

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ВЫГОРАНИЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ

*Воронова Валентина, Ковальчук Виктория*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

#### **Анотации:**

Работа посвящена особенностям проявления профессионального выгорания личности спортивного тренера.

В работе доказано, что возникновение в процессе профессиональной деятельности тренера в спорте синдрома выгорания может негативно влиять на эффективность его работы.

Полученные результаты по изучению личностных особенностей, влияющих на выгорание, дают возможность улучшить систему ранней диагностики и отбора кадров в педагогические профессии, в частности тренера в спорте, что объясняет их практическую ценность.

#### **Ключевые слова:**

тренеры, профессиональная деятельность, выгорание, личностные особенности, компоненты выгорания, психологические детерминанты.

The subject of the work is to discuss the specifics of the professional burnout of personality that happens to professional coaches.

In this work it is proven that the appearing of the burnout effect during the professional activity of a coach might negatively influence his or her work efficiency.

Received data in studying different personal determinants that influence the burnout gives us the opportunity to improve the system of early diagnosis and picking the employees for educational professions which shows its practical value.

coaches, professional activity, burnout, personality traits, components of burnout, psychological determinants.

Работа посвящена особенностям прояву професійного вигорання особистості спортивного тренера.

В роботі доведено, що виникнення в процесі професійної діяльності тренера в спорті синдрому вигорання може негативно впливати на ефективність його роботи.

Отримані результати з вивчення якостей особистості, що впливають на вигорання, дають можливість поліпшити систему ранньої діагностики та відбору кадрів в педагогічні професії, зокрема тренера в спорті, що і пояснює їх практичну цінність.

тренери, професійна діяльність, вигорання, особистісні особливості, компоненти вигорання, психологічні детермінанти.

---

**Постановка проблемы.** Интенсификация жизни, социальные и экономические изменения, которые происходят в современном обществе, выдвигают все более высокие требования к учителям, педагогам, их профессиональному уровню и способностям, саморазвитию. Современный специалист в сфере спорта должен уметь эффективно и безошибочно решать поставленные перед ним задачи и находить оптимальные выходы из разнообразных, в том числе нестандартных ситуаций при выполнении своих профессиональных обязанностей. Вышесказанное вполне может быть отнесено к деятельности спортивных тренеров, у которых нередко наблюдается состояние психического истощения, усталости. Это феномен «выгорания» - «burnout», оказывающий негативное влияние на психическое и соматическое состояние специалистов, занятых в сфере деятельности с постоянными социальными контактами.

В ходе исследований учеными были обоснованы содержание и структура синдрома профессионального выгорания (С. Maslach, 1978, Byrne В. М. 1994, В.Е. Орел, 2005), проанализированы факторы развития профессионального выгорания (Горская Г.Б., 2008,

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

Н.В. Самоукина, 2012 и др.), разработан методический инструментарий (В. В. Бойко 1996, Дж. Гринберг 1998, Т. Н. Ронгинская 2000 и др.), определена специфика выгорания в разных сферах профессиональной деятельности (О.С.Картаваева, 2008, Маслач К., 2001)[1, 2, 3, 4, 7, 10, 11 и др.].

Но, не смотря на значительное количество исследований, изучение феномена профессионального выгорания, в частности, в сфере спортивной деятельности остаётся актуальным и недостаточно раскрытым. В связи с этим, научные разработки, ставящие целью диагностику, прогнозирование и профилактику проявлений профессиональных деформаций личности, становятся особенно значимыми в условиях современной действительности, а исследование факторов, детерминирующих выгорание у спортивных тренеров, представляется особенно своевременным и значимым.

**Цель работы.** Теоретическое обоснование и экспериментальное определение психологических детерминант синдрома выгорания спортивных тренеров.

**Результаты исследования.** Анализ спортивно-педагогической деятельности тренера показал, что она связана с постоянной необходимостью решать педагогические задачи разной сложности, экспериментировать; требует гибкости и самостоятельности в принятии решений; постоянного поиска новых методов работы; постоянной активизации творческих способностей и креативности ради достижения определенных целей. Из сказанного следует, что успешная тренерская деятельность зависит от наличия постоянного профессионального самосовершенствования личности тренера, получения нового опыта и знаний, развития способности видеть перспективу развития спортсменов, поскольку эти элементы профессионального развития влияют на результат всей педагогической деятельности тренера (Г. Бабушкин, М. Волков, Е. Ильин, А. Корх) [5, 6 и др.].

В спортивно-педагогической литературе психологические аспекты профессиональной деятельности тренера остаются неизменно актуальными[8, 11, 12 и др.].

Существуют различные определения выгорания, однако в наиболее общем виде оно рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов межличностных отношений [9 и др.]. В связи с этим данный феномен обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать его в аспекте личностной деформации работника под влиянием длительного профессионального стресса.

Исследователи выделяют в синдроме выгорания трехкомпонентную структуру: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личностных достижений [10 и др.].

**Анализ исследований последних лет** позволяет утверждать, что на деятельность тренера влияют общие закономерности, характерные для педагогической работы со спортсменами.

Именно поэтому факторы, приводящие к профессиональному выгоранию важны для досконального изучения и формирования эффективных психопрофилактических мероприятий, способствующих улучшению здоровья и надёжности профессиональной деятельности тренеров.

В целом исследователи единодушны в признании факта, что детерминанты развития профессионального выгорания можно сгруппировать в два больших блока: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. Часто эти факторы называют внешними и внутренними.

Для исследования качеств личности, предложенных нами в качестве психологических детерминант выгорания, были использованы следующие методы: анкетный опрос, метод экспертных оценок, методы психологической диагностики (Локус контроля Дж. Роттера,

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

Самооценки личности Будасси, САН В.А. Доскина, МЦВ М. Люшера, Тип поведения, Опросник Г. Айзенка EPI, ШРЛТ Ч.Д. Спилберга, Эмоциональное выгорание В.В. Бойко, Методика К. Маслач MBI).

В экспериментальном исследовании приняли участие тренеры по разным видам спорта, имеющие различный спортивно-педагогический стаж, разного пола и возраста.

Материал, полученный в результате тестирования специалистов сферы физического воспитания и спорта, был обработан при помощи стандартных статистических методов.

Для проведения математической обработки данных весь контингент испытуемых был поделен на две большие выборки, имеющие различный спортивно-педагогический стаж, условно названные «опытные» и «начинающие».

Решение задач нашего исследования требовало систематизации зависимости между показателями внутри выгорания (В) и влияния различных факторов на развитие синдрома выгорания, в том числе трех его отдельных компонентов (эмоционального истощения (ЕЕ), деперсонализации (DP), редуцированных достижений (РА)).

Нами установлено, что связь личностных качеств с интегральным показателем выгорания (В) и его компонентами (ЕЕ, DP, РА) может быть прямой и опосредованной. Полученный материал позволил найти различия в выраженности качеств, влияющих на выгорание, у «опытных» и «начинающих» специалистов.

Так на рисунке 1 показаны корреляционные зависимости между компонентами внутри синдрома выгорания, а также влияние на них личностных качеств «опытных» тренеров.

В процессе исследования личности «опытных» тренеров выявлена прямая корреляционная зависимость между компонентами внутри выгорания – ЕЕ и DP, ЕЕ и В, DP и В, обратная зависимость – ЕЕ и РА, DP и РА, В и РА. Также было установлено, что с увеличением показателя ЕЕ растет доля его вклада в интегральный показатель В и уменьшается доля РА, а с увеличением показателя DP уменьшается доля ЕЕ и РА в этом показателе; с увеличением РА уменьшается его же доля в интегральном показателе выгорания и увеличивается доля ЕЕ. Увеличение же суммы В напрямую зависит от роста доли DP в интегральном показателе.

Уровень выгорания детерминирован ростом фаз «Напряжения», «Резистенции», «Истощения», суммой всех трех фаз, высоким уровнем нейротизма, местом желтого цвета в цветовом выборе ближе к концу ряда, а также уменьшением КВБ и возраста «опытных» испытуемых. Кроме того, с увеличением уровня нейротизма также растут показатели I, II, III фаз эмоционального выгорания, то есть нейротизм является той ведущей детерминантой, которая прямо и опосредованно влияет на выгорание.

На рисунке 2 соответственно изображены зависимости у «начинающих» тренеров, что позволяет наглядно убедиться в различиях механизмов детерминации симптомокомплекса выгорания.

Анализируя данные по группе «начинающих» тренеров, получена прямая зависимость только между двумя компонентами внутри выгорания: ЕЕ и DP, также между В и ЕЕ, В и DP, обратная – между В и РА. При этом с увеличением показателя ЕЕ растет и доля его вклада в интегральный показатель выгорания, а уменьшается доля DP и РА. При увеличении показателя DP уменьшается доля всех трех показателей подшкал ЕЕ, DP и РА в показателе В. Рост значения показателя РА уменьшает его долю в показателе выгорания и увеличивает, соответственно, доли ЕЕ и DP. При увеличении суммы баллов по В уменьшается доля DP в интегральном показателе.

Выявленные дальше особенности свидетельствуют, что выгорание в группе «начинающих» обусловлено ростом «Напряжения», «Резистенции», «Истощения»,  $\Sigma$  фаз, ЛТ, И<sub>3</sub>, приближением серого цвета к концу цветового ряда, а также снижением показателя

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

экстраверсии; ведущими детерминантами, прямо и опосредованно влияющими на уровень выгорания в группе «начинающих» тренеров, являются: высокая личностная тревожность, повышенная интернальность в области здоровья и интровертированность личности.

**Выводы.** К психологическим предпосылкам профессиональной деятельности тренеров, детерминирующих возникновения эмоциональной напряженности относятся внешние и внутренние стресс-факторы; внешние: чрезмерное количество обязательств, недостаточность «жизненной энергии», отсутствие времени на отдых, страх быть «выкинутым из обоймы», субъективная неудовлетворенность условиями труда, социально-демографические характеристики (возраст, педагогический стаж, стаж работы в конкретном коллективе, категория, семейное состояние); внутренние стресс-факторы: мотивация, потребности, цели и оценки собственной деятельности.

Успешность деятельности тренера зависит от степени его профессиональной подготовки и от сформированности системы собственных взглядов и позиций, наличия профессионально-личностной «Я - концепции». При этом развитие профессионального выгорания может быть спровоцировано приоритетностью дефицитарных ценностей, ригидностью, внешней профессиональной мотивацией в сочетании с эгоизмом.

Перспективу последующих исследований мы видим в необходимости лонгитюдного исследования, которое могло бы дать возможность получения более детальной картины и динамики становления выгорания тренеров в спорте.

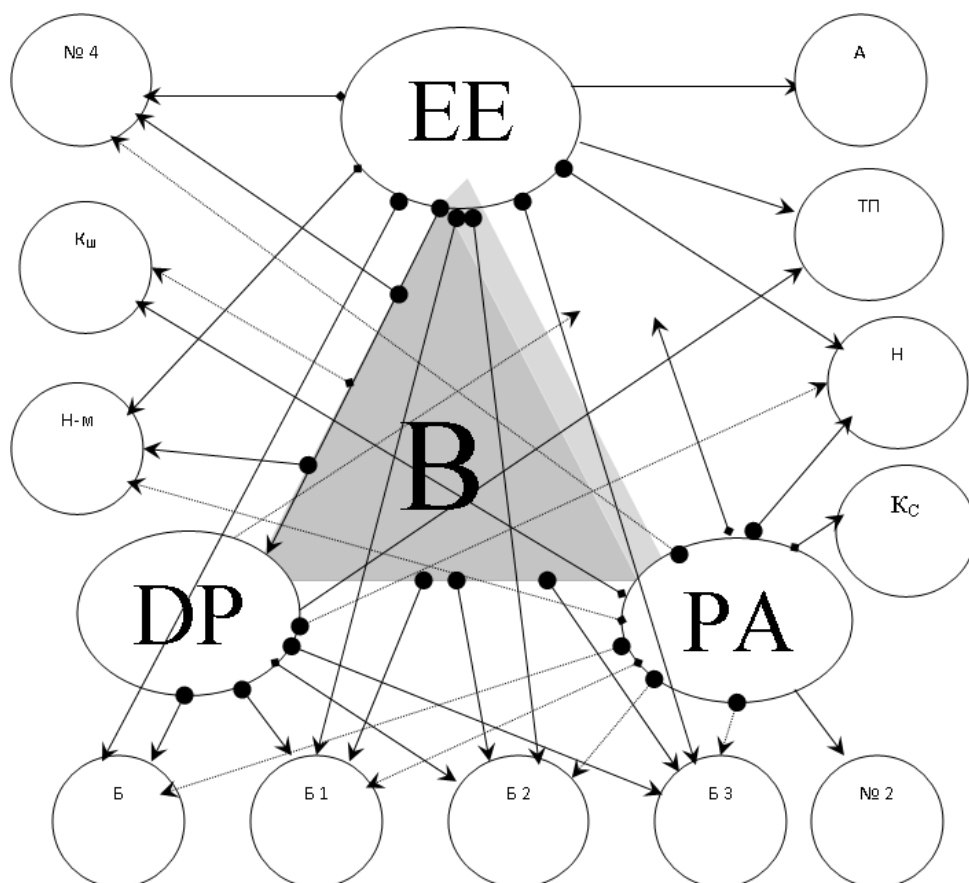


Рис. 1. Группа «опытных» тренеров

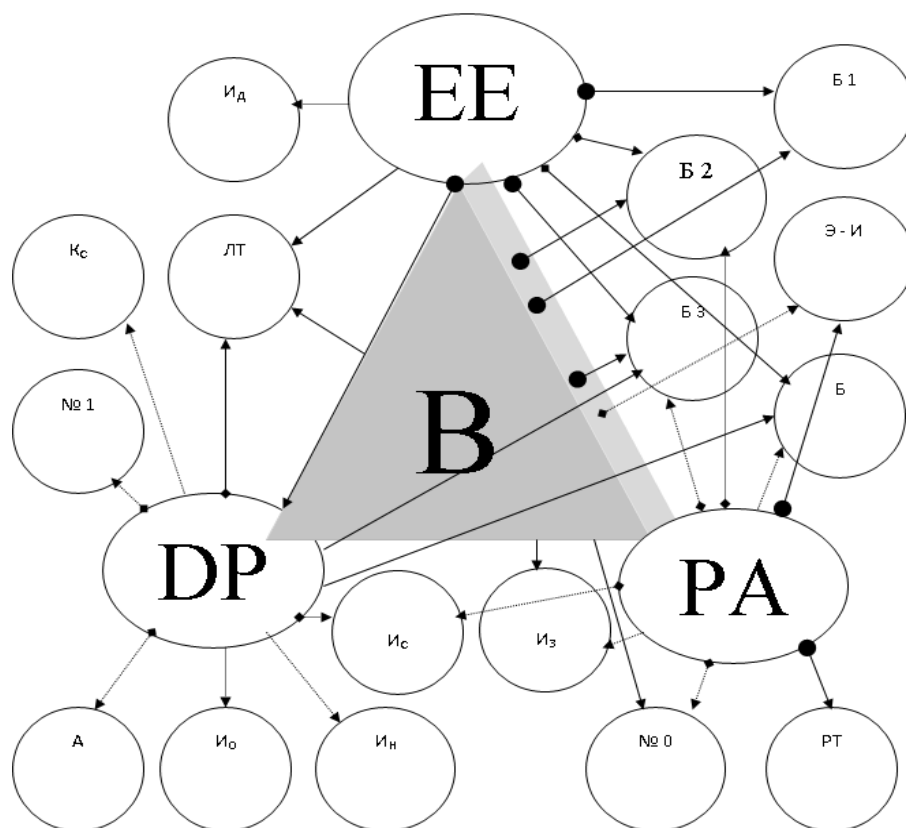


Рис. 2. Группа «начинающих» тренеров

### Литература:

1. Бабич О. И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания / О. И. Бабич. – Иркутск : ИПКРО, 2011. – 172 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М., 1996. – 147 с.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
4. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : уч. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – С. 326-332.
6. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность : учебное пособие / А. Я. Корх. – М: Терра-спорт, 2000. – 120 с.
7. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орел. – М., 2005. – 330 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
9. Kroll W. Stress factors in coaching / W. Kroll, J. Gundersheim // Coaching science update. – 1982. – P. 47-49.
10. Maslach C. The Maslach Burnout Inventory / C. Maslach, S. E. Jackson. – CA : Consulting psychologists press. – Palo Alto. –1986. – 209 p.
11. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: summary and future research /B. Perlman, E.A. Hartman. – Human relations. – 1982. – V. 35. – P. 4.
12. Wilson V. E. Burnout in coaching sports / V. E. Wilson, T. Haggerty, E. Bird. – Ottawa : The coaching association of Canada, 1986. – P. 123.