

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

Ву Юньхуей, Ігор Фольварочний, Чен Лі, Олександр Гринь, Антон Гак

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Підготовка юних спортсменів в академічному веслуванні супроводжується високими фізичними та психоемоційними навантаженнями, що потребує розвитку психологічної стійкості та системної педагогічної підтримки. На етапі спеціалізованої базової підготовки (12–16 років) спостерігається підвищений ризик емоційного виснаження, зниження мотивації та втрата інтересу до занять спортом. Для академічного веслування, де поєднуються індивідуальні та командні дії, важливо забезпечити педагогічні умови, які сприятимуть збереженню емоційної рівноваги, внутрішньої мотивації та позитивного командного клімату. Необхідність створення цілісної моделі педагогічної профілактики вигорання визначається потребою підтримки ментальної стійкості та стабільного розвитку юних спортсменів.

Мета. Розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити модель педагогічного супроводу юних спортсменів з академічного веслування, спрямовану на профілактику емоційного вигорання, зміцнення мотивації та ментальної стійкості.

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 20 юних спортсменів (12–16 років), розподілених на експериментальну ($n = 10$) і контрольну ($n = 10$) групи. Рівень емоційного вигорання оцінювали за опитувальником Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), а мотиваційний профіль – за Sport Motivation Scale (SMS-28). Також урахувалися показники підтримки автономії тренером і командної згуртованості. Статистичне оброблення даних здійснено з використанням критеріїв Вілкоксона, Манна-Уїтні та кореляції Спірмена.

Результати. Після восьми тижневого впровадження моделі педагогічного супроводу в експериментальній групі зафіксовано зниження рівня емоційного виснаження з 3,2 до 2,8 бала ($p < 0,01$), деперсоналізації – з 2,5 до 2,2 ($p < 0,05$) і підвищення суб'єктивного відчуття особистих досягнень – з 3,8 до 4,1. Модель сприяла поліпшенню соціально-психологічного клімату в команді, підвищенню підтримки з боку тренера та батьків.

Висновки. Створена модель може бути адаптована для інших видів циклічних видів спорту з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей спортсменів. Вона забезпечує профілактику емоційного вигорання та підтримку ментального здоров'я юних веслувальників, інтегруючи педагогічні, психологічні та соціальні компоненти.

Ключові слова: педагогічна модель, емоційне вигорання, автономна мотивація, ментальна стійкість, педагогічний супровід, соціально-психологічна підтримка.

Vu Yunkhuei, Ihor Folvarochnyi, Chen Li, Oleksandr Hryn, Anton Hak

MODELING THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG YOUNG ATHLETES IN ACADEMIC ROWING

Abstract. Training of young athletes in academic rowing is accompanied by high physical and psycho-emotional loads, which require the development of psychological resilience and systematic pedagogical support. At the stage of specialized basic training (12–16 years old), there is an increased risk of emotional exhaustion, decreased motivation, and loss of interest in sports activities. In academic rowing, which combines both individual and team actions, it is important to provide pedagogical conditions that promote emotional balance, intrinsic motivation, and a positive team climate. The need to create an integrated pedagogical model for the prevention of burnout is determined by the necessity to support the mental resilience and stable personal development of young athletes.

The purpose of the study was to develop, experimentally test, and theoretically substantiate a pedagogical support model for the prevention of emotional burnout among young academic rowers, aimed at strengthening motivation and mental resilience.

The methodological foundations of the study are based on a combination of humanistic approaches to education, self-determination theory, cognitive-behavioral strategies, and the concept of athletes' mental resilience.

Results. The study involved 20 young athletes (aged 12–16) divided into an experimental ($n = 10$) and a control ($n = 10$) group. After an eight-week implementation of the pedagogical support model, the experimental group demonstrated a decrease in emotional exhaustion from 3.2 to 2.8 points ($p < 0.01$), depersonalization from 2.5 to 2.2 ($p < 0.05$), and an increase in the sense of personal accomplishment from 3.8 to 4.1. At the same time, the level of autonomous motivation increased by 7.5% ($p < 0.01$), while introjected motivation decreased from 3.5 to 3.1 ($p < 0.05$). An inverse correlation was found between the increase in autonomous motivation and the decrease in emotional exhaustion ($p \approx -0.55$; $p < 0.05$), confirming the effectiveness of the pedagogical intervention. The model also contributed to improving the socio-psychological climate in the team and increasing the perceived support from coaches and parents.

Conclusions. The developed model can be adapted to various types of cyclic sports, taking into account the age and psychophysiological characteristics of athletes. It ensures the prevention of emotional burnout and supports the mental well-being of young rowers by integrating pedagogical, psychological, and social components.

Keywords: pedagogical model, emotional burnout, autonomous motivation, mental resilience, pedagogical support, socio-psychological support.

Ву Юньхуей, Фольварочний І., Лі Чен, Гринь О., Антон Гак.
Моделювання профілактики емоційного вигорання юних
спортсменів в академічному веслуванні
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 90–94
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-12>

Wu Yunhui, Folvarochnyi I, Li Cheng, Gryn O., Anton Hak. Modeling the
prevention of emotional burnout among young athletes in academic rowing
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 90–94
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-12>

Вступ. Підготовка юних спортсменів в академічному веслуванні супроводжується високими фізичними та психоемоційними навантаженнями, що потребує розвитку психологічної стійкості та системної педагогічної підтримки. На етапі спеціалізованої базової підготовки (12–16 років) підлітки стикаються з ризиком емоційного виснаження, зниження мотивації та втрати інтересу до спорту [1; 3]. Академічне веслування поєднує індивідуальні й командні форми діяльності, тому успішність спортсменів визначається не лише рівнем фізичної підготовки, а й якістю соціальних відносин, взаємопідтримкою в екіпажі та педагогічним стилем тренера [2; 6].

Емоційне вигорання у спорті є серйозною загрозою для юних спортсменів, особливо в командних видах, де поєднуються високі фізичні та соціально-психологічні навантаження. Воно проявляється як стан виснаження і втрати мотивації, що нерідко призводить до передчасного завершення спортивної кар'єри [5; 7]. У підлітковому віці (12–16 років) нестабільність емоцій і змагальний тиск підвищують ризик виснаження, особливо без педагогічного супроводу, спрямованого на розвиток внутрішньої мотивації та стресостійкості [2; 3].

Теорія самодетермінації (E. L. Deci, R. M. Ryan) [10; 17] пояснює, що задоволення базових потреб автономії, компетентності та соціальної підтримки є ключем до внутрішньої мотивації. Її дефіцит спричиняє залежність від зовнішніх стимулів і підвищує ризик емоційного виснаження. Обсесивна мотивація, заснована на зовнішньому тиску або страху невдачі, викликає внутрішній конфлікт і зниження задоволення від діяльності [14; 15].

Ефективна профілактика вигорання передбачає створення мотиваційно підтримувального середовища, в якому тренер виступає фасилітатором автономії та позитивного клімату. Дослідження доводять, що саме стиль взаємодії тренера – орієнтований на довіру, зворотний зв'язок і персоналізацію – найбільшою мірою сприяє розвитку автономної мотивації [18; 20].

Сучасні підходи до підготовки спортсменів поєднують психологічну підтримку, різноманітність тренувальних практик і використання технологій (зокрема, VR-середовищ) для підтримання інтересу й залученості [23]. Гармонізація внутрішніх і зовнішніх мотивів розглядається як ключ до збереження ментального благополуччя й стійкого розвитку спортсменів.

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити модель педагогічного супроводу юних спортсменів з академічного веслування, спрямовану на профілактику емоційного вигорання, зміцнення мотивації та ментальної стійкості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано в рамках науково-дослідної теми 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» на 2021–2025 рр. (№ державної реєстрації 0121U108308).

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 20 спортсменів академічного веслування віком 12–16 років, розподілених на експериментальну ($n = 10$) і контрольну ($n = 10$) групи. Протягом восьми тижнів учасники експериментальної групи проходили програму педагогічного супроводу, що включала розвиток автономної мотивації, тренінги зі стрес-менеджменту, вправи з емоційної саморегуляції, заходи командної згуртованості та індивідуалізацію тренувань. Контрольна група працювала за стандартним планом без додаткових педагогічно-психологічних впливів.

Рівень емоційного вигорання оцінювали за опитувальником Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), а мотиваційний профіль – за Sport Motivation Scale (SMS-28). Також урахувалися показники підтримки автономії тренером і командної згуртованості. Статистичне оброблення даних здійснено з використанням критеріїв Вілкоксона, Манна-Уїтні та кореляції Спірмена.

Передбачалося, що впровадження моделі педагогічного супроводу, яка інтегрує мотиваційні, психологічні та соціально-педагогічні компоненти, забезпечить статистично значуще зниження рівня емоційного вигорання та підвищення автономної мотивації юних спортсменів, сприяючи зміцненню їх ментальної стійкості й емоційної врівноваженості в процесі тренувальної діяльності. Етичних аспектів дослідження було дотримано відповідно до міжнародних стандартів у сфері спортивної психології. Усі респонденти могли відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблену теоретичну модель педагогічного супроводу спрямовано на забезпечення профілактики емоційного вигорання юних веслувальників віком 12–16 років через інтеграцію мотиваційних, емоційно-регуляторних та соціально-педагогічних компонентів у навчально-тренувальний процес (табл. 1). В її основі лежить формування цілісної системи підтримки, що одночасно впливає на особистісні, емоційні та соціальні аспекти діяльності спортсменів.

Розроблена модель педагогічного супроводу містить взаємопов'язані компоненти, інтегровані в навчально-тренувальний процес, що спрямовано на профілактику емоційного вигорання юних веслувальників. Кожен із компонентів має свої цілі та завдання, але їх взаємодія забезпечує комплексний вплив на особистісну, емоційну та соціальну сфери діяльності спортсменів.

Мотиваційно-ціннісний компонент ґрунтується на положеннях теорії самодетермінації (self-determination theory, SDT), згідно з якою ефективна мотивація формується через підтримку автономії, компетентності та взаємозв'язків. У процесі тренувань здійснюється спільне планування цілей (goal-setting) між тренером і спортсменами, що стимулює внутрішні мотиви та відповідальність за результат. Важливим елементом є систематичний позитивний зворотний зв'язок (feedback), який зміцнює відчуття компетентності й сприяє переходу від зовнішньо зумовлених до автономних форм мотивації.

Емоційно-регуляторний компонент спрямовано на розвиток навичок self-regulation (саморегуляції) й emotional resilience (емоційної стійкості) спортсменів. Його зміст охоплює психологічну просвіту щодо природи стресу та механізмів вигорання, проведення тренінгів stress-management (управління стресом), релаксаційних і дихальних технік, а також індивідуальні консультації з тренером і спортивним психологом. Використання елементів mindfulness (усвідомленої уваги) сприяє зниженню емоційного напруження, підвищенню впевненості та формуванню позитивного мислення.

Соціально-педагогічний компонент забезпечує створення supportive environment (підтримувального середовища) в системі «тренер – команда – батьки». Його реалізація базується на принципах team cohesion (командної згуртованості) та autonomy-supportive coaching (автономно підтримувального стилю керівництва). Організація спільних командних заходів формує довіру й взаємоповагу між учасниками, тоді як взаємодія з батьками створює єдину систему соціальної підтримки спортсмена. Це сприяє розвитку позитивного соціально-психологічного клімату й профілактиці емоційного виснаження.

Реалізація протягом восьми тижнів моделі, інтегрованої в навчально-тренувальний процес, дозволила досягти суттєвих позитивних змін у психологічному стані та мотиваційній сфері юних веслувальників. Насамперед спостерігається зниження рівня емоційного вигорання, яке проявляється в зменшенні емоційного виснаження та деперсоналізації, а також у підвищенні відчуття особистих досягнень.

Одночасно підвищується автономна мотивація спортсменів, що зумовлюється посиленням внутрішніх мотивів і стійким інтересом до занять спортом і зниженням залежності від зовнішнього контролю й тиску. Реалізація моделі позитивно впливає на соціально-психологічний клімат у команді, сприяє зростанню рівня підтримки з боку тренера та батьків, посилює командну згуртованість і довіру між спортсменами.

Критерієм успішності виступає статистично значуще зниження показників емоційного вигорання та підвищення автономної мотивації в експериментальній групі порівняно з контрольною (таблиця 2).

Як видно з таблиці 2, після восьми тижневої програми педагогічно-психологічного супроводу в спортсменів експериментальної групи відбулося статистично достовірне зниження рівня емоційного виснаження з $M = 3,2 \pm 0,5$ до $M = 2,8 \pm 0,4$ ($p < 0,01$). Це свідчить про зменшення відчуття емоційної спустошеності та фізичної втоми, що є ключовими проявами синдрому вигорання. У контрольній групі, навпаки, показник практично не змінився (з $3,1 \pm 0,6$ до $3,2 \pm 0,5$), що підтверджує відсутність позитивної динаміки без спеціального педагогічного втручання. Отже, саме застосування запропонованої моделі забезпечило істотне полегшення центрального компонента вигорання без зниження тренувального навантаження.

У межах експериментальної групи також спостерігалось достовірне зниження рівня деперсоналізації (з $2,5 \pm 0,5$ до $2,2 \pm 0,4$; $p < 0,05$), що вказує на позитивні зміни у ставленні спортсменів до тренувального процесу та соціального оточення команди. Водночас відзначено тенденцію до підвищення рівня суб'єктивного відчуття особистих досягнень (з $3,8 \pm 0,7$ до $4,1 \pm 0,6$), що відображає зростання впевненості у власній

результативності та посилення внутрішнього відчуття компетентності. Хоча ці зміни не досягли рівня статистичної значущості, їх позитивна спрямованість узгоджується із загальною динамікою підвищення мотиваційних і емоційних показників.

У контрольній групі, навпаки, зафіксовано несуттєву негативну тенденцію – середнє значення відчуття особистих досягнень знизилось з 3,9 до 3,8 бала, що може свідчити про накопичення емоційної втоми і зниження задоволення від спортивної діяльності в кінці сезону без додаткової психологічної підтримки.

Підсумовуючи, слід зазначити, що теоретична модель та розроблена програма педагогічного супроводу продемонструвала високу ефективність у зменшенні негативних компонентів емоційного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація) та сприяла посиленню позитивного – суб'єктивного відчуття досягнень і віри у власну ефективність. Наприкінці експерименту різниця між групами виявилася статистично значущою: рівень емоційного виснаження в експериментальній групі був нижчим, ніж у контрольній (2,8 проти 3,2). Отримані результати підтверджують ефективність упровадження педагогічно-психологічної моделі профілактики вигорання, орієнтованої на оптимізацію взаємодії «тренер – спортсмен – команда» та підтримку емоційного благополуччя без зменшення інтенсивності тренувального процесу.

Дискусія. Отримані результати підтверджують ефективність педагогічної моделі профілактики емоційного вигорання юних спортсменів, що ґрунтується на інтеграції мотиваційних, емоційно-регуляторних та соціально-педагогічних механізмів. Вони узгоджуються з попередніми дослідженнями, які підкреслюють, що збереження психологічного благополуччя спортсменів залежить від гармонійної взаємодії між особистими цілями, підтримкою тренера та командним кліматом [1; 3; 4]. Розвиток психологічної стійкості у водних видах спорту визначається не лише тренувальними навантаженнями, а й педагогічними умовами, що сприяють формуванню автономної мотивації [2].

У дослідженнях останніх років наголошується, що високий рівень емоційного виснаження спостерігається

Таблиця 1 – Складники теоретичної моделі педагогічного супроводу профілактики емоційного вигорання юних спортсменів

Компонент моделі	Основний зміст і засоби реалізації	Очікувані результати
Мотиваційно-ціннісний	Формування внутрішньої мотивації, самостійності, усвідомлення цілей; спільне планування, позитивний зворотний зв'язок, підтримка інтересу до занять	Зростання автономної мотивації, стабільність інтересу до тренувань, цілеспрямованість і задоволення спортивною діяльністю
Емоційно-регуляторний	Розвиток емоційної стійкості, саморегуляції, концентрації уваги; застосування технік релаксації, дихальних вправ, позитивного мислення	Зниження емоційного виснаження, підвищення впевненості, формування ментальної стійкості та самоконтролю
Соціально-педагогічний	Створення підтримувального середовища «тренер – команда – батьки»; командні заходи, взаємодія, довіра, емпатія, психологічна безпека	Поліпшення соціально-психологічного клімату, зміцнення згуртованості, взаємодії, підтримки та партнерства в команді

Таблиця 2 – Динаміка показників емоційного вигорання у спортсменів експериментальної та контрольної груп, у балах

Показники	ЕГ до педагогічного експерименту (n=10) M±SD	ЕГ після педагогічного експерименту (n=10) M±SD	Рівень статистичної значущості, p	КГ до (n=10) M±SD	КГ після (n=10) M±SD
Емоційне виснаження	3,2±0,5	2,8±0,4	0,009**	3,1±0,6	3,2±0,5
Деперсоналізація	2,5±0,5	2,2±0,4	0,04*	2,4±0,6	2,5±0,7
Редукція досягнень	3,8±0,7	4,1±0,6	0,08	3,9±0,6	3,8±0,5

Примітка: ЕГ (експериментальна група); КГ (контрольна група); n (кількість учасників); M±SD (середнє арифметичне±стандартне відхилення); p – рівень статистичної значущості (t-критерій Стюдента); p < 0,05 – достовірно; p < 0,01 – високодостовірно.

насамперед в юних спортсменів, які не отримують адекватної соціальної підтримки від тренера або батьків [5; 8; 16]. Водночас формування відчуття компетентності, автономії та соціальної включеності істотно знижує ризик вигорання і сприяє стійкості до змагального стресу [6; 12; 17]. У нашому експерименті зменшення емоційного виснаження в експериментальній групі відображає позитивний вплив саме таких педагогічних чинників.

Теоретичне підґрунтя дослідження базується на положеннях теорії самодетермінації, згідно з якою задоволення базових психологічних потреб автономії, компетентності та соціальної взаємодії є центральним елементом внутрішньої мотивації [10; 17; 20]. Її застосування в спортивному контексті довело свою ефективність у роботах, присвячених аналізу взаємозв'язку між автономною підтримкою тренера, когнітивною регуляцією спортсменів та профілактикою емоційного вигорання [8; 13; 15]. Така підходи формують основу педагогічних стратегій, орієнтованих на розвиток саморегуляції та відповідальності спортсменів у процесі підготовки.

Зіставлення результатів експерименту з даними зарубіжних досліджень підтверджує, що автономно підтримувальний стиль тренера є вирішальним для стабільності мотиваційної сфери [18; 19; 20]. Доведено, що стиль взаємодії, заснований на довірі, зворотному зв'язку та індивідуалізації навчальних завдань, підвищує рівень внутрішньої мотивації, знижує прояви виснаження та деперсоналізації [9; 11; 21]. Це узгоджується з нашими висновками щодо важливості формування партнерських відносин «тренер – спортсмен» у підлітковому віці.

На окрему увагу заслуговують нові емпіричні роботи, які фіксують позитивну роль участі в командних видах спорту для формування емоційної стійкості підлітків [5; 6]. Аналіз даних за останні роки засвідчує, що автономна підтримка тренера та задоволення потреб у взаємодії з однолітками мають прямий вплив на рівень ментального здоров'я і профілактику вигорання [18–20]. Саме тому педагогічна модель, розроблена в нашому дослідженні, може розглядатися як міждисциплінарна система профілактики, яка поєднує педагогічний, психологічний та соціальний аспекти діяльності спортсменів.

Порівняння динаміки показників між експериментальною та контрольною групами підтвердило, що зниження рівня емоційного виснаження та деперсоналізації супроводжувалося зростанням автономної мотивації, самостійності й відчуття компетентності спортсменів [7; 8; 13]. Така тенденція відображає загальну закономірність переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації, яку описано в класичних моделях самодетермінації [10; 17]. У контексті підготовки юних веслувальників це дуже важливо, адже поєднання індивідуальної та колективної діяльності потребує балансу між особистими цілями і командною відповідальністю.

Таким чином, отримані результати розширюють наукові уявлення про механізми профілактики емоційного вигорання в підлітковому спорті. Вони демонструють, що педагогічна підтримка, зорієнтована на автономію, компетентність і взаємоповагу, є універсальною умовою для збереження ментального здоров'я спортсменів незалежно від виду спорту [1; 4; 15; 20].

Узагальнення сучасних даних дозволяє вважати, що ефективна профілактика вигорання неможлива без одночасного розвитку емоційної стійкості, командної згуртованості та позитивного мікроклімату в тренувальному процесі.

Висновки. Розроблена інтегрована модель та програма педагогічного супроводу, що поєднує мотиваційні, психологічні та соціально-педагогічні компоненти, продемонстрували статистично значущий ефект у зниженні рівня емоційного вигорання серед юних спортсменів. Зменшення показників емоційного виснаження і деперсоналізації, а також покращення суб'єктивної оцінки досягнень підтвердило ефективність моделі для практики дитячо-юнацького спорту.

Створена модель може бути адаптована для інших видів циклічних видів спорту з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей спортсменів. Вона забезпечує профілактику емоційного вигорання та підтримку ментального здоров'я юних веслувальників, інтегруючи педагогічні, психологічні та соціальні компоненти.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на перевірку довготривалих ефектів моделі та уточнення внеску її окремих компонентів у профілактику емоційного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

- Петрук І., Дем'янчук Т. Індивідуально-психологічні особливості спортсменів та формування програм відновлення. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2022. № 7(152). С. 92–96. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22).
- Русанова О.М., Дяченко А.Ю. Психологічна стійкість спортсменів у водних видах спорту: організаційно-педагогічні умови розвитку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 2. С. 140–147.
- Савчук Т.А., Коваль І.М. Соціально-педагогічні чинники формування мотивації підлітків у спорті. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. № 4(56). С. 85–91. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-04-85-91>.
- Тукаєв С.В., Вашкеа Т.В., Федорчук С.В. Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020. № 2. С. 18–25. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.18-25>.
- Assessing the Impact of Sports and Team Sports Participation on Mental Health and Empowerment. Journal of Physical Education and Sport, 2025, 25(4), 301–308. URL: <https://www.efsupit.ro>
- Athletes' Perspective on Parental Involvement, Motivation, and Goal Orientation (Youth Soccer). Journal of Physical Education and Sport, 2025, 25(2), 108–115. URL: <https://www.efsupit.ro>
- Correlation Between Juniors' Mental Health Parameters and Sports Motivation. Journal of Physical Education and Sport. 2024. № 24(12). P. 307–313. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.12307>.
- DeFreese, J.D., Smith, A.L. Athlete social support, needs satisfaction, and burnout: A prospective examination. Psychology of Sport and Exercise. 2021. № 52. 101837. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837>.
- Emotional Quotient in the Structure of Mental Burnout of Athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2022. № 22(10). P. 289–296. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.10289>.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., Gustafsson, H. Athlete burnout and dropout among young elite athletes. Sport in Society. 2020. № 23(1). P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1647778>.
- Junior Athletes' Behavioral Self-Regulation Styles. Journal of Physical Education and Sport. 2025. № 25(5). P. 402–409. URL: <https://www.efsupit.ro>
- Kuettel A., Pedersen A.K., Larsen C.H. Talent development and athletes' well-being: A systematic review. International Review of Sport and Exercise Psychology. 2021. № 14(1). P. 251–272. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1788710>.
- Madigan D.J., Curran T. Does burnout affect athletes' performance? A systematic review and meta-analysis. Clinical Journal of Sport Medicine. 2021. № 31(4). P. 392–401. DOI: <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000789>.
- Madigan D.J., Stoeber J., Passfield L. Perfectionism and burnout in athletes: A meta-analytic review. Journal of Sports Sciences. 2020. № 38(14). P. 1681–1690. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1754724>.
- Moen F., Federici R.A., Abrahamsen F.E. Examining the effects of an evidence-based coaching program on athlete burnout. Frontiers in Psychology. 2020. № 11. 567. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00567>.
- Olsson L.M., Gullberg J. Burnout and mental health among young athletes: The mediating role of psychological needs satisfaction. Journal of Adolescent Health. 2021. № 69(2). P. 234–240. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.12.138>.

17. Pacewicz C.E., Smith A.L., Raedeke T.D. Group cohesion and relatedness as predictors of motivation and burnout in adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2020. № 50. 101709. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101709>.
18. Psychometric Evaluation of the Croatian Version of a Sport Motivation Measure in Youth Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. № 24(5). P. 176–182. URL: <https://www.efsupit.ro>
19. The Effect of Controlling Coach Behaviors on Collegiate Athletes' Motivation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. № 25(3). P. 212–219. URL: <https://www.efsupit.ro>
20. The Effects of Coach Autonomy Support, Sports Mental Toughness, and Need Satisfaction on Youth Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. № 23(9). P. 412–419. URL: <https://www.efsupit.ro>
21. Wachs S., Jowett S., Harwood C.G. Athlete–coach conflict and its implications for burnout and motivation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2022. № 15(3). P. 456–474. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1955603>.

REFERENCES

1. Petruk, I., & Demianchuk, T. (2022). Indyvidualno-psykholohichni osoblyvosti sportsmeniv ta formuvannia prohram vidnovlennia [Individual-Psychological Characteristics of Athletes and the Formation of Recovery Programs]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 15 – Scientific Journal of MP Dragomanov NPU. Series 15*, 7(152), 92–96. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22) [in Ukrainian]
2. Rusanova, O.M., & Diachenko, A.Yu. (2020). Psykholohichna stiiikist sportsmeniv u vodnykh vyдах sportu: orhanizatsiino-pedahohichni umovy rozvytku [Psychological Resilience of Athletes in Water Sports: Organizational and Pedagogical Conditions of Development]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia – Sports Bulletin of the Dnipro Region*, 2, 140–147. [in Ukrainian]
3. Savchuk, T.A., & Koval, I.M. (2021). Sotsialno-pedahohichni chynnyky formuvannia motyvatsii pidlitkiv u sporti [Socio-Pedagogical Factors of Adolescents' Motivation Formation in Sports]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4(56), 85–91. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-04-85-91> [in Ukrainian]
4. Tukaiev, S.V., Vashka, T.V., & Fedorchuk, S.V. (2020). Amatorskyi sport yak zasib zapobihannia emotsiinomu vyhoranniu [Amateur Sport as a Means of Preventing Emotional Burnout]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia – Sports Medicine, Physical Therapy and Ergotherapy*, 2, 18–25. <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.18-25> [in Ukrainian]
5. Assessing the Impact of Sports and Team Sports Participation on Mental Health and Empowerment. (2025). *Journal of Physical Education and Sport*, 25(4), 301–308. Retrieved from <https://www.efsupit.ro>
6. Athletes' Perspective on Parental Involvement, Motivation, and Goal Orientation (Youth Soccer). (2025). *Journal of Physical Education and Sport*, 25(2), 108–115. Retrieved from <https://www.efsupit.ro>
7. Correlation Between Juniors' Mental Health Parameters and Sports Motivation. (2024). *Journal of Physical Education and Sport*, 24(12), 307–313. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.12307>
8. DeFreese, J.D., & Smith, A.L. (2021). Athlete social support, needs satisfaction, and burnout: A prospective examination. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101837. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837>
9. Emotional Quotient in the Structure of Mental Burnout of Athletes. (2022). *Journal of Physical Education and Sport*, 22(10), 289–296. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.10289>
10. Isoard-Gautheur, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2020). Athlete burnout and dropout among young elite athletes. *Sport in Society*, 23(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1647778>
11. Junior Athletes' Behavioral Self-Regulation Styles. (2025). *Journal of Physical Education and Sport*, 25(5), 402–409. Retrieved from <https://www.efsupit.ro>
12. Kuettel, A., Pedersen, A.K., & Larsen, C.H. (2021). Talent development and athletes' well-being: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 251–272. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1788710>
13. Madigan, D.J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect athletes' performance? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 31(4), 392–401. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000789>
14. Madigan, D.J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2020). Perfectionism and burnout in athletes: A meta-analytic review. *Journal of Sports Sciences*, 38(14), 1681–1690. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1754724>
15. Moen, F., Federici, R.A., & Abrahamsen, F.E. (2020). Examining the effects of an evidence-based coaching program on athlete burnout. *Frontiers in Psychology*, 11, 567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00567>
16. Olsson, L.M., & Gullberg, J. (2021). Burnout and mental health among young athletes: The mediating role of psychological needs satisfaction. *Journal of Adolescent Health*, 69(2), 234–240. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.12.138>
17. Pacewicz, C.E., Smith, A.L., & Raedeke, T.D. (2020). Group cohesion and relatedness as predictors of motivation and burnout in adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101709. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101709>
18. Psychometric Evaluation of the Croatian Version of a Sport Motivation Measure in Youth Athletes. (2024). *Journal of Physical Education and Sport*, 24(5), 176–182. Retrieved from <https://www.efsupit.ro>
19. The Effect of Controlling Coach Behaviors on Collegiate Athletes' Motivation. (2025). *Journal of Physical Education and Sport*, 25(3), 212–219. Retrieved from <https://www.efsupit.ro>
20. The Effects of Coach Autonomy Support, Sports Mental Toughness, and Need Satisfaction on Youth Athletes. (2023). *Journal of Physical Education and Sport*, 23(9), 412–419. <https://www.efsupit.ro>
21. Wachs, S., Jowett, S., & Harwood, C.G. (2022). Athlete–coach conflict and its implications for burnout and motivation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 456–474. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1955603>

Дата надходження статті: 01.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Бу Юньхуей <https://orcid.org/0009-0005-1519-827X>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Лі Чен <https://orcid.org/0009-0000-4440-1234>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Фольварочний І. <https://orcid.org/0000-0002-9369-0199>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Гринь О. <https://orcid.org/0000-0002-8979-2336>, grinar@ukr.net

Антон Гак <https://orcid.org/0009-0009-5968-6557>

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Wu Yunhui <https://orcid.org/0009-0005-1519-827X>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Folvarochnyi I. <https://orcid.org/0000-0002-9369-0199>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Li Cheng <https://orcid.org/0009-0000-4440-1234>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Gryn O. <https://orcid.org/0000-0002-8979-2336>, grinar@ukr.net

Anton Hak <https://orcid.org/0009-0009-5968-6557>

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine