

## **СКРИНИНГ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

*Наманганский Государственный Педагогический Институт*

*Кафедра - Теории и методики физической культуры и спорта.*

*Стажер-Преподаватель кафедры физической культуры и спорта –*

*Джомаладинова З.Р.*

*<https://orcid.org/0009-0004-0930-9829>*

*Email: [dzhomaladinova@gmail.com](mailto:dzhomaladinova@gmail.com)*

*Tel: +998975779197*

**Аннотация.** Психоэмоциональное выгорание у студентов-спортсменов возникает на пересечении академических и спортивных требований и проявляется эмоциональным истощением, снижением чувства эффективности и девальвацией спортивной деятельности. Целью скрининга является ранняя идентификация риска с последующей маршрутизацией к психологической поддержке и коррекцией тренировочного процесса. Предлагается использовать валидированный психометрический инструментарий (*Athlete Burnout Questionnaire*; адаптации *Maslach Burnout Inventory* для студенческой и спортивной выборок) в сочетании с оценкой тревоги, депрессии, воспринимаемого стресса и качества сна, что повышает диагностическую точность и позволяет отслеживать динамику в пределах семестра. Ожидается, что систематический скрининг уменьшит распространённость выраженных симптомов и повысит устойчивость к стрессу без ухудшения спортивной результативности.

**Ключевые слова:** психоэмоциональное выгорание; студенты-спортсмены; скрининг; *Athlete Burnout Questionnaire*; *Maslach Burnout Inventory*; воспринимаемый стресс; качество сна; профилактика.

**Annotatsiya.** Talaba-sportchilarda psixoemotsional kuyish akademik va sport talablari tutashgan muhitda shakllanadi hamda emotsional holdan toyish, samaradorlik hissining pasayishi va sport faoliyatini qadrsizlantirish bilan namoyon bo'ladi. Skriningning maqsadi — xatarni erta aniqlash, psixologik yordam xizmatlariga yo'naltirish va mashg'ulot jarayonini moslashtirish. Diagnostik aniqlikni oshirish uchun validlangan psixometrik asboblar (Athlete Burnout Questionnaire; Maslach Burnout Inventory talaba va sportchi moslashtirmalari) tashvish, depressiya, idrok etilgan stress va uyqu sifati o'lchovlari bilan birgalikda qo'llanadi. Muntazam skrining klinik jihatdan ahamiyatli alomatlar tarqalishini kamaytirishi va stressga bardoshlilikni oshirishi, sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi kutiladi.

**Kalit so'zlar:** psixoemotsional kuyish; talaba-sportchilar; skrining; Athlete Burnout Questionnaire; Maslach Burnout Inventory; idrok etilgan stress; uyqu sifati; profilaktika.

**Abstract.** Psycho-emotional burnout in student-athletes emerges where academic and sport demands converge and is characterized by emotional exhaustion, reduced sense of accomplishment, and sport devaluation. The purpose of screening is early risk detection followed by referral to psychological services and adjustment of the training process. Diagnostic accuracy is enhanced by combining validated psychometric tools (Athlete Burnout Questionnaire; adapted Maslach Burnout Inventory for student and athletic contexts) with measures of anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality, enabling semester-level monitoring of change. Regular screening is expected to reduce the prevalence of clinically meaningful symptoms and to strengthen stress resilience without compromising athletic performance.

**Keywords:** psycho-emotional burnout; student-athletes; screening; Athlete Burnout Questionnaire; Maslach Burnout Inventory; perceived stress; sleep quality; prevention.

Выгорание в спорте рассматривается как многофакторный синдром,

включающий эмоциональное истощение, редукцию чувства эффективности и девальвацию спортивной деятельности. У студентов-спортсменов эти компоненты формируются под влиянием двойной нагрузки: тренировочно-соревновательного процесса и академических требований, что отличает данную популяцию от профессиональных спортсменов и повышает значимость университетских профилактических стратегий. Теоретическая модель выгорания в спорте опирается на сочетание требований и ресурсов: хронический дисбаланс между внешними требованиями (объём и интенсивность тренировок, календарь стартов, оценочное давление, дефицит времени) и доступными ресурсами (восстановление, социальная поддержка, автономия в принятии решений, навыки саморегуляции) способствует истощению и когнитивно-аффективным искажениям. Концептуально модель согласуется с подходами Маслач и Лейтер о несоответствии ключевых доменов «требования-контроль-поддержка» и с доменно-специфическими операционализациями для спорта, предложенными в Athlete Burnout Questionnaire, где акценты смешены на усталость от тренировочного процесса, снижение чувства достижений и девальвацию спорта.

От выгорания необходимо отличать синдром перетренированности и относительное энергетическое дефицитное состояние, так как клинические траектории и управленческие решения различаются. В отличие от перетренированности, которая имеет первично физиологический профиль с устойчивым снижением производительности и комплексом соматических признаков, выгорание характеризуется доминированием аффективно-когнитивного компонента при сохранении вариативности спортивных результатов на ранних стадиях. Это различие диктует необходимость психометрического скрининга, дополняемого ограниченным набором объективных маркеров восстановления, однако не подменяемого ими. Международная литература по выгоранию в спорте демонстрирует приемлемые психометрические свойства ABQ, а в университетской среде широкое распространение получили адаптации шкалы Маслач для

студентов, что обеспечивает сопоставимость данных между спортивными и академическими доменами. Сопутствующие шкалы тревоги, депрессии и стресса (DASS-21), воспринимаемого стресса (PSS), профиля настроения (POMS) и качества сна (PSQI) увеличивают диагностическую точность и помогают выявить коморбидные состояния, усиливающие риск выгорания. Учитывая роль восстановления, целесообразно включать краткие опросы режима сна и учебной нагрузки, а также недирективные показатели восстановления, такие как утренняя субъективная готовность к тренировке; при наличии инфраструктуры допустимо использование простых физиологических индикаторов восстановления как вспомогательных сигналов, но интерпретация должна оставаться клинико-психологической, а не физиологической.

Скрининг в вузе должен быть этически обоснован, доброволен и конфиденциален, с чёткой маршрутизацией положительных результатов к психологической службе, тренерскому штабу и медицинскому персоналу. Регулярность измерений имеет решающее значение: точечные обследования выявляют лишь острые пики, тогда как ежеквартальный или ежесеместровый мониторинг позволяет отслеживать тренд и оценивать эффекты вмешательств. Академический календарь и тренировочные циклы требуют синхронизации графика скрининга с экзаменационными сессиями и предсоревновательными периодами, когда риск повышается. Теоретическая и эмпирическая база свидетельствует, что мультидоменный, валидированный и повторяемый скрининг позволяет выявлять группы риска до клинически значимого ухудшения благополучия и тем самым служит основой для ранней профилактики, обучения навыкам саморегуляции, корректировки тренировочной нагрузки и организационных изменений среды.

### **Ожидаемые результаты**

Ожидается, что внедрение систематического скрининга выявит ненулевую распространённость выраженных симптомов выгорания среди

студентов-спортсменов, с большей выраженностью показателей эмоционального истощения в периоды экзаменационных сессий и предсоревновательных мезоциклов. Предполагается обнаружение статистически значимых связей между показателями выгорания и плохим качеством сна, повышенным воспринимаемым стрессом, а также симптомами тревоги и депрессии, при сохранении различий между видами спорта с высокой и низкой долей субъективного оценочного давления. После внедрения маршрутной помощи и образовательных модулей по саморегуляции предполагается уменьшение средних баллов по шкалам выгорания и снижение доли студентов с клинически значимыми значениями при повторном измерении, без ухудшения спортивной результативности. Ожидается также повышение обращаемости к психологическим и консультативным сервисам в ранние сроки, что интерпретируется как маркер доверия к системе и ранней профилактики.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Azizova Rushen, & Djomaladinova Zarina. (2023). THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENCE ON PHYSICAL EDUCATION: AN INTEGRATIVE REVIEW. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 3(12), 162–167. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/eijmrms/article/view/27741>
2. Azizova, Rushen Ismoilovna (2019) "PECULIAR FEATURES INHERENT IN COACHING IN WOMEN'S TEAMS," Scientific Bulletin of Namangan State University: Vol. 1 : Iss. 11 , Article 44.
3. Базарова, И. Ш., & Азизова, Р. И. (2024). ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ И

ФОРМИРОВАНИЕ У НИХ НАВЫКОВ К НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *WORLD OF SCIENCE*, 7(4), 108-113.

4. Джомаладинова З.Р. (2025). Физиологические механизмы влияния различных режимов физической активности (аэробного и анаэробного) на сердечно-сосудистую систему студентов . *Ta 'lim Innovatsiyasi Va Integratsiyasi*, 55(2), 140-151. <https://journalss.org/index.php/tal/article/view/3213>
5. О. В. Костикова, С. В. Азизов, С. А. Болтобаев, Р. И. Азизова, А. А. Махмуджонов РАЗВИТИЕ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СКОРОСТИ И ТОЧНОСТИ БРОСКА // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2025. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-u-yunyh-basketbolistov-skorosti-i-tochnosti-broska> Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
6. Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127–151. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>
7. Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 620–626. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.001>
8. Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the DASS with Beck scales. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
9. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A multidimensional perspective* (updated ed.). New York, NY: Taylor & Francis.
10. Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement. *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.730061>

- 11.Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and validation of the Athlete Burnout Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- 12.Rushen A., Zarina D. THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENCE ON PHYSICAL EDUCATION: AN INTEGRATIVE REVIEW //European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. – 2023. – T. 3. – №. 12. – C. 162-167.
- 13.Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- 14.Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- 15.Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- 16.Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36–50. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>
- 17.Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- 18.Schaufeli, W. B., Martínez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- 19.Simons, J., Cappio, C. M., & Hagger, M. S. (2021). Self-regulation and student-athlete well-being: A meta-analytic review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(4), 697–718. <https://doi.org/10.1037/spy0000264>