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія); почуття провини [3].

Якщо аналізувати причини професійного вигорання, то ними можуть бути: напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег; недостатні умови для самовираження; одноманітність діяльності; вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивної оцінки з боку керівництва; робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру; не вирішені особистісні конфлікти тощо.

Синтезуючи загальновідомі наукові підходи, вважаємо, що професійне вигорання спортсменів – це синдром емоційного, розумового і фізичного виснаження через тривале емоційне навантаження. Його негативними проявами є депресивні стани, почуття втоми, спустошеність, негативна професійна установка, небажання передбачати позитивні результати у власному житті та професії. Частково вигорання – це функціональний стереотип, оскільки дозволяє особистості дозувати і економно використовувати енергетичні ресурси, а з іншого – це дисфункціональний наслідок вигорання, який негативно впливає на виконання професійних ролей, професійну спортивну діяльність, психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості.

Водночас професійне вигорання особистості – це індивідуальний процес, причинами якого є поєднання комбінації суб'єктивних та об'єктивних чинників, які залежать від особистісних якостей спортсмена. Подальші перспективи дослідження вбачаємо у виявленні впливу професійної компетентності та професійних спортивних досягнень на подолання негативних тенденцій вигорання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гринь Е.И. Личностные регуляторы эмоционального выгорания у спортсменов разной квалификации и пола. Вестник КГУ имени Н.А.Некрасова. 2008.Т.14.С.163-168.
2. Малец Л. Внимание: «выгорание». Персонал. 2000. №2. С. 99–102.
3. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования. Психологический журнал. 2001. № 1. С. 16–22.