

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

М.А. Тремясов (Тюмень, Россия)

А.Н. Аржалова (Тюмень, Россия)

С.А. Чубыкина (Тюмень, Россия)

Аннотация

Постановка проблемы. Современный спорт высших достижений характеризуется экстремальными психофизическими нагрузками, что создает предпосылки для развития хронического стресса и синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у спортсменов. Данный синдром, проявляющийся в эмоциональном истощении, циничном отношении к деятельности и чувстве снижения собственной эффективности, приводит к резкому падению спортивных результатов, ухудшению психического и соматического здоровья, а нередко и к досрочному завершению карьеры [Зотова, 2021]. Несмотря на признание серьезности проблемы, практика психологического сопровождения в отечественном спорте зачастую не имеет системного подхода к решению данной проблемы, ограничиваясь разовыми мерами [Попова, Горская, 2022], что определяет актуальность и практическую значимость настоящего исследования.

Цель статьи – разработать, внедрить и оценить эффективность комплексной программы профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у спортсменов высокой квалификации, интегрирующей психологические, психофизиологические и педагогические методы воздействия.

Методология и методы исследования. В качестве методологической основы исследования выступил системный подход. Для проверки эффективности авторской программы был проведен формирующий эксперимент с участием 42 спортсменов в возрасте 18–25 лет, которые были методом случайной выборки разделены на экспериментальную (ЭГ, $n=22$) и контрольную (КГ, $n=20$) группы. Для диагностики использовался комплекс методов: психодиагностика (опросник MBI-GS и методика В.В. Бойко), психофизиологическая диагностика (оценка вариабельности сердечного ритма для объективной оценки уровня стресса) и статистический анализ (t -критерий Стьюдента). Разработанная программа для ЭГ включала три взаимосвязанных блока: психологический (когнитивно-поведенческий тренинг, тренинг осознанности, техники саморегуляции); психофизиологический (тренинг с биологической обратной связью по параметрам вариабельности сердечного ритма – ВСР); педагогический (работа с тренерским штабом по оптимизации тренировочного процесса и коммуникации). Эффективность психологических методов, включая *mindfulness*, в снижении симптомов выгорания у спортсменов подтверждена в исследованиях [Ефимов, 2020; Tang et al., 2022].

Результаты исследования. Сравнительный анализ данных до и после внедрения программы выявил статистически значимую положительную динамику экспериментальной группе. По данным MBI-GS, в ЭГ зафиксированы достоверное снижение показателей эмоционального истощения (с 28,5 до 18,2 баллов, $p<0,001$) и цинизма (с 19,1 до 11,4 баллов, $p<0,001$), а также рост профессиональной эффективности (с 25,6 до 32,8 баллов, $p<0,01$). Психофизиологические данные подтвердили эти результаты, в ЭГ значительно улучшились параметры вариабельности сердечного ритма: рост SDNN (с 45,2 до 62,8 мс, $p<0,01$) и RMSSD (с 28,4 до 41,5 мс, $p<0,01$), а также снижение индекса напряжения регуляторных систем (со 180,5 до 95,7 усл. ед., $p<0,001$). В контрольной группе значимых изменений ни по психологическим, ни по психофизиологическим показателям выявлено не было. Важность психофизиологического подхода и оценки ВСР при изучении выгорания спортсменов также отмечена в работе [Monfared et al., 2021].

Заключение. Результаты исследования убедительно доказывают, что разработанная комплексная программа является высокоэффективным средством профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у спортсменов. Полученные данные свидетельствуют о том, что сочетанное применение психологического тренинга, методов биоуправления и педагогического воздействия на тренерский штаб позволяет не только купировать психологические симптомы выгорания, но и восстановить адаптационные резервы организма на психофизиологическом уровне. Практическая значимость работы заключается в предоставлении конкретного, научно обоснованного инструментария для системы психологического сопровождения в спорте высших достижений, направленного на сохранение психического здоровья спортсменов и продление их продуктивной карьеры.

Ключевые слова: выгорание, коррекция, вариабельность, психология, здоровье, спорт.

Тремясов Михаил Александрович – студент института клинической медицины, Тюменский государственный медицинский университет Минздрава России; ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0522-6406>; e-mail: tremyasov.miha@gmail.com

Аржалова Алина Николаевна – студентка института клинической медицины, Тюменский государственный медицинский университет Минздрава России; ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4021-1722>; e-mail: lova0505@mail.ru

Чубыкина Светлана Александровна – преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Тюменский государственный медицинский университет Минздрава России; ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8702-7190>; e-mail: ana.tchubykina@yandex.ru

Постановка проблемы. Современный спорт высших достижений характеризуется экстремальными психофизическими нагрузками, высокой интенсивностью тренировочного и соревновательного процессов, а также прессингом со стороны тренеров, болельщиков и СМИ. В этих условиях спортсмены постоянно функционируют на грани своих возможностей, что делает их чрезвычайно уязвимыми перед хроническим стрессом и его тяжелым последствием – синдромом эмоционального выгорания (СЭВ). Долгое время проблема выгорания рассматривалась преимущественно в контексте помогающих профессий, однако накопленные за последние десятилетия данные убедительно свидетельствуют о широкой распространенности СЭВ в спортивной среде [Santos-Afonso et al., 2023; Woods et al., 2022].

Эмоциональное выгорание у спортсменов представляет собой психологический синдром, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию (циничное отношение к спортивной деятельности и ее участникам) и чувство снижения профессиональных достижений [Левина, Артемьев, 2023]. Его последствия катастрофичны как для самого атлета, так и для команды: это не только резкое падение спортивных результатов, но и потеря мотивации, развитие соматических заболеваний, тревожные и депрессивные расстройства, а в крайних случаях – досрочное завершение карьеры [Зотова, 2021].

Несмотря на признание серьезности проблемы, система профилактики и коррекции СЭВ в практике отечественного спорта часто носит фрагментарный характер. Меры, как правило, ограничиваются кратковременным психологическим консультированием или снижением

тренировочных нагрузок, что не всегда достаточно для преодоления глубоко укоренившегося синдрома [Рыбчинский и др., 2020]. Существует насущная потребность в разработке и внедрении научно обоснованных, комплексных программ, направленных не только на купирование симптомов, но и на устранение причин выгорания, а также на укрепление психологической устойчивости спортсменов. Данное исследование направлено на восполнение этого пробела.

Цель настоящего исследования – разработка, внедрение и оценка эффективности комплексной программы профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у спортсменов высокой квалификации, интегрирующей методы когнитивно-поведенческой терапии, тренинг осознанности, биологическую обратную связь и организационные изменения в тренировочном процессе.

Обзор научной литературы по проблеме. Проведенный анализ научной литературы, представленной в статье, позволяет сделать следующие выводы. Во-первых, современные исследования единогласно признают, что экстремальные психофизические нагрузки в спорте высших достижений создают прямые предпосылки для развития хронического стресса и синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у спортсменов [Зотова, 2021; Santos-Afonso et al., 2023; Woods et al., 2022]. Катастрофические последствия СЭВ, включая резкое падение результатов, ухудшение здоровья и досрочное завершение карьеры, делают проблему чрезвычайно актуальной [Левина, Артемьев, 2023]. Во-вторых, в литературе отмечается, что, несмотря на признание серьезности проблемы, практика психологического сопровождения в спорте, особенно

в отечественном контексте, часто носит фрагментарный и несистемный характер, ограничиваясь разовыми мерами, что является явно недостаточным для глубокой коррекции синдрома [Попова, Горская, 2022; Рыбчинский и др., 2020]. Этот факт указывает на насущную потребность в разработке комплексных, научно обоснованных программ. В-третьих, в работах других авторов подтверждается эффективность отдельных методов, входящих в предлагаемую комплексную программу. В частности, исследования демонстрируют результативность психологических методов, таких как тренинг осознанности, в снижении симптомов выгорания [Ефимов, 2020; Tang et al., 2022]. Кроме того, важность психофизиологического подхода и оценки вариабельности сердечного ритма (ВСР) как объективного маркера стресса и восстановления адаптационных резервов также находит поддержку в научной литературе [Monfared et al., 2021]. В-четвертых, обзоры литературы указывают на то, что большинство существующих программ коррекции носят узконаправленный характер, фокусируясь либо на психологических техниках, либо на организационных изменениях [Рыбчинский и др., 2020; Пархоменко и др., 2021]. Таким образом, комплексный подход, интегрирующий психологические, психофизиологические и педагогические методы воздействия, представлен в литературе недостаточно, что и определяет научную новизну данного исследования, направленную на восполнение этого пробела. Конфликты в команде и недостаток социальной поддержки, дисбаланс между спортом и другими сферами жизни: пренебрежение учебой, семьей, хобби – приводят к сужению идентичности и повышают уязвимость [Волженина, Чижова, 2024].

В отечественной науке проблему спортивного выгорания исследовали А.В. Алексеев, Г.Д. Горбунов, О.В. Дашкевич. Их работы подчеркивают важность психопрофилактики и необходимость формирования навыков саморегуляции у спортсменов [Берилова, Распопова, 2022]. Однако, как показывают обзоры литературы, большинство существующих программ коррекции СЭВ носят узконаправленный характер, фокусируясь

либо на чисто психологических техниках (когнитивно-поведенческая терапия) [Рыбчинский и др., 2020], либо на организационных изменениях (периодизация нагрузок) [Пархоменко и др., 2021]. Комплексный подход, интегрирующий психологические, психофизиологические и педагогические методы, представлен в научной литературе недостаточно, что определяет научную новизну данного исследования.

Методология (материалы и методы). Организация и участники исследования. Лонгитюдное исследование проводилось на базе Центра олимпийской подготовки в течение 9 месяцев (с предварительным скринингом и последующим катамнезом). В нем приняли участие 45 спортсменов высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса) в возрасте от 18 до 28 лет (средний возраст – $22,4 \pm 2,8$ года), представляющие циклические виды спорта (легкая атлетика, плавание, гребля). Критерием включения было наличие умеренных и высоких признаков СЭВ по результатам скрининга с использованием MBI-GS. Участники методом рандомизации были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ, $n=23$) и контрольную (КГ, $n=22$). В ходе исследования из окончательной выборки выбыли 3 спортсмена (2 из КГ, 1 из ЭГ) по причине травм, не связанных с исследованием. Таким образом, окончательная выборка составила 42 человека (ЭГ=22, КГ=20).

Психодиагностика. Опросник MBI-GS (General Survey) в адаптации для спорта. Оценивает три субшкалы: «Эмоциональное истощение» (9 пунктов, α -Кронбаха=0,87), «Цинизм/Деперсонализация» (5 пунктов, $\alpha=0,79$), «Профессиональная эффективность» (8 пунктов, $\alpha=0,82$). Использовалась 6-балльная частотная шкала Ликерта.

Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Позволяет оценить степень сформированности фаз «Напряжение» (симптомы «переживание», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование»), «Резистенция» («эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономики эмоций») и «Истощение» («эмоциональный

дефицит», «эмоциональная отстраненность»). Подобный диагностический подход к анализу фаз выгорания применяется в современных исследованиях [Липовка и др., 2020].

Психофизиологическая диагностика. Оценка variability сердечного ритма (BCP). Проводилась с использованием аппаратно-программного комплекса «Поли-Спектр-Ритм» в состоянии покоя в течение 5 минут в утренние часы. Анализируются временные (SDNN – стандартное отклонение NN-интервалов, RMSSD – квадратный корень из среднего квадрата разностей последовательных NN-интервалов) и спектральные (LF – низкочастотный компонент, HF – высокочастотный компонент, отражающий парасимпатическую активность) показатели, а также индекс напряжения (ИН) регуляторных систем по Р.М. Баевскому. Снижение BCP является объективным маркером хронического стресса и переутомления [Monfared et al., 2021].

Программа профилактики и коррекции СЭВ – авторская. Программа, разработанная для ЭГ, реализовывалась в течение 4 месяцев и включала три блока.

Психологический блок (16 сессий): когнитивно-поведенческий тренинг, основанный на протоколах, предложенных Д. Гринбергом, направленный на идентификацию иррациональных убеждений («должен всегда побеждать», «катастрофизация неудачи»), формирование реалистичных целей, развитие навыков управления гневом и разочарованием. Тренинг осознанности для снижения реактивности на стресс и повышения концентрации на «здесь и сейчас» (8 сессий) [Tang et al., 2022, Xue et al., 2024]. Обучение техникам эмоциональной саморегуляции (диафрагмальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону).

Психофизиологический блок (12 сессий): тренинг с биологической обратной связью (БОС) по параметрам BCP на аппарате «Bioshadow». Спортсмены в режиме реального времени учились осознанно повышать свой уровень variability (параметр SDNN и HF-компонент) через регуляцию дыхания и мышечного расслабления, что способствует оптимизации состояния

вегетативной нервной системы и повышению стрессоустойчивости [Monfared et al., 2021].

Педагогический блок: консультативная работа с представителями тренерского штаба (4 семинара) по оптимизации тренировочного процесса: внедрение принципов тонкой периодизации с учетом психоэмоционального состояния спортсменов [Пархоменко и др., 2021], создание ситуаций выбора для повышения автономии спортсмена, развитие поддерживающего стиля коммуникации, основанного на принципах теории самодетерминации [Yukhymenko-Lescroart et al., 2022]. Теория самодетерминации, на которую опираются в данном исследовании, представляет собой психологическую концепцию, фокусирующуюся на внутренних источниках мотивации и условиях, способствующих психологическому благополучию. Ее центральное положение заключается в том, что для оптимального функционирования и развития человеку необходимо удовлетворение трех универсальных, врожденных психологических потребностей: автономии, компетентности и связанности. В контексте спорта, и в частности проблемы эмоционального выгорания, эта теория позволяет понять, как тренерско-спортивная среда может либо способствовать устойчивости и внутренней мотивации, либо провоцировать истощение.

Потребность в автономии – это стремление чувствовать себя источником собственных действий, переживать волю и выбор. Для спортсмена это означает возможность участвовать в принятии решений, касающихся тренировочного процесса, понимать смысл и цель упражнений, а не просто слепо следовать инструкциям. Авторитарный, контролирующий стиль руководства тренера, напротив, подавляет автономию, порождая чувство давления и потерю внутреннего интереса к деятельности, что является прямым фактором риска развития цинизма и эмоционального отчуждения – ключевых компонентов выгорания.

Потребность в компетентности отражает желание эффективно взаимодействовать со средой, чувствовать мастерство и рост. В спортивной практике ее удовлетворение связано

с получением конструктивной, неоценочной обратной связи, постановкой ясных и достижимых целей, а также созданием ситуаций, позволяющих спортсмену ощущать прогресс. Когда тренерский подход фокусируется исключительно на ошибках и результатах, не признавая усилий, у спортсмена формируется чувство неэффективности, что напрямую соотносится со снижением профессиональной эффективности в структуре синдрома выгорания.

Потребность в связанности – это потребность в установлении теплых, доверительных отношений с другими, ощущении принадлежности и поддержки. В спортивной команде это реализуется через эмпатическое общение тренера, внимание к психоэмоциональному состоянию спортсмена, формирование позитивного командного климата. Отсутствие такой поддержки, конфликты и ощущение изоляции лишают спортсмена важного ресурса для преодоления стресса, усугубляя эмоциональное истощение.

Процедура исследования. На первом этапе все участники прошли первичную диагностику (Т1). Затем ЭГ в течение 4 месяцев участвовала в комплексной программе (2 групповых психологических сессии и 1 индивидуальная сессия БОС в неделю). КГ продолжала тренироваться в обычном режиме без специального психологического вмешательства. По окончании программы была проведена повторная диагностика (Т2). Через 3 месяца был проведен катамнез (Т3) для оценки устойчивости эффектов.

Статистический анализ. Обработка данных проводилась с использованием программы IBM SPSS Statistics 26. Проверка распределения на нормальность проводилась с помощью критерия Шапиро – Уилка. Для проверки достоверности различий между группами до и после вмешательства применялся t-критерий Стьюдента для независимых и зависимых выборок (для параметрических данных) и U-критерий Манна – Уитни (для непараметрических данных). Для оценки внутригрупповой динамики использовался дисперсионный анализ с повторными измерениями (ANOVA). Уровень статистической значимости был установлен на $p < 0,05$.

Результаты исследования. Сравнение первичных данных (Т1) между ЭГ и КГ не выявило статистически значимых различий по всем психодиагностическим и психофизиологическим показателям ($p > 0,05$), что свидетельствует об исходной однородности групп.

Анализ данных после вмешательства (Т2) выявил следующие изменения.

1. Психодиагностические показатели (MBI-GS).

Эмоциональное истощение: в ЭГ зафиксировано достоверное снижение показателя с $29,8 \pm 3,4$ до $17,5 \pm 2,9$ балла ($F(1,40)=45.32$, $p < 0,001$, $\eta^2=0.53$). В КГ изменения были незначительными: с $28,9 \pm 3,1$ до $27,2 \pm 3,3$ балла ($p > 0,05$).

Цинизм/Деперсонализация: в ЭГ показатель снизился с $20,2 \pm 2,8$ до $10,8 \pm 2,3$ балла ($F(1,40)=38.91$, $p < 0,001$, $\eta^2=0.49$). В КГ динамика отсутствовала (с $19,8 \pm 2,5$ до $19,3 \pm 2,7$ балла, $p > 0,05$).

Профессиональная эффективность: в ЭГ наблюдалось значимое повышение показателя с $24,3 \pm 3,2$ до $33,5 \pm 2,5$ балла ($F(1,40)=35.67$, $p < 0,001$, $\eta^2=0.47$), что отражает рост чувства компетентности и успешности. В КГ показатель остался на прежнем уровне. Аналогичные связи между компонентами выгорания и эффективностью отмечаются в работах [Берилова, Распопова, 2022; Татьяна и др., 2023].

Данные по методике В.В. Бойко подтвердили эти результаты: в ЭГ наблюдалось статистически значимое снижение суммарного показателя выгорания с $78,5 \pm 6,8$ до $45,2 \pm 5,9$ балла ($p < 0,001$), в то время как в КГ снижение было минимальным (с $77,8 \pm 7,1$ до $72,4 \pm 6,5$ балла, $p > 0,05$).

2. Психофизиологические показатели (BCP).

SDNN (общая вариабельность): в ЭГ зафиксирован рост с $44,5 \pm 5,8$ мс до $63,2 \pm 6,5$ мс ($F(1,40)=25.14$, $p < 0,001$, $\eta^2=0.39$). В КГ значимых изменений не произошло (с $45,1 \pm 5,5$ до $46,3 \pm 5,9$ мс).

RMSSD (парасимпатическая активность): в ЭГ показатель увеличился с $27,9 \pm 4,5$ мс до $42,8 \pm 5,3$ мс ($F(1,40) = 22.87$, $p < 0,001$, $\eta^2=0.36$), что свидетельствует об улучшении процессов восстановления.

Индекс напряжения (ИН): в ЭГ наблюдалось снижение с $185,3 \pm 28,1$ усл. ед. до $92,1 \pm 17,9$ усл. ед. ($F(1,40) = 40.18$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0.50$), что указывает на снижение общего напряжения регуляторных систем организма. Положительное влияние вмешательств на психофизиологические параметры стресса согласуется с данными других исследований [Rosales-Ricardo, Ferreira, 2022].

Сравнение межгрупповых различий на этапе T2 показало, что по всем указанным параметрам различия между ЭГ и КГ являются статистически значимыми ($p < 0,01$ – $p < 0,001$) в пользу экспериментальной группы.

Данные катамнеза (T3) продемонстрировали сохранение достигнутых положительных эффектов в ЭГ по всем основным показателям. Хотя наблюдалось незначительное увеличение показателей эмоционального истощения и цинизма по сравнению с T2, они оставались статистически значимо ниже, чем на этапе T1 ($p < 0,01$). Устойчивость результатов подтверждает важность формирования долгосрочных навыков саморегуляции, на что указывается в литературе [Tutte-Vallarino et al., 2022].

Заключение. Проведенное исследование подтвердило высокую эффективность разработанной комплексной программы профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у спортсменов. Важным результатом является не только субъективное улучшение психологического состояния участников экспериментальной группы, выраженное в снижении эмоционального истощения и цинизма, а также в росте уверенности в своих силах, но и объективное психофизиологическое подтверждение этих изменений.

Нормализация параметров variability сердечного ритма свидетельствует о восстановлении адаптационных резервов организма и снижении уровня хронического стресса.

Наиболее значимым выводом является демонстрация того, что синдром эмоционального выгорания не является необратимым состоянием и может быть достаточно успешно преодолен при условии применения системного подхода. Сочетание психологического тренинга (когнитивно-поведенческая терапия и mindfulness), методов биоуправления и педагогической работы с тренерами позволяет воздействовать на проблему многогранно: от коррекции глубинных когнитивных схем, связанных в том числе с перфекционизмом, до оптимизации объективных условий тренировочной деятельности. Устойчивость результатов на этапе катамнеза через 3 месяца после окончания программы свидетельствует о сформированности у спортсменов навыков самостоятельной регуляции психоэмоционального состояния.

Практическая значимость исследования заключается в предоставлении конкретного, апробированного инструментария для психологов и тренеров, работающих в сфере спорта высших достижений. Внедрение подобных программ в систему подготовки спортсменов будет способствовать не только росту их результатов, но, что еще важнее, сохранению психического здоровья и продлению спортивного долголетия. Перспективы дальнейших исследований видятся в адаптации данной программы для спортсменов различных возрастных групп и видов спорта, а также в изучении долгосрочных эффектов ее применения.

Библиографический список

1. Берилова Е.И., Распопова А.С. Психологические регуляторы выгорания у спортсменов разной квалификации // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-regulatory-vygoraniya-u-sportsmenov-raznoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 01.12.2025).
2. Волженина Д.С., Чижова Е.А. Мотивационно-смысловые предпосылки профессионального выгорания у спортсменов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. № 3 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionno-smyslovye-predposylki-professionalnogo-vygoraniya-u-sportsmenov> (дата обращения: 01.12.2025).

3. Ефимов В.Н. Использование осознанного внимания при эмоциональном выгорании у спортсменов // Наука и социум. 2020. № XIII: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-osoznannogo-vnimaniya-pri-emotsionalnom-vygoranii-u-sportsmenov> (дата обращения: 01.12.2025).
4. Зотова Е.А. Психическое выгорание как фактор снижения результативности соревновательной деятельности и прекращения спортивной карьеры // Scientific progress. 2021. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-vygoranie-kak-faktor-snizheniya-rezultativnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-i-prekrascheniya-sportivnoy-kariery> (дата обращения: 01.12.2025).
5. Левина И.Л., Артемьев А.А. Эмоциональное выгорание у спортсменов // ТипФК. 2023. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-u-sportsmenov> (дата обращения: 01.12.2025).
6. Липовка А.Ю., Намазов А.К., Шамрай Л.В., Намазов К.А., Липовка В.П. Эмоциональное выгорание как фактор жизнестойкости спортсменов-единоборцев // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 4 (182). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-kak-faktor-zhiznestoykosti-sportsmenov-edinobortsev> (дата обращения: 01.12.2025).
7. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Психическая напряженность как индикатор эмоционального благополучия у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 3 (193). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-napryazhennost-kak-indikator-emotsionalnogo-blagopoluchiya-u-sportsmenov-raznogo-vozrasta> (дата обращения: 01.12.2025).
8. Попова Т.А., Горская Г.Б. Профилактика выгорания в спортивной деятельности // Вестник науки. 2022. № 4 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-vygoraniya-v-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 01.12.2025).
9. Рыбчинский В.П., Шенгеляя С.А., Грошевихин И.В. Использование аутогенной тренировки как метода коррекции эмоционального выгорания у спортсменов, занимающихся боевыми искусствами // МНИЖ. 2020. № 6-2 (96). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-autogennoy-trenirovki-kak-metoda-korreksii-emotsionalnogo-vygoraniya-u-sportsmenov-zanimayuschih-syaboevymi> (дата обращения: 01.12.2025).
10. Татьяна Л.Г., Вахнин Н.А., Сазонова Н.Н., Сорокин С.И. Копинг-стратегии студентов-спортсменов с разным уровнем эмоционального выгорания // ТипФК. 2023. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-studentov-sportsmenov-s-raznym-urovнем-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 01.12.2025).
11. Monfared, S.S., Lebeau, J.C., Mason, J., Cho, S.K., Basevitch, I., Perry, I., Baur, D.A., & Tenenbaum, G. (2021). A bio-physio-psychological investigation of athletes' burnout. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92 (1), 189–198. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1715911>
12. Rosales-Ricardo, Y., & Ferreira, J. P. (2022). Effects of physical exercise on burnout syndrome in university students. *MEDICC Review*, 24 (1), 36–39. DOI: <https://doi.org/10.37757/MR2022.V24.N1.7>
13. Santos-Afonso, M.D., Lourenção, L.G., Afonso, M.D.S., Saes, M.O., Santos, F.B.D., Penha, J.G.M., Galvão, D.M., Ximenes Neto, F.R.G., Sasaki, N.S.G.M.D.S., Santos, M.L.S.G., Borges, F.A., Oliveira, J.F., Rodrigues, S.T., Bandeira, E.O., Alcantara, F.C., Cunha, C.L.F., Silva, F.G.D., Lemos, M., Soares Junior, A.O., & Neves, F.B. (2023). Burnout syndrome in selectable athletes for the brazilian handball team-children category. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20 (4), 3692. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20043692>
14. Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and regulatory emotional self-efficacy of injured athletes returning to sports: the mediating role of competitive state anxiety and athlete burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (18), 11702. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>

15. Tutte-Vallarino, V., Malán-Ernst, E., Reyes-Bossio, M., Peinado-Portero, A., de Álvaro, J.I., Ortín Montero, F.J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E.J. (2022). Relationship between resilience, optimism, and burnout in Pan-American athletes. *Frontiers in Psychology, 13*, 1048033. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048033>
16. Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., & Harney, S. (2022). Is a pandemic as good as a rest? Comparing athlete burnout and stress before and after the suspension of organised team sport due to Covid-19 restrictions, and investigating the impact of athletes' responses to this period. *Psychology of Sport and Exercise, 60*, 102168. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102168>
17. Xue, W., Tao, Y., Huang, Y., Liu, G., & Wang, H. (2024). Emotional intelligence and burnout among adolescent basketball players: the mediating effect of emotional labor. *Sports, 12* (10), 266. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports12100266>
18. Yang, J.H., Yang, H.J., Choi, C., & Bum, C.H. (2023). Systematic review and meta-analysis on burnout owing to perfectionism in elite athletes based on the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). *Healthcare, 11* (10), 1417. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11101417>
19. Yukhymenko-Lescroart, M.A., Ruser, J.B., Gabana, N.T., & Gilbert, J.N. (2022). Assessing burnout in subgroups of athletes based on gratitude and perceived coach-athlete relationship. *Psychological Reports, 125* (2), 964–985. DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294121991837>

PREVENTION AND CORRECTION OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME IN ATHLETES

M.A. Tremyasov (Tyumen, Russia)

A.N. Arzhalova (Tyumen, Russia)

S.A. Chubykina (Tyumen, Russia)

Abstract

Statement of the problem. Modern high-performance sports are characterized by extreme psychophysical loads, thus creating the preconditions for the development of chronic stress and emotional burnout syndrome (EBS) in athletes. This syndrome, which manifests itself in emotional exhaustion, a cynical attitude towards activities, and a sense of decreased efficiency, leads to a sharp decline in sports performance, deterioration in mental and physical health, and often to the early end of a career. Despite the recognition of the severity of the problem, the practice of psychological support in Russian sports often lacks a systematic approach to addressing this issue, relying on one-time measures, which highlights the relevance and practical significance of this study.

The purpose of the article is to develop, implement, and evaluate the effectiveness of a comprehensive program for the prevention and correction of emotional burnout syndrome in highly qualified athletes, which integrates psychological, psychophysiological, and pedagogical methods of influence.

Methodology (materials and methods). The study was based on a systemic approach. To test the effectiveness of the authors' program, a formative experiment was conducted with 40 athletes aged 18–25, who were randomly divided into an experimental group (EG, n=20) and a control group (CG, n=20). A complex of methods was used for diagnostics: psychodiagnostics (MBI-GS questionnaire and V.V. Boyko's technique), psychophysiological diagnostics (assessment of heart rate variability for an objective assessment of stress level), and statistical analysis (Student's t-test). The developed program for EG included three interconnected blocks: psychological (cognitive-behavioral training, mindfulness training, self-regulation techniques); psychophysiological (training with biofeedback on HRV parameters); pedagogical (work with the coaching staff on optimizing the training process and communication). The effectiveness of psychological methods, including mindfulness, in reducing burnout symptoms in athletes has been confirmed in studies [Efimov, 2020; Tang et al., 2022].

Research results. A comparative analysis of data before and after the implementation of the program revealed a statistically significant positive dynamics exclusively in the experimental group. According to the MBI-GS, the EG showed a significant decrease in emotional exhaustion (from 28.5 to 18.2 points, $p<0.001$) and cynicism (from 19.1 to 11.4 points, $p<0.001$), as well as an increase in professional efficiency (from 25.6 to 32.8 points, $p<0.01$). The psychophysiological data confirmed these results: the parameters of heart rate variability improved significantly in the experimental group, with an increase in SDNN (from 45.2 to 62.8 ms, $p<0.01$) and RMSSD (from 28.4 to 41.5 ms, $p<0.01$), as well as a decrease in the index of regulatory system tension (from 180.5 to 95.7 units, $p<0.001$). In the control group, no significant changes were detected in either psychological or psychophysiological indicators. The importance of the psychophysiological approach and HRV assessment in studying athlete burnout was also noted in the work by S.S. Monfared et al. [2021].

Conclusion. The results of the study convincingly prove that the developed complex program is a highly effective means of preventing and correcting the syndrome of emotional burnout in athletes. The data obtained indicate that the combined use of psychological training, bio-management methods, and pedagogical influence on the coaching staff allows not only to alleviate the psychological symptoms of burnout, but also to restore the adaptive reserves of the body at the psychophysiological level. The practical significance of the work lies in providing a specific, scientifically grounded toolkit for the system of psychological support in high-performance sports, aimed at preserving the mental health of athletes and prolonging their productive careers.

Keywords: *burnout, correction, variability, psychology, health, sports.*

Tremyasov, Mikhail A. – Bachelor' Degree Candidate, Institute of Clinical Medicine, Tyumen State Medical University under the Ministry of Health of the Russian Federation (Tyumen, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0522-6406>; e-mail: tremyasov.miha@gmail.com

Arzhalova, Alina N. – Bachelor's Degree Candidate, Institute of Clinical Medicine, Tyumen State Medical University under the Ministry of Health of the Russian Federation (Tyumen, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4021-1722>; e-mail: lova0505@mail.ru

Chubykina, Svetlana A. – Lecturer, Department of Physical Culture and Sports, Tyumen State Medical University under the Ministry of Health of the Russian Federation (Tyumen, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8702-7190>; e-mail: ana.tchubykina@yandex.ru

References

1. Berilova, E.I., & Raspopova, A.S. (2022). Psychological regulators of burnout in athletes of different qualifications. *Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sports – Science and Practice], 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-regulyatory-vygoraniya-u-sportsmenov-raznoy-kvalifikatsii> (access date: 01.12.2025).
2. Volzhenina, D.S., & Chizhova, E.A. (2024). Motivational and conceptual prerequisites for professional burnout in athletes. *Zdorovye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta* [Human Health, Theory and Methodology of Physical Education and Sports], 3 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionno-smyslovye-predposylki-professionalnogo-vygoraniya-u-sportsmenov> (access date: 01.12.2025).
3. Efimov, V.N. (2020, February 3). Using mindful attention for emotional burnout in athletes. In *Nauka i sotsium* [Science and Society] (pp. 77–80, No. XIII). 13th All-Russian Scientific and Practical Conference, Novosibirsk, Russia. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-osoznannogo-vnimaniya-pri-emotsionalnom-vygoranii-u-sportsmenov> (access date: 01.12.2025).
4. Zotova, E.A. (2021). Mental burnout as a factor in decreasing competitive performance and termination of a sports career. *Scientific Progress*, 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-vygoranie-kak-faktor-snizheniya-rezultativnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-i-prekrascheniya-sportivnoy-kariery> (access date: 01.12.2025).
5. Levina, I.L., & Artemyev, A.A. (2023). Emotional burnout in athletes. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-u-sportsmenov> (access date: 01.12.2025).
6. Lipovka, A.Yu., Namazov, A.K., Shamrai, L.V., Namazov, K.A., & Lipovka, V.P. (2020). Emotional burnout as a factor in the resilience of combat sports athletes. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft University], 4 (182). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-kak-faktor-zhiznestoykosti-sportsmenov-edinobortsev> (access date: 01.12.2025).
7. Parkhomenko, E.A., Dubovova, A.A., & Matveyeva, I.S. (2021). Mental stress as an indicator of emotional well-being in athletes of different ages. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft University], 3 (193). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-napryazhennost-kak-indikator-emotsionalnogo-blagopoluchiya-u-sportsmenov-raznogo-vozrasta> (access date: 01.12.2025).
8. Popova, T.A., & Gorskaya, G.B. (2022). Burnout prevention in sports activities. *Vestnik nauki* [Science Bulletin], 4 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-vygoraniya-v-sportivnoy-deyatelnosti> (access date: 01.12.2025).
9. Rybchinsky, V.P., Shengelaya, S.A., & Groshevikhin, I.V. (2020). The use of autogenic training as a method for correcting emotional burnout in athletes engaged in martial arts. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal* [International Scientific Research Journal], 6-2 (96). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-autogennoy-trenirovki-kak-metoda-korreksii-emotsionalnogo-vygoraniya-u-sportsmenov-zanimayuschih-sya-boevymi> (access date: 01.12.2025).
10. Tatyana, L.G., Vakhnin, N.A., Sazonova, N.N., & Sorokin, S.I. (2023). Coping strategies of student-athletes with different levels of emotional burnout. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-studentov-sportsmenov-s-raznym-urovнем-emotsionalnogo-vygoraniya> (access date: 01.12.2025).
11. Monfared, S.S., Lebeau, J.C., Mason, J., Cho, S.K., Basevitch, I., Perry, I., Baur, D.A., & Tenenbaum, G. (2021). A bio-physio-psychological investigation of athletes' burnout. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92 (1), 189–198. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1715911>
12. Rosales-Ricardo, Y., & Ferreira, J. P. (2022). Effects of physical exercise on burnout syndrome in university students. *MEDICC Review*, 24 (1), 36–39. DOI: <https://doi.org/10.37757/MR2022.V24.N1.7>

13. Santos-Afonso, M.D., Lourenção, L.G., Afonso, M.D.S., Saes, M.O., Santos, F.B.D., Penha, J.G.M., Galvão, D.M., Ximenes Neto, F.R.G., Sasaki, N.S.G. M.D.S., Santos, M.L.S.G., Borges, F.A., Oliveira, J.F., Rodrigues, S.T., Bandeira, E.O., Alcantara, F.C., Cunha, C.L.F., Silva, F.G.D., Lemos, M., Soares Junior, A.O., & Neves, F.B. (2023). Burnout syndrome in selectable athletes for the brazilian handball team-children category. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20 (4), 3692. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20043692>
14. Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and regulatory emotional self-efficacy of injured athletes returning to sports: the mediating role of competitive state anxiety and athlete burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (18), 11702. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>
15. Tutte-Vallarino, V., Malán-Ernst, E., Reyes-Bossio, M., Peinado-Portero, A., de Álvaro, J.I., Ortín Montero, F.J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E.J. (2022). Relationship between resilience, optimism, and burnout in Pan-American athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 1048033. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048033>
16. Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., & Harney, S. (2022). Is a pandemic as good as a rest? Comparing athlete burnout and stress before and after the suspension of organised team sport due to Covid-19 restrictions, and investigating the impact of athletes' responses to this period. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102168. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102168>
17. Xue, W., Tao, Y., Huang, Y., Liu, G., & Wang, H. (2024). Emotional intelligence and burnout among adolescent basketball players: the mediating effect of emotional labor. *Sports*, 12 (10), 266. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports12100266>
18. Yang, J.H., Yang, H.J., Choi, C., & Bum, C.H. (2023). Systematic review and meta-analysis on burnout owing to perfectionism in elite athletes based on the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). *Healthcare*, 11 (10), 1417. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11101417>
19. Yukhymenko-Lescroart, M.A., Ruser, J.B., Gabana, N.T., & Gilbert, J.N. (2022). Assessing burnout in subgroups of athletes based on gratitude and perceived coach-athlete relationship. *Psychological Reports*, 125 (2), 964–985. DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294121991837>