

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ТРЕНЕРІВ ЄДИНОБОРСТВ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL BURNING DOWN OF MARTIAL ARTS COACH

Стаття присвячена емпіричному дослідженню особливостей емоційного вигорання у тренерів єдиноборств. Показано, що єдиноборства як один із давніших видів боротьби дуже позитивно впливають на особистість. Вони спрямовані на формування у спортсменів вольової сфери, характеру, витривалості, упевненості в собі, на розвиток інтуїції, спокою та витримки, уміння тверезо оцінювати ситуацію перед прийняттям правильного рішення та водночас високої реактивності в екстрених ситуаціях. Успіх в тренерській роботі значною мірою залежить від знань, якими володіє тренер, та від того, як він будує свої стосунки зі спортсменами. Показано, що до особистісних якостей успішного тренера єдиноборств (моральних, соціально-комунікаційних, вольових, інтелектуальних та психомоторних) пред'являються високі вимоги. Оскільки в сучасних умовах морально-патріотичний образ борця, який представляє Україну на міжнародних аренах, є значущим, то тренер єдиноборств має займати активну проукраїнську позицію, володіти низкою моральних якостей та особистісних і психомоторних властивостей. Отже, тренер єдиноборств, постійно працюючи під впливом багатьох стресогенних чинників, повною мірою відчуває на собі наслідки емоційного вигорання, яке має у цій професійній групі свою виражену специфіку. У структурі емоційного вигорання тренерів єдиноборств провідними можна вважати симптоми «неадекватне та вибіркоче емоційне реагування» та «редукція професійних обов'язків». У фазі напруги в більшості тренерів єдиноборств, які взяли участь в дослідженні, окремі симптоми не сформовані. Але за симптомом «переживання психотравмуючих обставин» вони є дуже чутливими до зовнішніх обставин, сприймають та переживають їх суб'єктивно як досить травматичні. У фазі напруги цей симптом може з'явитися першим.

Ключові слова: емоційне вигорання, особистість тренера єдиноборств, професійна діяльність, резистентність, напруга.

The article is sanctified to empiric research of features of the emotional burning down of martial arts coach. It is shown that martial arts that, as one of more old types of fight, diversely and very positively influences on personality: purposefully forms a volitional sphere, character, endurance, confidence in itself, develops intuition, calmness and self-control, ability soberly to estimate a situation before the acceptance of correct decision and, at the same time, high reactivity in urgent situations. Success with trainer's work largely depends on knowledge that is owned by a trainer, and from that, how he builds the relationships with sportsmen. It is shown that to personality qualities of successful trainer (moral, social communication, volitional, intellectual and psychomotor) made great demand: as in modern terms morally-patriotic character of fighter, that presents Ukraine on international scenes, is meaningful, a trainer must occupy active proukrainian position, own the row of moral qualities and personality and psychomotor properties. Accordingly, the martial arts coach, constantly working under act of many stress-factors, to a full degree feels on itself the consequences of the emotional burning down, that has the expressed specific in this professional group. In the structure of the emotional burning down of trainers it is possible leading to count a symptom the "Inadequate and selective emotional reacting" and "Reduction of professional duties". In phase tension in most martial arts coach, that took part in research, separate symptoms are not formed. But after "Experiencing of circumstances" they are very sensible to the external circumstances, perceive and experience them subjectively, as traumatic enough. In phase tension this symptom can appear the first.

Key words: emotional burning down, personality of martial arts coach, professional activity, resists, tension.

УДК 159.942.5-021.321:796.071.43:
796.8(045)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.19>

Соколова Г.Б.

д.психол.н., доцент,
доцент кафедри дефектології
та фізичної реабілітації
Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Тодоров П.І.

доцент, заслужений працівник фізичної
культури і спорту України,
доцент кафедри дефектології
та фізичної реабілітації
Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Венік К.Ю.

старший викладач кафедри фізичного
виховання та спорту
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Постановка проблеми. Сучасний спорт вимагає від тренера неабияких здібностей: він має досконало володіти усім арсеналом сучасних знань, враховувати психологічні, соціальні, матеріально-технічні та усі інші аспекти підготовки спортсмена. Окреме місце серед усіх видів спорту займають єдиноборства, які позитивно впливають на особистість. Вони спрямовані на формування у спортсменів вольової сфери, характеру, витривалості, упевненості в собі, на розвиток інтуїції, спокою та витримки, уміння тверезо оцінювати ситуацію перед прийняттям правильного рішення та водночас високої реактивності в екстрених ситуаціях. З огляду на це до особистості тренера єдиноборств пред'являються високі вимоги. Він має бути компетентним у форму-

ванні позитивних міжособистісних стосунків у команді та володіти навичками уникнення конфліктів, не тільки розвивати фізичні можливості борців, а й підтримувати їхню мотивацію, психологічну готовність витримувати надзвичайні навантаження та стимулювати їх до досягнення високих результатів.

Тобто успіхи сучасних спортсменів, які займаються єдиноборствами, багато в чому залежать від особистості тренера – його знань, педагогічного таланту, авторитету, волі, творчого підходу до підготовки борців. Отже, тренер єдиноборств, постійно працюючи під впливом багатьох стресогенних чинників, повною мірою відчуває на собі наслідки емоційного вигорання, яке має у цій професійній групі свою виражену специфіку.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у тренерів єдиноборств.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати основні теоретико-емпіричні дослідження з проблеми вивчення особливостей особистості тренера єдиноборств, а також емоційного вигорання;

2) укласти методичний комплекс з вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання у тренерів єдиноборств;

3) інтерпретувати отримані дані та виявити психологічні особливості емоційного вигорання у тренерів єдиноборств.

Об'єкт дослідження – особистість тренера єдиноборств.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного вигорання у тренера єдиноборств.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивченню особистості тренера та його професійної майстерності присвячені дослідження О.О. Барташнікова [8], М.М. Волкова [4], Т.Ю. Горячун [8], О.О. Деркача [5], Б.Дж. Кретті [7], Ю.О. Резникова [8], В.С. Топчяна [4], А.Б. Тулебаєвої [10] та ін.

На думку американського психолога Б.Дж. Кретті, успіх у тренерській роботі значною мірою залежить від знань, якими володіє тренер, та від того, як він буде свої стосунки зі спортсменами [7]. Результати досліджень доводять, що до особистісних якостей успішного тренера єдиноборств (моральних, соціально-комунікаційних, вольових, інтелектуальних та психомоторних) пред'являються високі вимоги. Оскільки в сучасних умовах морально-патріотичний образ борця, який представляє Україну на міжнародних аренах, є значущим, тренер має займати активну проукраїнську позицію, володіти низкою моральних якостей – принциповістю, ввічливістю, чесністю, вимогливістю, справедливістю тощо [5]. Розвинена вольова сфера тренера єдиноборств (цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка і самовладання) тісно пов'язана з успіхом його учнів [8], а розвинені інтелектуальні якості, такі як ясність, логічність, оперативність та критичність мислення, уява, винахідливість, допомагають тренерові знаходити правильні рішення під час стратегічної підготовки борців до змагань, зумовлюють ефективність творчої тренерської роботи [6]. Крім того, особливого значення набувають навички специфічної професійної інтуїції (здатність оцінювати виконання елементів за прихованими для інших ознаками, передбачати та прогнозувати розвиток борця) [6].

У ефективного тренера єдиноборств також має бути розвинена когнітивна (точність сприйняття рухів спортсмена, швидкість

сприйняття і оцінки ситуації) та психомоторна сфери (точність виконання технічних прийомів під час їх показу) [10].

З огляду на вимоги, які висуваються до особистості сучасного тренера єдиноборств, можна припустити, що процес емоційного вигорання у нього буде протікати швидко та з урахуванням специфіки професійної діяльності.

Необхідно зазначити, що сам термін «вигорання» (від англ. “burnout”) уперше прийшов у загальну психологію саме з психології спорту. Під цим психоемоційним явищем розуміється стан виснаження спортсменів, коли після тривалих тренувань та успішних виступів на змаганнях вони не можуть продовжувати виконувати завдання, а в подальшому і взагалі брати участь у змаганнях (В.В. Бойко [2]). Низка вчених (В.В. Бойко [2], Н.М. Булатевич [3], Т.В. Зайчикова [6] та ін.) вважає вигорання формою професійної деформації особистості, а безпосередній синдром емоційного вигорання, основні ознаки якого є набутими, пов'язує з формами емоційної ригідності [6]. Тобто вигорання можна розглядати як набуту форму професійної деформації.

Певні ознаки емоційного вигорання можуть збігатися з депресивними симптомами, але якщо під час депресії людина обов'язково переживає власне психологічне неблагополуччя, то у разі вигорання цього симптому може не бути (М.О. Амінов, Д.В. Шпитальний) [1].

Ми бачимо складність прояву емоційного вигорання на його наслідки для особистості тренера єдиноборств. Це зумовило актуальність нашого емпіричного дослідження.

Результати дослідження. В емпіричному дослідженні психологічних особливостей емоційного вигорання у тренерів єдиноборств взяло участь 50 досліджуваних. Ми використали такі психодіагностичні методики: тест «Оцінка особистісного потенціалу вигорання» Л.М. Карамушки та «Методика діагностики емоційного вигорання» В.В. Бойка.

На рисунку 1 візуалізовані середні значення за тестом «Оцінка особистісного потенціалу вигорання».

Як ми бачимо на рисунку 1, у вибірці тренерів єдиноборств тільки показник особистісної задоволеності має середній рівень вираженості. За цією шкалою досліджувані кількісно оцінюють міру своєї згоди з твердженнями, що стосуються ефективності вирішення проблем з людьми, почуття корисності своєї роботи для них, переживання плідності своєї професійної діяльності. Тобто професійна самореалізація є важливим чинником щодо максимального зменшення проявів емоційного вигорання у тренерській діяльності. Майже досягає середнього рівня емоційне виснаження тренерів єдиноборств, які взяли участь у нашому

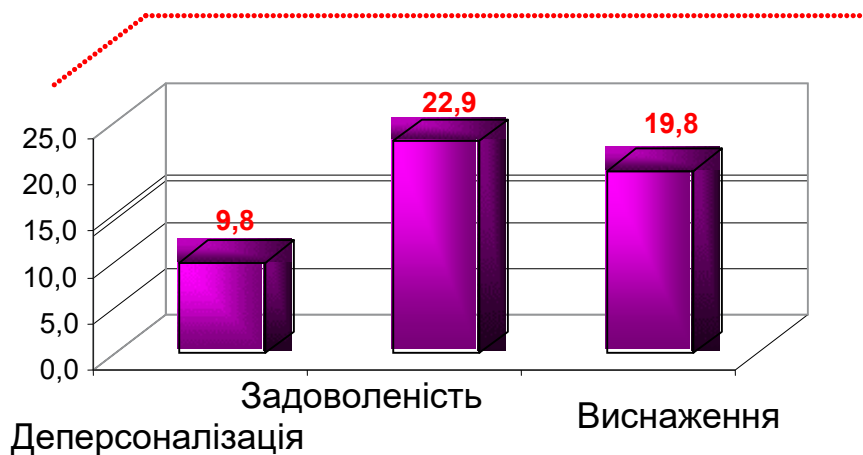


Рис. 1. Середньовибіркові дані за тестом «Оцінка особистісного потенціалу вигорання»

дослідженні. Узагальнюючи результати, отримані за опитувальником, можна відзначити достатньо благополучну ситуацію, в якій характерною ознакою є значно менша вираженість показників деперсоналізації порівняно з іншими складниками, яка в результатах, отриманих за опитувальником В.В. Бойка, теж не досягла середнього рівня вираженості.

Аналіз розподілу окремих симптомів емоційного вигорання у тренерів єдиноборств за опитувальником В.В. Бойка дозволив нам уточнити структуру й особливості прояву окремих фаз цього психоемоційного стану. Виявлено, що за двома з чотирьох симптомів – «незадоволення» та «загнаність у клітку» – більшість тренерів отримала низькі оцінки, тобто у них ці симптоми ще не сформовані та не проявляються у професійній діяльності й емоційному стані. Так, симптом «незадоволення собою» ще не сформований у 86,8% тренерів, а «загнаність у клітку» – у 80%. Отже, сформовані ці симптоми тільки у 3,2% та 10% тренерів.

Симптом «переживання психотравмуючих обставин» сформований у 25% тренерів, а несформований – у 60%. Симптом «тривога та депресія» сформований тільки у 15% тренерів, а нижчі від середніх показники мають 63,3% з них.

Отже, ми можемо припустити, що в структурі фази напруги у більшості тренерів єдиноборств, які взяли участь в нашому дослідженні, окремі симптоми не були сформовані. Але за одним з них, а саме «переживання психотравмуючих обставин», чверть з респондентів дуже чутлива до зовнішніх обставин, сприймає та переживає їх суб'єктивно як досить травматичні. Ми припускаємо, що саме цей симптом у фазі напруги може з'явитися першим. Проведений нами кореляційний аналіз лише під-

твердив складність механізмів формування симптомів емоційного вигорання, оскільки усі окремі симптоми пов'язані один з одним на дуже високому рівні значущості ($p < 0,01$), тому дуже складно виділити сильніші і слабші зв'язки між окремими симптомами. Але саме такий характер зв'язків вказує на спорідненість усіх вказаних симптомів у цілісній структурі емоційного вигорання у тренерів єдиноборств. Цей факт може означати, зокрема, що усі симптоми у фазі напруги проявляються приблизно однаково. Але провідним все ж таки можна вважати симптом «неадекватне та вибіркове емоційне реагування»: у 60% тренерів єдиноборств цей симптом можна вважати сформованим. Другим за вираженістю є симптом «редукція професійних обов'язків», сформований у 53,3% тренерів. Враховуючи таку подібність розподілу, ми можемо припустити, що більшість тренерів із нашої вибірки має високі оцінки за цими двома симптомами. Це підтверджується тим, що їх кореляційний зв'язок є позитивним та достовірним на високому рівні ($r = 0,42$; $p = 0,01$).

Однак достовірним є лише зв'язок симптомів «неадекватне та вибіркове емоційне реагування» і «розширення сфери економії емоцій» ($r = 0,374$; $p = 0,03$), хоча розподіли в них не так схожі. Ці симптоми сформовані лише у 21,7% тренерів. На особливу увагу заслуговує те, що симптом «емоційно-моральна дезорієнтація», який сформований у 26,7% тренерів, значимо не корелює з іншими симптомами. Проте із загальним показником вигорання він пов'язаний достовірно і позитивно ($r = 0,554$; $p < 0,001$).

Узагальнюючи ці факти, можна припустити, що дії з редукції професійних обов'язків (унікнення зайвого навантаження, підкреслена емоційна холодність та інші дії, спрямовані

на обмеження спілкування) вимагають від тренера єдиноборств емоційної напруги, яка робить емоційне реагування вибірковим і неадекватним. Очевидно, що така психологічна «ціна» за зменшення комунікативного навантаження може привести тільки до подальшого формування цього симптому і усієї фази, в яку він входить.

У фазі виснаження усі симптоми теж пов'язані позитивно і однаково високо достовірно, за винятком симптомів «емоційна відчуженість» та «психосоматичні і психовегетативні порушення». Ми припускаємо, що виснаження не обов'язково призводить до соматичних порушень у тренерів єдиноборств. Симптом «емоційний дефіцит» сформований тільки у 15% респондентів, а симптом «емоційна відчуженість» виражений у 11,7% тренерів та є неявним у 63,3% тренерів. Симптом «особистісна відчуженість» є близьким до шкали деперсоналізації тесту Л.М. Карамушки. Цей симптом сформований всього у 10% тренерів. Симптом «психосоматичні та психовегетативні порушення» виражений у 18,3% (71,7% тренерів єдиноборств мають нижчі за середні оцінки).

Висновки з проведеного дослідження.

Успіхи сучасних спортсменів, які займаються єдиноборствами, багато в чому залежать від особистості тренера – його знань, педагогічного таланту, авторитету, волі, творчого підходу до підготовки борців. Отже, тренер єдиноборств, постійно працюючи під впливом багатьох стресогенних чинників, повною мірою відчуває на собі наслідки емоційного вигорання, яке має у цій професійній групі свою виражену специфіку.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зазначити, що усі симптоми у фазі виснаження проявляються разом і посилюються теж рівномірно, тобто без домінування якогось одного. Встановлено, що фаза резистенції є більшою мірою сформованою, аніж інші фази емоційного вигорання у тренерів єдиноборств. Усередині фази резистенції за рівнем сформованості у всій вибірці тренерів єдиноборств головними є симптоми неадекватного емоційного реагування та редукції професійних обов'язків, які посилюють один одного. Тобто саме емоційний складник є важливим чинником

ризикі формування емоційного вигорання у тренерів єдиноборств.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у розробці системи тренінгів, спрямованих на раннє виявлення та профілактику ознак емоційного вигорання у тренерів єдиноборств.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аминов Н.А., Шпитальный Д.В. Синдром «эмоционального сгорания» как вид профессиональной дезадаптации. *Профессиональный потенциал*. 2002. № 1. С. 37–42.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Москва : Наука, 2010. 210 с.
3. Булатевич Н.М. До проблеми психічного вигорання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка»*. 2020 Вип. 12–13. С. 121–124.
4. Волков Н.Н., Топчиян В.С. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования. *ANALYTIC – SERIAL. Теория и практика физической культуры*. 2009. № 10. С. 7–9.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. Москва : Физкультура и спорт, 2000. 375 с.
6. Зайчикова Т.В. Зв'язок між синдромом професійного вигорання та особистісними факторами. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. 2021. Вип. 26. Т. 2. С. 107–110.
7. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте / пер. с англ. Ханина Ю.Л. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
8. Резников Ю.О., Барташников О.О., Горячун Т.Ю. Диагностика профессионально важных качеств личности тренера. *Роль физической культуры в здоровом образе жизни : материалы III Региональной научно-практической конференции*, г. Львов, 2000. С. 123–124.
9. Саная М.В. Психологические особенности деятельности и личности тренера. Москва : РГАФК/РГАФК.ВООК, 2001. 27 с.
10. Тулебаева А.Б., Жансерикова Д.А. Социально-психологические особенности личности тренера. *Новое слово в науке: перспективы развития : материалы X Международной научно-практической конференции*, г. Чебоксары, 31 декабря 2016 г. Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. С. 150–158.