УДК 615.825:616. 7 – 053. 82 (045)
doi: 10.15330/fcult.45.46-54

Юньхуей Ву,Чен Лі,
Ігор Фольварочний, Антон Гак

ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННЮ У ВЕСЛУВАННІ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Резюме. Досліджено психологічні чинники мотивації та профілактики емоційного вигорання у спортсменів юнацького віку, які займаються академічним веслуванням.

Мета. Теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити взаємозв'язок між мотиваційною стійкістю, соціальною підтримкою та емоційним станом юних веслувальників.

Матеріал і методи дослідження. Використано опитувальники Sport Motivation Scale-II, Athlete Burnout Questionnaire та Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Застосовано описову та кореляційну статистику для аналізу результатів 20 спортсменів віком 12-16 років.

Отримані результати та висновки. Встановлено домінування внутрішньої мотивації ($M = 5{,}8 \pm 0{,}7$) і негативний зв'язок між тренерською підтримкою та емоційним виснаженням ($r = –0{,}38$; $p < 0{,}05$). Розроблено психолого-педагогічну модель профілактики вигорання, що поєднує автономію, компетентність і соціальну залученість спортсменів.

Ключові слова: академічне веслування, мотивація, емоційне вигорання, соціальна підтримка, самодетермінація

Summary. The study examined the psychological determinants of motivation and prevention of emotional burnout among adolescent athletes engaged in academic rowing, a sport combining individual effort and team coordination. Understanding how motivation interacts with emotional well-being at this age is crucial for developing psycho-pedagogical strategies that ensure long-term engagement and mental balance.

Purpose. To theoretically substantiate and empirically verify the relationship between motivational stability, perceived social support, and emotional well-being in young rowers aged 12–16. **Material and methods.** The study involved 20 athletes from specialized rowing schools. Research tools included the Sport Motivation Scale-II (SMS-II), Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Descriptive and correlational statistics (Spearman's coefficient) were applied to analyze motivational and emotional indicators. **Results and conclusions obtained.** Intrinsic motivation predominated ($M=5.8\pm0.7$), indicating that enjoyment and mastery are leading factors in rowing motivation. A negative correlation between coach support and emotional exhaustion ($r = –0.38$; $p<0.05$) confirmed the buffering effect of supportive relationships. Emotional exhaustion was the most expressed burnout component, while depersonalization and reduced accomplishment appeared less significant. Based on these results, a psycho-pedagogical model of prevention was developed, integrating autonomy, competence, and relatedness as key self-determination components. The findings prove that consistent social interaction with coaches, teammates, and families supports motivational balance and psychological resilience, preventing burnout and maintaining optimal performance among adolescent rowers.

Keywords: academic rowing, adolescent athletes, motivation, emotional burnout, social support, self-determination

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Сучасна система підготовки спортсменів юнацького віку висуває підвищені вимоги до розвитку їхньої психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та підтримання стабільного мотиваційного стану. Цей етап є критично важливим для формування базових особистісних і вольових якостей, від яких залежить подальше спортивне зростання.

Актуальність цього дослідження визначається необхідністю глибокого аналізу психологічних детермінант мотивації та емоційного вигорання у юних веслувальників, а також пошуком ефективних механізмів соціальної підтримки, спрямованих на забезпечення їхньої стійкості, внутрішньої гармонії та сталого спортивного розвитку.

Наукові спостереження свідчать, що мотиваційна структура спортсменів юнацького віку має складний, динамічний і багатовимірний характер, у якому поєднуються внутрішні стимули (інтерес, задоволення, прагнення до самовдосконалення) та зовнішні чинники (результат, соціальне визнання, очікування тренера).

Базовим теоретичним підґрунтям сучасних досліджень мотивації у спорті є теорія самодетермінації, розроблена E. L. Deci та R. M. Ryan, відповідно до якої якість

© Ву Ю., Лі Ч., Фольварочний І., Гак А. 2025

мотивації визначається рівнем задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та соціальній залученості [1]. У межах цієї концепції мотивація розглядається не як кількісна характеристика інтенсивності спонукання, а як якісна структура регуляції поведінки, безпосередньо пов'язана з психологічним благополуччям, емоційною стійкістю та довготривалою залученістю спортсменів у тренувально-змагальний процес.

Подальший розвиток положень теорії самодетермінації у спортивній психології здійснено у працях R. J. Vallerand, де внутрішня мотивація визначається як ключовий ресурс стабільності спортивної діяльності та професійного становлення спортсменів [2]. Автор підкреслює, що автономні форми мотиваційної регуляції асоціюються з високим рівнем задоволеності діяльністю та стійкістю до стресових впливів, тоді як домінування зовнішньо контрольованих мотивів підвищує ризик емоційного виснаження та зниження ефективності діяльності.

У дослідженнях C. Lonsdale, K. Hodge, E. A. Rose показано, що синдром емоційного вигорання в елітному спорті має чітко виражений мотиваційний характер і тісно пов'язаний із фрустрацією базових психологічних потреб та зниженням рівня автономної мотивації спортсменів [3]. Аналогічні висновки представлені в роботі P. R. Appleton і H. K. Hall, де доведено, що дезадаптивні форми перфекціонізму у спортсменів юнацького елітного рівня виступають значущими предикторами емоційного вигорання та мотиваційного виснаження [4].

Сучасний узагальнений погляд на проблему спортивного вигорання представлено в експертному аналізі D. Alvarez Pires, S. Isoard-Gautheur, D. J. Madigan, A. L. Smith, H. Gustafsson, де акцентовано увагу на багатофакторному характері цього явища, зокрема на взаємодії мотиваційних, особистісних і середовищних чинників у довготривалій спортивній кар'єрі [5].

Важливе значення для емпіричного вивчення мотиваційної сфери спортсменів має інструментарій, заснований на положеннях теорії самодетермінації. Зокрема, шкала спортивної мотивації SMS-II, валідизована L. G. Pelletier, M. A. Rocchi, R. J. Vallerand, E. L. Deci та R. M. Ryan, дозволяє диференційовано оцінювати типи мотиваційної регуляції у спортсменів різного віку та рівня кваліфікації [6].

У дослідженні С. Сюй та співавторів проблема мотивації спортсменів розглядається у тісному зв'язку з психофізіологічними та організаційними аспектами підготовки. Автори обґрунтовують критерії оцінювання когнітивних і психофізіологічних функцій висококваліфікованих спортсменів, що створює підґрунтя для комплексного аналізу мотиваційної стійкості в умовах інтенсивних тренувальних навантажень [7]. У дослідженні О. В. Мусієнко та співавторів доведено, що рівень стресостійкості спортсменок тісно корелює з характером їх мотиваційної регуляції, що підтверджує системний характер мотиваційних чинників у спортивній діяльності [8].

Специфіка мотиваційного забезпечення підготовки спортсменів у веслувальних видах спорту розкривається у працях О. М. Русанової, де акцент зроблено на програмуванні тренувального процесу з урахуванням психологічних особливостей кваліфікованих спортсменів [9]. Доповненням до цього підходу є дослідження О. А. Шинкарук та О. В. Яковенко [10], в якому показано, що сумісність членів екіпажу виступає важливим соціально-психологічним чинником ефективності взаємодії та стабільності мотивації в академічному веслуванні.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити психологічні детермінанти мотивації й профілактики емоційного вигорання у спортсменів юнацького віку, які займаються академічним веслуванням на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що мотиваційна сфера спортсменів юнацького віку характеризується домінуванням внутрішньої мотивації за мінімального

рівня амотивації, а високий рівень соціальної підтримки з боку тренера, команди та родини виступає ключовим чинником профілактики емоційного вигорання.

Методи й організація дослідження.

Дослідження поєднало теоретичний аналіз українських і зарубіжних джерел із практичним вивченням спортсменів юнацького віку (n = 20; 12–16 років), які займаються академічним веслуванням.

Використано опитувальники Sport Motivation Scale (SMS–II), Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) та Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS).

Оброблення результатів здійснювалося методами описової статистики та кореляційного аналізу з використанням стандартного пакета статистичних програм.

Дослідження проведено відповідно до етичних принципів Гельсінської декларації (2013). Усі учасники та їхні батьки надали письмову інформовану згоду на участь у дослідженні.

Результати дослідження та дискусія. Як показано в табл. 1, у структурі мотиваційної сфери спортсменів юнацького віку домінує внутрішня мотивація, що вказує на орієнтацію на саморозвиток, задоволення від тренувального процесу та прагнення до особистих досягнень.

Таблиця 1

Рівні мотивації у спортсменів юнацького віку (n=20) за SMS–II

Тип мотивації	M ± m	Min–Max	CV, %	Рівень мотивації, % (високий / середній / низький)	p
Внутрішня	5,8 ± 0,7	4-7	12,1	70 / 25 / 5	< 0,01
Зовнішня	3,9 ± 0,9	2-6	23,0	30 / 45/ 25	< 0,01
Амотивація	1,5 ± 0,6	1-3	40,0	0 / 10 / 90	> 0,05

Такий тип мотивації забезпечує стійкість до стресових чинників і підтримує високу залученість у спортивну діяльність. Разом із тим спостерігається виражена, хоча й підпорядкована, роль зовнішньої мотивації, зумовленої соціальними очікуваннями, змаганням за визнання та прагненням до результату. Наявність окремих проявів амотивації свідчить про потенційні ризики втрати інтересу до спорту в умовах перевантаження або недостатньої соціальної підтримки. Ці результати узгоджуються з гіпотезою дослідження, згідно з якою саме поєднання внутрішньої мотивації та сприятливого соціального середовища виступає ключовим чинником профілактики емоційного вигорання спортсменів юнацького віку [10].

У процесі дослідження було проаналізовано три типи мотивації, притаманні спортсменам юнацького віку: внутрішня мотивація, зовнішня мотивація та амотивація. Для кожного типу визначено середнє значення з похибкою (M ± m), діапазон значень (Min–Max), розподіл рівнів (високий, середній, низький), коефіцієнт варіації (CV, %) і рівень статистичної значущості (p). Результати показали, що внутрішня мотивація переважає у структурі мотиваційної сфери спортсменів. Середнє значення становить 5,8 ± 0,7 бала за діапазону 4–7, при цьому 70 % учасників мають високий рівень мотивації, 25 % – середній і лише 5 % – низький. Коефіцієнт варіації 12,1 % свідчить про однорідність вибірки, а статистична значущість $p < 0,01$ підтверджує надійність результатів. Ці показники вказують на стабільну мотиваційну установку, засновану на самореалізації, автономії та задоволенні від процесу тренувань, що відповідає гіпотезі про домінування внутрішніх детермінант у формуванні мотиваційної стійкості [5].

Показники зовнішньої мотивації були нижчими (M = 3,9 ± 0,9, діапазон 2–6). Високий рівень мотивації виявлено у 30,0 % спортсменів, середній – у 45,0 %, низький – у 25,0 %. Коефіцієнт варіації 23,0 % відображає більшу різнорідність у мотиваційних установках, що пояснюється впливом зовнішніх стимулів, таких як винагороди, соціальне схвалення або очікування результатів. Хоча статистична значущість також

підтверджена ($p < 0,01$), саме зовнішня орієнтація може знижувати емоційну стабільність і підвищувати ризики психологічного виснаження за тривалого навантаження.

Найнижчі значення зафіксовано для амотивації ($M = 1,5 \pm 0,6$, діапазон 1–3). 90,0 % спортсменів мали низький рівень, 10,0 % – середній, а високий рівень не виявлено. Високий коефіцієнт варіації 40,0 % свідчить про неоднорідність вибірки, а відсутність статистичної значущості ($p > 0,05$) про нестабільність мотиваційного стану. Наявність навіть незначних проявів амотивації може бути наслідком перевтоми або дефіциту соціальної підтримки, що потенційно підвищує ризик емоційного виснаження [4].

Узагальнюючи отримані дані, можна зазначити, що внутрішня мотивація ($5,8 \pm 0,7$ бала) значно перевищує зовнішню ($3,9 \pm 0,9$ бала) та амотивацію ($1,5 \pm 0,6$ бала). 70 % спортсменів мають високий рівень внутрішньої мотивації, тоді як лише 30 % демонструють виражену зовнішню. Це свідчить, що спортсмени юнацького віку орієнтуються переважно на інтерес до самого процесу занять і власне вдосконалення, а не на зовнішні стимули. Така структура мотивації підтверджує гіпотезу про визначальну роль внутрішніх чинників і соціальної підтримки у профілактиці емоційного вигорання, що узгоджується з сучасними теоретичними моделями мотивації в спорті.

Аналіз емоційного стану спортсменів показав, що найбільш вираженим компонентом вигорання є емоційне виснаження, тоді як редукція досягнень і деперсоналізація мають нижчі значення. Це свідчить, що психоемоційне перевантаження є основним ризиком для спортсменів юнацького віку, особливо в умовах поєднання інтенсивних тренувань і навчальної діяльності. Отримані результати узгоджуються з гіпотезою дослідження, згідно з якою стійка внутрішня мотивація за підтримки соціального середовища забезпечує психологічну стабільність і знижує ризики емоційного вигорання спортсменів юнацького віку.

Як видно з представленої динаміки (табл. 2), більшість спортсменів демонструють середній рівень вигорання, що відображає баланс між тренувальною активністю та наявними ресурсами відновлення. Водночас частина респондентів показала високі значення емоційного виснаження, що вказує на потребу у системній психологічній підтримці.

Таблиця 2

Показники емоційного вигорання у спортсменів юнацького віку (n=20) за ABQ

Компонент вигорання	Рівень			CV, %	p
	Високий	Середній	Низький		
Емоційне виснаження	25	40	35	18,4	< 0,05
Редукція досягнень	10	35	55	22,8	< 0,05
Деперсоналізація	0	15	85	25,6	< 0,05

На основі отриманих результатів можна зробити узагальнену інтерпретацію рівнів емоційного вигорання спортсменів юнацького віку. Найвищі показники емоційного виснаження зафіксовано у 25,0 % учасників, середній рівень у 40,0 %, а низький у 35,0 %. Це свідчить про наявність ризику психологічного перевантаження майже у половини спортсменів, що може негативно позначатися на їхній внутрішній мотивації, здатності до саморегуляції та загальному емоційному стані. Такий розподіл узгоджується з гіпотезою дослідження, відповідно до якої нестача соціальної підтримки та високі вимоги середовища підвищують імовірність емоційного виснаження навіть за достатнього рівня внутрішньої мотивації.

Редукція досягнень спостерігається у 10,0 % спортсменів на високому рівні, у 35,0 % на середньому та у 55,0 % на низькому. Це може вказувати на часткову втрату впевненості у власних силах і зниження відчуття ефективності, що є типовими проявами вигорання у спортсменів цього віку. У таких випадках внутрішня мотивація поступово слабшає під тиском зовнішніх очікувань, що підтверджує взаємозв'язок між мотиваційною стійкістю та рівнем емоційного виснаження.

Найнижчі показники зафіксовано для деперсоналізації: високий рівень не виявлено, середній зафіксовано у 15,0 % спортсменів, низький – у 85,0 %. Це означає, що більшість учасників зберігають позитивний емоційний зв'язок із тренуваннями, командою та тренером, що є сприятливим чинником для підтримання мотиваційної стабільності. Низький рівень деперсоналізації свідчить про збереження внутрішньої цінності спортивної діяльності та відсутність відчуження від команди, що відповідає положенням гіпотези про значущу роль соціального середовища у профілактиці вигорання [1].

Коефіцієнти варіації (CV) і рівні статистичної значущості ($p < 0,05$) підтверджують достовірність отриманих результатів і дають підстави вважати, що виявлені тенденції є закономірними. Високий рівень емоційного виснаження у 25 % спортсменів та зниження відчуття досягнень у 10 % респондентів вказують на потребу у системній психологічній підтримці та цілеспрямованих програмах профілактики вигорання [3].

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що соціальна підтримка, насамперед з боку тренера, виступає ключовим буфером у запобіганні емоційному виснаженню спортсменів юнацького віку [6]. Саме тренер є найбільш значущим джерелом підтримки [2], що забезпечує психологічну стабільність і сприяє збереженню внутрішньої мотивації спортсменів.

Результати проведеного дослідження підтверджують, що провідною детермінантою стійкості спортсменів юнацького віку є внутрішня мотивація, яка забезпечує емоційну рівновагу, задоволення від діяльності та тривале залучення у тренувальний процес Вона формує основу психологічного благополуччя й виступає ключовим буфером проти вигорання. Порівняно із зовнішньою мотивацією, орієнтованою на соціальні винагороди, внутрішня характеризується більшою автономністю, стійкістю до невдач і позитивним емоційним тлом.

Отримані результати узгоджуються з теорією самодетермінації (E. L. Deci, R. M. Ryan) [1], відповідно до якої задоволення базових потреб в автономії, компетентності й соціальній залученості підтримує внутрішню мотивацію. Зіставлення даних із міжнародними дослідженнями показує, що українські юні веслувальники демонструють вищу автономність, ніж представники інших країн, що може бути наслідком національних традицій спортивного виховання.

Компоненти емоційного вигорання у спортсменів мали різну інтенсивність. Найвищим виявилося емоційне виснаження, тоді як редукція досягнень і деперсоналізація – на низькому рівні, що узгоджується з попередніми дослідженнями юнацького спорту. Така структура вигорання свідчить, що у цьому віці воно має не професійний, а адаптаційний характер, зумовлений надмірними вимогами тренувального і навчального середовищ.

Особливе значення має соціальна підтримка, яка виконує регулюючу та буферну функції. Виявлено, що саме підтримка з боку тренера найефективніше знижує рівень емоційного виснаження ($r = –0,38$; $p < 0,05$). Командна взаємодія сприяє взаємній довірі, а родинна підтримка – емоційному відновленню. Таким чином, соціальне середовище виступає системним ресурсом, що забезпечує взаємозв'язок між мотиваційною стабільністю та психологічною стійкістю спортсменів.

Підсумовуючи, можна констатувати, що емоційне вигорання у спортсменів юнацького віку є результатом дисбалансу між внутрішньою мотивацією,

навантаженням і рівнем соціальної підтримки. Його профілактика потребує цілісної психолого-педагогічної системи, у якій тренер, команда та родина діють узгоджено, створюючи середовище розвитку й відновлення.

Результати проведеного дослідження дають змогу глибше зрозуміти психологічні механізми взаємодії мотивації, соціальної підтримки та емоційного вигорання у спортсменів юнацького віку, що займаються академічним веслуванням. Вони не лише підтверджують поставлену мету дослідження, яка полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричній перевірці психологічних детермінант мотивації і профілактики вигорання, але й уточнюють закономірності їх взаємодії у специфічному контексті юнацького спорту. У спортсменів юнацького віку домінує внутрішня мотивація, яка формується на основі задоволення від процесу, прагнення до самовдосконалення й емоційного сенсу тренувальної діяльності. Вона виступає не лише рушійною силою, а й психологічним стабілізатором, що підтримує інтерес і саморегуляцію навіть у періоди навантаження. Така структура мотивації свідчить про перехід від зовнішньо контрольованих форм активності до самодетермінованої участі у спортивному процесі, що є ознакою зрілості мотиваційної сфери на цьому етапі розвитку.

Виявлений тип емоційного вигорання має переважно емоційно енергетичний характер. Найвищі показники стосуються саме емоційного виснаження, тоді як редукція досягнень і деперсоналізація залишаються на помірному або низькому рівнях. Це вказує на збереження емоційного зв’язку зі спортивною діяльністю, але також демонструє потребу у відновлювальних і підтримувальних психологічних практиках. Вигорання в юнацькому спорті є не симптомом професійного виснаження, а показником дисбалансу між мотиваційними ресурсами та зовнішнім навантаженням.

Соціальна підтримка виступає центральним механізмом, який визначає межі психологічної стійкості спортсменів. Вона має диференційовану структуру: тренер забезпечує стабільність і регуляцію, команда соціальну взаємодію і згуртованість, родина емоційне відновлення та безпеку. Найвищий рівень підтримки з боку тренера ($M = 5{,}9 \pm 0{,}6$) і значущий негативний зв’язок із емоційним виснаженням ($r = –0{,}38$; $p < 0{,}05$) свідчать, що саме тренер є головним детермінантом профілактики вигорання.

Кореляційний аналіз підтвердив, що чим вищий рівень соціальної підтримки, тим нижчі прояви емоційного виснаження, редукції досягнень і деперсоналізації. Командна підтримка ($r = –0{,}29$; $p < 0{,}05$) знижує відчуття неефективності, тоді як родинна підтримка ($r = –0{,}35$; $p < 0{,}05$) компенсує емоційні втрати та зміцнює внутрішню рівновагу. У сукупності ці результати демонструють буферну функцію соціального середовища, що стабілізує мотиваційний стан спортсменів.

Встановлено, що мотиваційна стабільність і профілактика емоційного вигорання не є окремими процесами, а взаємопов’язаними аспектами єдиної психологічної системи. Внутрішня мотивація забезпечує внутрішній ресурс опору стресу, тоді як соціальна підтримка виконує функцію зовнішнього регулятора, який зменшує ризик емоційного виснаження.

З практичного погляду результати дослідження окреслюють потребу у створенні багаторівневих програм психологічного супроводу, які поєднують розвиток внутрішньої мотивації спортсменів із формуванням підтримувального соціального клімату. Оптимізація взаємодії між тренером, командою та родиною має розглядатися як стратегічний напрям профілактики емоційного вигорання у спорті юнацького віку.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що мотиваційна стійкість спортсменів юнацького віку формується у взаємодії внутрішніх мотиваційних механізмів і зовнішніх соціально психологічних чинників, а високий рівень підтримки з боку тренера є визначальним фактором збереження емоційного балансу та психологічного благополуччя.

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити комплексні психологічні закономірності взаємозв'язку між мотиваційною стійкістю, соціальною підтримкою та проявами емоційного вигорання у спортсменів юнацького віку, які займаються академічним веслуванням. Виявлено, що внутрішня мотивація є провідним чинником збереження психологічної стабільності, позитивного емоційного фону та тривалого залучення у тренувальний процес. Вона забезпечує орієнтацію на саморозвиток, задоволення від спортивної діяльності й підтримує високий рівень саморегуляції в умовах змагального стресу.

Структура емоційного вигорання у спортсменів юнацького віку має специфічний характер, у якому домінує емоційне виснаження за відносно низьких показників редукції досягнень і деперсоналізації. Це свідчить, що на цьому етапі вигорання ще не набуває професійних ознак, а має адаптаційний характер, пов'язаний із перевантаженням, емоційною напругою та поєднанням спортивної і навчальної діяльності. Основним психологічним ризиком є виснаження емоційно-енергетичних ресурсів, яке знижує інтерес до занять і послаблює мотиваційну стійкість.

Встановлено, що соціальна підтримка відіграє центральну роль у профілактиці емоційного вигорання та підтриманні мотиваційного балансу. Найвагомішим джерелом позитивного впливу є взаємодія з тренером, яка поєднує емоційну підтримку, конструктивну комунікацію та педагогічну регуляцію. Командна підтримка забезпечує згуртованість і взаємне підкріплення мотивації, тоді як родинне середовище виконує компенсаторну функцію емоційного відновлення. Оптимальне поєднання цих трьох складових створює стійку психологічну систему захисту від виснаження.

Отримані результати засвідчують, що мотиваційна стабільність і профілактика емоційного вигорання є взаємопов'язаними аспектами єдиного процесу психологічної саморегуляції спортсмена. Внутрішня мотивація формує внутрішній ресурс опору стресу, тоді як соціальна підтримка виконує роль зовнішнього стабілізатора, який забезпечує емоційне відновлення і підвищує ефективність адаптації.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що його результати можуть бути використані для розроблення програм психолого-педагогічного супроводу юних спортсменів, спрямованих на розвиток автономії, компетентності та соціальної взаємодії у тренувальному середовищі. Такі програми здатні не лише зменшити ризики вигорання, але й підвищити рівень задоволення від занять, стійкість до стресу та ефективність спортивної підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні цільових програм психологічного супроводу спортсменів юнацького віку з урахуванням індивідуальних мотиваційних профілів і рівня соціальної підтримки. Подальші дослідження доцільно спрямувати на уточнення індивідуальних мотиваційних профілів юних спортсменів, вивчення динаміки емоційного вигорання у різних етапах підготовки та розроблення персоніфікованих стратегій психологічної підтримки з урахуванням особистісних і соціальних чинників.

Вдячності. Автори висловлюють подяку тренерам та спортсменам академічного веслування, які взяли участь у дослідженні, а також науковим

Список використаних джерел

1. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000; *55*(1): 68–78. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68.
2. Vallerand RJ. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology*. 3rd ed., pp. 59–83. New York: John Wiley & Sons, Inc.; 2007. 2007. DOI: https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch3.
3. Lonsdale C, Hodge K, Rose E. Athlete burnout in elite sport: a self-determination perspective. J Sports Sci. 2009;27(8):785-95. DOI:10.1080/02640410902929366.

4. Hill AP, Appleton PR, Hall HK. Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. Psychology of Sport and Exercise. 2009;10 (4):457-65 (8). DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.006.
5. Alvarez Pires D, Isoard-Gautheur S, Madigan DJ, Smith AL, Gustafsson H. Five unsolved issues concerning burnout in athletes: An expert perspective. Sports Psychiatry. 2024; 3(1):39–46. DOI: https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000074
6. Pelletier LG, Rocchi MA, Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. Validation of the Revised Sport Motivation Scale (SMS-II). Psychology of Sport and Exercise. 2013;14: 329-41. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002.
7. Сюй С., Коробейніков ГВ, Коробейнікова ЛГ, Міщук ДМ. Особливості когнітивних функцій у кваліфікованих бадмінтоністів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;(1):9–12. DOI:10.32652/tmfvs.2021.1.9-12. https://ela.kpi.ua/items/06303eb3-6c3d-4f23-94aa-1a7ec1d6218b
8. Мусієнко ОВ, Семенів БС, Гуртова ТВ, Федорович ВС, Приставський ТГ. Комплексний аналіз стресостійкості та мотивації борчинь української боротьби на поясах: фізіологічні, клітинні та психологічні маркери адаптації. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025; (16). DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15111339.
9. Русанова ОМ. Удосконалення програмування тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у веслуванні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 3: 43-9. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2020_3_8.
10. Шинкарук О, Яковенко О. Вплив сумісності спортсменів на ефективність взаємодії в екіпажах у веслуванні академічному. Sport Science Spectrum. 2024 May 30;(1):34-40. Режим доступу: https://spectrum.uni-sport.edu.ua/index.php/main/article/view/9

References

1. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000; 55(1): 68–78. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68.
2. Vallerand RJ. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G Tenenbaum, RC Eklund (Eds.). Handbook of sport psychology. 3rd ed. P. 59-83. New York: John Wiley & Sons, Inc.; 2007. DOI: https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch3.
3. Lonsdale C, Hodge K, Rose E. Athlete burnout in elite sport: a self-determination perspective. J Sports Sci. 2009; 27(8): 785-95. DOI: 10.1080/02640410902929366.
4. Hill AP, Appleton PR, Hall HK. Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. Psychology of Sport and Exercise. 2009; 10(4): 457-65 (8). DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.006.
5. Alvarez Pires D, Isoard-Gautheur S, Madigan DJ, Smith AL, Gustafsson H. Five unsolved issues concerning burnout in athletes: An expert perspective. Sports Psychiatry. 2024; 3(1): 39-46. DOI: https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000074.
6. Pelletier LG, Rocchi MA, Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. Validation of the Revised Sport Motivation Scale (SMS-II). Psychology of Sport and Exercise. 2013; 14: 329-41. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002.
7. Xu X, Korobeinikov GV, Korobeinikova LG, Mishchuk DM. Features of cognitive functions in qualified badminton players. Theory and Methods of Physical Education and Sport. 2021; (1): 9-12. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.9-12. Available from: https://ela.kpi.ua/items/06303eb3-6c3d-4f23-94aa-1a7ec1d6218b. (in Ukrainian).
8. Musiyenko OV, Semeniv BS, Hurtova TV, Fedorovych VS, Prystavskyi TH. A comprehensive analysis of stress resistance and motivation of ukrainian belt women wrestlers: physiological, cellular and psychological markers of adaptation. Pedagogical Academy: Scientific Notes. 2025; (16). DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15111339. (in Ukrainian).
9. Rusanova OM. Improvement of training process programming for qualified athletes in rowing. Theory and Methods of Physical Education and Sport. 2020; (3): 43-9. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2020_3_8. (in Ukrainian).
10. Shynkaruk O, Iakovenko O. Influence of athlete compatibility on the efficiency of team interaction in rowing. Sport Science Spectrum. 2024 May 30; (1): 34-40. Available from: https://spectrum.uni-sport.edu.ua/index.php/main/article/view/9. (in Ukrainian).

Цитування на цю статтю:

Ву Ю., Лі Ч., Фольварочний І., Гак А. Запобігання емоційному вигоранню у веслуванні серед спортсменів юнацького віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Жовтень 10; 45: 46-54

Відомості про авторів

Ву Юньхуей – аспірант кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна).
e-mail: wuyunhui98@gmail.com
https://orcid.org/0009-0005-1519-827X

Лі Чен – аспірант кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна).
e-mail: lclclicheng0426@gmail.com
https://orcid.org/0009-0000-4440-1234

Фольварочний Ігор Васильович **–** професор, доктор пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна).
e-mail: igor.folv@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-9369-0199

Гак Антон ***Олександрович*** – аспірант кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна).
e-mail: gakanton@gmail.com
https://orcid.org/0009-0009-5968-6557