

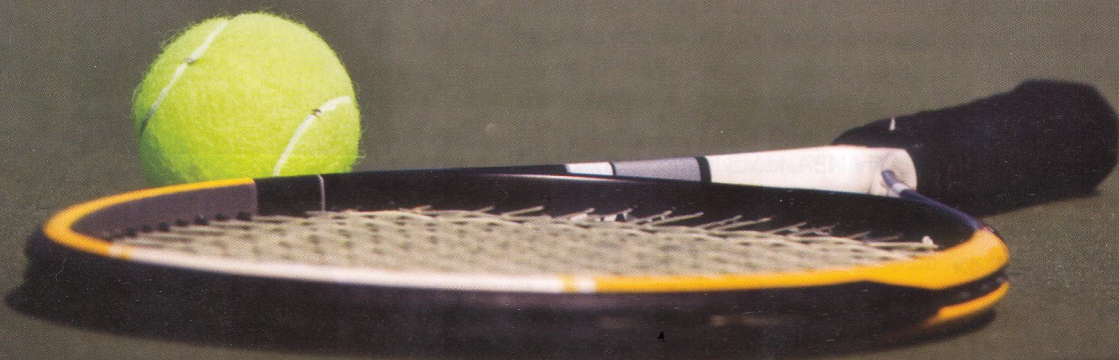
PODCIĘTE SKRZYDŁA

PARĘ SŁÓW O SYNDROMIE WYPALENIA W SPORCIE

Syndrom wypalenia zawodowego jest zjawiskiem od dawna znanym w psychologii organizacji i pracy. Występuje często w wielkich korporacjach, ale też mówi się o nim w kontekście osób pracujących z innymi ludźmi (zawody typu lekarz, psycholog, nauczyciel). Syndrom wypalenia może dotknąć także sportowców oraz osoby z ich otoczenia (trenerów, sędziów, działaczy).

Zawodnicy zaczęli głośno mówić o tym, że sport, który do tej pory był sensem ich życia, stał się udręką i na treningi chodzą niejako z przymusu.

Jak dochodzi do takiej sytuacji? Jakie są przyczyny i konsekwencje wypalenia? Jak można mu zapobiegać?



CZYM JEST SYNDROM WYPALENIA W SPORCIE

Większość psychologów zgadza się co do tego, że wypalenie charakteryzują trzy aspekty:

- wyczerpanie fizyczne i emocjonalne,
- zmniejszone poczucie osiągnięć (realizacji celów, doskonalenia umiejętności, występy poniżej oczekiwań swoich i otoczenia),
- dewaluacja sportu (podejście „nie zależy mi”, utrata zainteresowania uprawianą dyscypliną, czy ruchem fizycznym w ogóle).

Syndrom wypalenia w sporcie jest często mylony z odejściem ze sportu z innych przyczyn, przetrenowanie, czy czasowym spadkiem formy. Zdarza się, że trener mylnie może myśleć, że zawodnik jest wypalony, kiedy tak naprawdę jest fizycznie zmęczony treningiem i wystarczy dać mu trochę odpocząć, aby wrócił do pełni sił.

ODEJŚCIE ZE SPORTU, PRZETRENOWANIE I SPADEK FORMY

Odejście ze sportu może być efektem wypalenia, ale niekoniecznie musi. Czasem, zwłaszcza u zawodników młodych, jeszcze poszukujących swojej drogi, może być spowodowane chęcią spróbowania czegoś nowego, sprawdzenia się na innych polach (w innych dyscyplinach sportowych, w pracy naukowej itp.). W sytuacji, gdy odejście zawodnika jest rzeczywiście efektem wypalenia, możemy dostrzec poprzedzający je przedłużający się stres, spowodowany niekoniecznie aspektami związanymi tylko z treningami (np. problemy z trenerem, konflikty w drużynie).

Przetrenowaniem nazywamy taką sytuację, kiedy zawodnik otrzymuje zbyt dużo bodźców, zarówno psychicznych, jak i fizycznych, a jednocześnie ma zbyt mało czasu na regenerację. Rezultatem takiej sytuacji może być spadek formy, wzrost niechęci do trenowania, a w efekcie także wypalenie. Od wypalenia różni przetrenowanie to, że zazwyczaj to pierwsze spowodowane jest głównie czynnikami psychicznymi (brak kontroli, brak zadowolenia, przedłużający się stres), a drugie raczej dotyczy czynników fizjologicznych (zmęczenie organizmu, brak odpowiedniej regeneracji). Podobnie nie każdy obserwowany u zawodnika spadek formy musi budzić od razu przypuszczenia o wypaleniu. Jeśli nie jest on spowodowany chorobą ani kontuzją, może być

także efektem przetrenowania.

Te trzy zjawiska często powiązane są w głównej mierze z treningiem, czym różnią się od wypalenia, które może być spowodowane odczuwaniem przez zawodnika przedłużającego się stresu, ale nie tylko dotyczącego sportu, ale np. jego stosunków z trenerem, rodzicami, czy kolegami/koleżankami, z którymi trenuje. Warto pamiętać, że wypalenie nie musi koniecznie dotyczyć zawodników dorosłych, doświadczonych – coraz częściej można to zjawisko zaobserwować u trenujących dzieci i młodzieży, zwłaszcza w sportach, które wymagają wczesnej specjalizacji (np. gimnastyka artystyczna, łyżwiarstwo figurowe). Młodzi zawodnicy poddani są podobnym stresom, co zawodnicy dorośli, a często nie potrafią sobie tak dobrze jak oni radzić z nadmiernym pobudzeniem. Zdarza się też, że zbyt wygórowane oczekiwania rodziców i trenerów potrafią odebrać dziecku całą radość z uprawiania dyscypliny, która dotychczas była jego całym życiem.

JAKIE SĄ PRZYCZYNY WYPALENIA

Zgodnie z założeniem, że lepiej zapobiegać niż leczyć, warto poznać przyczyny występowania tego syndromu, ponieważ dobre poznanie „wroga” ułatwia jego zwalczanie. Wypalenie może być odpowiedzią na obciążenie zawodnika zbyt dużą intensywnością i wymaganiami treningu. Mówi o tym model negatywnej odpowiedzi stresowej Silvy, który zakłada, że każdy trening fizyczny jest źródłem stresu, który może być pozytywny, wymagający pozytywnej adaptacji, a w rezultacie przynoszący zawodnikowi korzyści, lub negatywny, np. zbyt duże obciążenia treningowe, w efekcie którego następuje adaptacja negatywna, co skutkuje pogorszeniem treningu. Negatywne konsekwencje stresu rozpatrywane są na

kontinuum – najpierw następuje spadek formy, następnie przetrenowanie, a na koniec może dojść do wypalenia, które z kolei może skutkować odejściem ze sportu.

Wielu autorów dyskutowało jednak, że to nie sam stres jest powodem wypalenia, ale to, jak zawodnik go interpretuje i radzi sobie z tą sytuacją. Smith zaproponował model poznawczo-afektywny, w którym tłumaczy wypalenie spowodowane stresem. Model ten zakłada czterostopniowy schemat reakcji na stres. To, co jest istotne w tym modelu, to wpływ motywacji i osobowości sportowca na każdy z tych czterech etapów. Pierwszym etapem jest pojawienie się sytuacji, która stawia przed zawodnikiem pewne wymagania, może to być na przykład napięty plan treningów. Drugim krokiem jest to, jak zawodnik postrzega daną sytuację, czy jest ona dla niego wyzwaniem, czy zagrożeniem. Jeśli czuje, że mu ona zagraża, w organizmie następują zmiany fizjologiczne – reakcja stresowa. W zależności od tego, jak zawodnik radzi sobie ze stresem, może on wyjść z tej sytuacji obronną ręką albo następuje pogorszenie wykonania, które z kolei napędza powstawanie kolejnych potencjalnie stresujących sytuacji (w związku z tym, że mu nic nie wychodzi, może np. odczuwać dezaprobatę trenera). Wypalenie następuje wtedy, kiedy koszty spowodowane stresem przewyższają korzyści, które sportowiec czerpie ze sportu – jest to sytuacja, kiedy uprawianie sportu przestaje zawodnikowi sprawiać przyjemność.

Innym sposobem patrzenia na stres jest postrzeganie go nie jako przyczynę, ale jako jeden z symptomów wypalenia (model jednowymiarowego rozwoju tożsamości oraz zewnętrznej kontroli). W swoim modelu Coackley kładzie na-

MOŻLIWE PRZYCZYNY WYPALENIA

- I. Obciążenie zawodnika zbyt dużą intensywnością i wymaganiami treningu
- II. Stres – w sytuacji gdy koszty spowodowane stresem przewyższają korzyści, które sportowiec czerpie ze sportu; uprawianie sportu przestaje wówczas sprawiać zawodnikowi przyjemność
- III. Zła organizacja sportu – jednotorowy rozwój zawodników, brak alternatyw, niski poziom kontroli nad własnym życiem
- IV. Stopień zaangażowania w sport – najbardziej zagrożeni są sportowcy, którzy uważają, że sport przynosi im więcej strat niż zysków, a jednocześnie nie mają atrakcyjnych alternatyw oraz czują, że do tej pory zainwestowali w sport tyle, że nie mogą sobie pozwolić na odejście – „trenują, bo muszą”

cisk na to, że wypalenie jest problemem społecznym i jest efektem złej organizacji sportu. Młodzi zawodnicy rozwijają się jednotorowo, cała ich tożsamość zbudowana jest wokół sportu, więc w momencie kryzysu nie widzą alternatyw, dlatego każda sytuacja, mogąca mieć wpływ na ich rozwój sportowy, jest postrzegana jako zagrażająca. Dodatkowym czynnikiem, który ma duży wpływ na wypalenie, jest niski poziom kontroli nad własnym życiem, ponieważ wszystkie istotne decyzje podejmowane są za nich.

Nie każdy, kto doświadcza stresu, wypala się – o wypaleniu może również decydować stopień zaangażowania w sport. Mówi o tym tzw. model zaangażowania. Jego autorzy wymieniają trzy wymiary zaangażowania:

- satysfakcja oparta na rachunku zysków i strat,
- atrakcyjność alternatyw,
- ilość zasobów zainwestowanych do tej pory w sport.

Najbardziej zagrożeni wypaleniem są sportowcy, którzy uważają, że sport przynosi im więcej strat niż zysków, a jedno-

ni, poza tym dostrzega też alternatywy, dzięki czemu nie czuje się przymuszany do aktywności – wtedy rozwija się zaangażowanie oparte na zadowoleniu.

Mając świadomość możliwych przyczyn wypalenia, można podjąć bardziej skuteczne interwencje, aby takim sytuacjom zapobiegać.

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE ZAWODNIK JEST WYPALONY

Czasem niestety dochodzi jednak do sytuacji, że nie uda się zapobiec wystąpieniu pierwszych oznak wypalenia, wtedy ważne jest, by zareagować jak najszybciej, żeby nie pozwolić mu się rozwinąć. Wypalenie w sporcie jest syndromem – jak sama nazwa wskazuje, składa się na niego szereg znaków i symptomów, które mogą występować w przeróżnych konfiguracjach.

Wśród wczesnych oznak wypalenia, które powinny wzbudzić czujność osób współpracujących z zawodnikiem wymienia się: negatywny nastrój, poczucie niesprostania swoim własnym oczekiwaniom, zawód, frustrację, zmęczenie psy-

mówią zawodnicy i nie lekceważyć, kiedy sygnalizują, że coś jest nie tak.

JAKIE SĄ SKUTKI WYPALENIA

Psychologowie zwracają uwagę na kilka kategorii konsekwencji wypalenia zawodowego. Pierwszą kategorią są konsekwencje afektywne, związane z emocjami. Osoby doświadczające wypalenia są płaczące, chwiejne emocjonalnie, mogą mieć skłonności do depresji. Kolejną kategorią to aspekty poznawcze, takie jak poczucie beznadziei czy braku możliwości zmiany sytuacji. Często pojawiają się też konsekwencje fizyczne, somatyczne, jak zmęczenie czy bóle głowy. Konsekwencją wypalenia mogą być też aspekty behawioralne – osoby wypalone mogą popadać w uzależnienia, a jedną z pierwszych widocznych rzeczy jest opuszczanie przez nich zajęć, w których powinny uczestniczyć. Ostatnim z wymienianych skutków jest spadek motywacji, który ujawnia się poprzez brak entuzjazmu, zainteresowania tym, co do tej pory było dla tej osoby ważne.

Powyższe kategorie konsekwencji wypalenia dotyczą wszystkich osób, które doświadczają tego syndromu. W sporcie mogą się one przejawiać poprzez niechęć do treningów i startów, spadek wykonania niespowodowany innymi czynnikami, spadek pewności siebie, zwiększoną podatność na kontuzje i urazy czy izolowanie się od innych zawodników. Wymienione skutki wypalenia mogą prowadzić do problemów w życiu rodzinnym zawodnika, do wystąpienia zachowań antyspołecznych (np. agresja wobec innych osób), czy do stosowania używek, a także do odejścia ze sportu, często w sposób definitywny, czyli tak, by nie mieć z nim więcej nic wspólnego. Często osoby, które wypalone odchodzą ze sportu, nie mają nawet ochoty oglądać zawodów w swojej dyscyplinie, całkowicie się od niej odcinają.

WYPALENIE ZAWODOWE U TRENERÓW

Nie tylko zawodnicy są narażeni na wypalenie – również trenerzy są zagrożeni doświadczaniem jego negatywnych konsekwencji. Jako zawód, który wymaga ciągłego kontaktu z ludźmi, a jednocześnie nieodłącznie wiąże się ze stresem, zawód trenera obciążony jest wysokim ryzykiem wypalenia, które pomagają przewidzieć niektóre czynniki sytuacyjne i osobiste w sprawach „czysto trenerskich”. Warto zwrócić uwa-



Rys. 1. Wypalenie a reakcja na stres (model poznawczo-afektywny reakcji na stres).

częściej nie mają atrakcyjnych alternatyw oraz czują, że do tej pory zainwestowali w sport tyle, że nie mogą sobie pozwolić na odejście. Są jakby w pułapce – „trenują, bo muszą”. Jest to sytuacja całkowicie odmienna od sytuacji zawodników, którzy odchodzą ze sportu z innych przyczyn – zazwyczaj mają oni ciekawe alternatywy, a zaangażowanie jest bardzo niskie. Najlepsza dla sportowca jest sytuacja, kiedy sport przynosi mu więcej korzyści niż strat, odczuwa wysoką satysfakcję, która rekompensuje mu wysokie nakłady (czasowe, finansowe, odpowiednie wybory życiowe), które do tej pory pocz-

chiczne, problemy w życiu społecznym, poczucie, że otrzymuje on zbyt małe wsparcie. Wymienione odczucia mogą być bardzo subiektywne, np. zawodnika, który obiektywnie cały czas doskonali swoje umiejętności może dręczyć poczucie braku osiągnięć, bo zakłada, że jeśli nie osiąga wysokich miejsc na zawodach, to jego praca na treningach nie przynosi mu żadnych efektów.

Bardzo ważne jest rozpoznanie tych oznak wypalenia, ponieważ tylko wczesne ich rozpoznanie pozwala na szybką i skuteczną interwencję. Ponieważ odczucia te są subiektywne, warto słuchać, co



Oznaki	Konsekwencje
<ul style="list-style-type: none"> • negatywny nastrój • poczucie niesprostania swoim własnym oczekiwaniom • zawód • frustracja • zmęczenie psychiczne • problemy w życiu społecznym • poczucie, że otrzymuje zbyt małe wsparcie 	<ul style="list-style-type: none"> • niechęć do treningów i startów • spadek wykonania niespowodowany innymi czynnikami • spadek pewności siebie • zwiększona podatność na kontuzje i urazy • izolowanie się od innych zawodników

Tab. 1 Oznaki i konsekwencje wypalenia u sportowców.

gę na to, jak trener radzi sobie z procesem planowania i zarządzania budżetem, jakie są jego stosunki z zawodnikami, czy nie występuje u niego konflikt ról (np. czy można być przyjacielem dla swoich zawodników). Ważne jest także to, jaki jest ogólny poziom odporności trenera, ponieważ jego praca dostarcza bardzo wielu stresorów i musi umieć sobie z nimi radzić.

INTERWENCJE

Zapobieganie negatywnym skutkom wypalenia wymaga od osób zaangażowanych w aktywność sportową przede wszystkim świadomości możliwych przyczyn i objawów tego syndromu, tak aby umieć w porę dostrzec jego wczesne oznaki. Jeśli już zawodnik czy trener doświadcza wypalenia, niezbędna może okazać się pomoc psychologa, który może pomóc odkryć przyczyny takiego stanu rzeczy, zwiększając jednocześnie jego samoświadomość, następnie nauczyć go efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, czy radzenia sobie z nadmierną presją. Warto też zadbać, aby zawodnik posiadał dobrze działającą sieć wsparcia – kolegów z drużyny, rodzinę, trenerów, osoby niezwiązane ze sportem, które mogą być oparciem w sytuacji kryzysowej.

JAK ZAPOBIEGAĆ POWSTAWANIU SYNDROMU WYPALENIA U ZAWODNIKÓW – praktyczne rady dla trenerów

1. Zaangażuj zawodników w proces podejmowania decyzji – jeśli będą czuć się odpowiedzialni za swój rozwój, zyskają większe poczucie kontroli, ryzyko wypalenia będzie mniejsze.
2. Zaplanuj odpoczynek – jest on równie ważny, jak dobrze zaplanowany wysiłek fizyczny.
3. Zapewnij zawodnikowi odpowiednią regenerację.
4. Wykorzystaj wkład i aktywność zawodnika – wysłuchaj go. To on jest ekspertem od tego, jak sam się czuje.
5. Zapewnij zawodnikowi wsparcie w trudnych sytuacjach – niech wie, że zawsze może na ciebie liczyć.
6. Spraw, by treningi były także dobrą zabawą – niektóre rzeczy można ćwiczyć na wiele różnych sposobów.
7. Zachęcaj zawodnika do rozwijania także innych zainteresowań poza sportem – niech jego tożsamość nie opiera się tylko na nim

WNIOSKI PRAKTYCZNE

1. Syndrom wypalenia w sporcie jest bardzo niebezpiecznym zjawiskiem, ponieważ może doprowadzić do wykluczenia ze sportu obiecujących zawodników. Może też prowadzić do popadania przez sportowców w uzależnienia, czy zachorowania na depresję.
2. Poprzez odpowiednie interwencje podjęte w odpowiednim czasie można zapobiegać rozwinięciu wypalenia u zawodników, którzy już zaczęli odczuwać uciążliwości związane z zawodowym uprawianiem sportu.
3. Odpowiedni dobór ćwiczeń treningowych oraz uczynienie zawodnika współodpowiedzialnym za swój własny rozwój może zapobiec wypaleniu u sportowców.
4. Trenerzy także mogą doświadczyć tego syndromu, dlatego również powinni zadbać o swoje samopoczucie i zbudować sobie odpowiednią sieć wsparcia, tak aby nie dotknął ich syndrom wypalenia zawodowego.



Autor: Dorota Pietrzyk-Matusik