

REFERENCES

1. Bulgakova, A.A. (2021), "Self-attitude of students - teachers in the conditions of distance learning", *Modern problems of science and education*, No. 6, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31246>.
2. Nagovitsyn, R.S. (2014), "Conceptual model of students' physical culture formation in the educational space of a humanitarian university based on mobile learning", *Humanities scientific researches*, Vol. 36, No. 8, pp. 48–52.
3. Filippova, S.A. and Shelispankaya, E.V. (2017), "The phenomenon of dissatisfaction with one's own body in youth: psychological reasons and possibilities for correction", *Psikholog*, No. 4, pp. 21–31.
4. Shugurov, A.A. and Butorin, V.V. (2021), "Methodology "Interactive-complex training" on the formation of psychological competence among students of higher educational institutions of physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 198, No. 8, pp. 384–388.

Контактная информация: abulgakova88@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.12.2021

УДК 159.9.072:796.071.43

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ ОТ СТАЖА РАБОТЫ

Юлия Сергеевна Веселова магистрант, Светлана Владимировна Соколовская, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород

Аннотация

В статье приводятся результаты исследования эмоционального выгорания спортивных тренеров в зависимости от стажа профессиональной деятельности. Введение. Профессиональная деятельность спортивных тренеров начинается на этапе обучения в вузе. Многие студенты начинают профессиональную карьеру тренера по виду спорта, которым занимаются (занимались) сами, что ведёт к достаточно раннему формированию профессиональных умений, компетентности. Специфика профессиональной деятельности тренера связана с необходимостью посвящать себя достижению спортивных результатов воспитанников, задерживаться на работе, уезжать на спортивные сборы, сопровождать спортсменов на соревнованиях, переживать за их победы и поражения часто жертвовать личной жизнью. Не выдерживая сильнейших эмоциональных нагрузок, психического напряжения и невозможности выплеснуть эмоции возникает эмоциональное выгорание. Стаж работы способствует эмоциональному выгоранию, если нет удовлетворенности профессиональным ростом. Целью исследования явилось определение степени зависимости состояния эмоционального выгорания у спортивных тренеров от их стажа работы. Для реализации поставленной цели, решали задачу определения взаимосвязи эмоционального выгорания в деятельности спортивных тренеров от стажа работы. Научная новизна исследования состоит в том, что выявлена зависимость проявления эмоционального выгорания, которые отличаются у тренеров с различным стажем работы, тем самым и степенью профессиональной успешности в профессии. Практическая значимость исследования: полученные результаты определяют необходимость создания системы психологической помощи и поддержки спортивных тренеров в спортивных школах г. Нижнего Новгорода. Методика и организация исследования: в исследовании приняли участие 37 тренеров по 12 видам спорта, разной квалификации, разного возраста и стажа работы в спортивной школе г. Нижнего Новгорода. Респонденты были разделены на 3 группы по стажу работы: молодые специалисты, специалисты среднего возраста и опытные специалисты. В исследовании мы использовали опросник выявления эмоционального выгорания (MBI – Maslach Burnout Inventory, С. Maslach, S. Jackson в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой). Результаты исследования и их обсуждение: в ходе исследования удалось установить, что эмоциональное выгорание выражено проявляется у молодых тренеров, у которых сказывается отсутствие опыта, системной работы в профессии, желание сразу

получить результат. Выводы: на уровень профессионального выгорания тренера влияет стаж работы. Результаты исследования позволяют увидеть различия в зависимости от степени зрелости механизмов психологической защиты спортивного тренера. Для профилактики эмоционального выгорания необходимо создать систему психологической помощи и поддержки спортивных тренеров с разным стажем работы.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, спортивный тренер, истощение, деперсонализация, редукция профессионализма, стаж работы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p464-469

STUDY OF DEPENDENCE OF THE EMOTIONAL BURNOUT OF SPORTS COACHES ON THE LENGTH OF SERVICE

Yulia Sergeevna Veselova, the master's student, Svetlana Vladimirovna Sokolovskaya, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, department chair, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod

Abstract

The article presents the results of the study of the emotional burnout of sports coaches, depending on the length of service. Introduction: the professional activity of sports coaches begins at the stage of study at the university. Many students start the professional career as a coach in sports, which they do themselves, which leads to early formation of professional skills and competencies. The specificity of the coach's professional activity is associated with the need to devote oneself to achieving sports results for schoolchildren, staying late at work, attending sports camps, accompanying athletes at competitions, worrying about their victories and defeats, and often sacrificing personal life. Inability to withstand intense emotional stress, mental strain and an inability to throw out emotions, burnout occurs. Work experience contributes to burnout if there is no satisfaction from professional growth. The aim of the study is to determine the degree of dependence of the state of emotional burnout in sports coaches on the length of service. To achieve this goal, we solved the problem of determining the relationship between emotional burnout in the activities of sports coaches and work experience. The scientific novelty of the study lies in the fact that the dependences of the manifestation of emotional burnout were revealed, which differ among coaches with different work experience, and, therefore, the degree of professional success in the profession. The practical significance of the research: the results obtained determine the need to create a system of psychological assistance and support for sports coaches in sports schools in Nizhny Novgorod. Methodology and organization of the study: the research involved 37 coaches in 12 sports, of different qualifications, different ages and work experience in a sports school in Nizhny Novgorod. Based on their work experience, the respondents were divided into 3 groups: young specialists, middle-aged specialists and experienced specialists. The study used the MBI questionnaire to identify emotional burnout – Maslach Burnout Inventory, C. Maslach, S. Jackson in the adaptation of N.E. Vodopyanova, E. Starchenkova. Results of the study and their discussion: during the study, it was found that emotional burnout is pronounced among young coaches, who lack experience, systematic work in the profession, and the desire to immediately get the result. Conclusions: the level of professional burnout of the trainer is influenced by the length of service. The results of the study allow us to see the differences depending on the maturity of the mechanisms of psychological defense of the sports coach. To prevent emotional burnout, it is necessary to create a system of psychological assistance and support for sports coaches with different length of service.

Keywords: emotional burnout, professional activity, sports coach, exhaustion, depersonalization, decline in professionalism, work experience.

Профессиональная деятельность спортивных тренеров начинается, как правило, еще на этапе обучения в вузе. Многие студенты старших курсов физкультурно-спортивных вузов начинают профессиональную карьеру тренера по тому виду спорта, которым занимаются (занимались) сами. Безусловно, это ведет к достаточно раннему формированию профессиональных умений, компетентности будущих тренеров [5]. В то же время достаточно ранняя профессионализация способствует и достаточно раннему, с точки зрения возраста, пресыщению профессиональной деятельностью, возникновению феномена «эмоционального выгорания».

Данный термин введён в психологической науке для характеристики психологически здоровых людей, эмоциональное состояние которых характеризуется нарастающим эмоциональным истощением, что, в свою очередь, может приводить к физическому истощению, негативному отношению к профессиональной деятельности, к окружающим людям [6]. Специалисты теряют мотивацию к труду, значимость профессиональной деятельности, зачастую это приводит к апатии, а также к повышенной агрессии, раздражительности по отношению к окружающим людям, спортсменам [3]. Это особенно опасно в работе спортивного тренера, сфера деятельности которого относится к категории «человек-человек». Специфика профессиональной деятельности тренера связана с необходимостью посвящать себя достижению спортивных результатов воспитанников, задерживаться на работе, уезжать на спортивные сборы, сопровождать спортсменов на соревнованиях, переживать за их победы и поражения, при этом часто тренеру приходится жертвовать личной жизнью. Такие условия предъявляют повышенные требования к организму специалиста и его эмоциональной устойчивости.

Часто, не выдерживая сильнейших эмоциональных нагрузок, психического напряжения и невозможности выплеснуть эмоции, у спортивных тренеров возникает эмоциональное выгорание [7]. Факторов, влияющих на скорость возникновения этого состояния, достаточно много. Первостепенными из них являются возраст, стаж работы и половая принадлежность. Исследования доказывают, что эмоциональное выгорание спортивных тренеров влияет на результативность работы, и как следствие, на спортивные результаты их подопечных [1].

Эмоциональное выгорание формируется под воздействием многих факторов. Мы согласны с мнением Водопьяновой Н.Е. и Старченковой Е.С., что возраст специалиста и стаж работы в профессии влияют на возникновение выгорания. Влияние возраста тренера на выгорание совсем неоднозначно. Стаж работы способствует эмоциональному выгоранию, если нет удовлетворенности профессиональным ростом [3].

Поскольку эмоциональное выгорание – это динамический процесс, при котором негативное отношение к профессиональной деятельности, усталость накапливаются со временем, состояние отрицательного влияния на результативность профессиональной деятельности спортивного тренера, можно предотвратить [2]. Для этого необходима диагностика возникновения синдрома эмоционального выгорания на ранних стадиях, а также профилактика его возникновения [4].

В связи с важностью постановки проблемы предупреждения возникновения синдрома эмоционального выгорания у спортивных тренеров было проведено исследование, целью которого явилось определение степени зависимости состояния эмоционального выгорания у спортивных тренеров от их стажа работы.

Одной из задач исследования является определение взаимосвязи эмоционального выгорания в деятельности спортивных тренеров от стажа работы.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе мы использовали трёхкомпонентную модель синдрома «выгорания» американских исследователей Маслач К. и Джексон С. В данной модели «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессионализма. Первый компонент данной модели – эмоциональное истощение, как правило, вызванное длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Второй компонент – деперсонализация, которая проявляется в изменении отношений к себе, к другим: к спортсменам, родителям спортсменов, коллегам, администрации спортивной школы. Данный компонент предполагает циничное отношение к трудовой деятельности, негуманное отношение к людям. Третий компонент – редукция профессионализма, проявляющаяся в тенденции к негативному оцениванию самого себя, профессиональных достижений, в негативизме достоинств и возможностей профессио-

нального роста[7].

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная Школа «Сормово» им. Ю.П. Круглова», г. Нижнего Новгорода в течение 2021 года. В исследовании принимали участие 37 тренеров по 12 видам спорта, разной квалификации, разного возраста и стажа работы. Респондентов мы разделили на 3 группы по стажу работы: молодые специалисты – до 10 лет стажа, специалисты среднего возраста - от 11 до 20 лет стажа, опытные специалисты – более 21 года стажа работы.

В исследовании мы использовали опросник выявления эмоционального выгорания MBI - Maslach Burnout Inventory, C.Maslach, S. Jackson (MaslachC., 2001), для измерения степени выгорания в профессии. Авторы адаптации - Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко-ва[3]. Для математического анализа данных использовался U-критерий Манна — Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты представлены в таблице и на рисунке.

Таблица – Числовые показатели эмоционального выгорания по трём компонентам у спортивных тренеров с разным стажем работы

Компоненты эмоционального выгорания	Уровень выраженности Mann-WhitneyU Test		
	до 10 лет	от 11 до 20 лет	свыше 21 года
Эмоциональное истощение	28.0	18.1	11.3
Деперсонализация	10.5	7.9	7.9
Редукция профессионализма	32.4	37.4	37.0

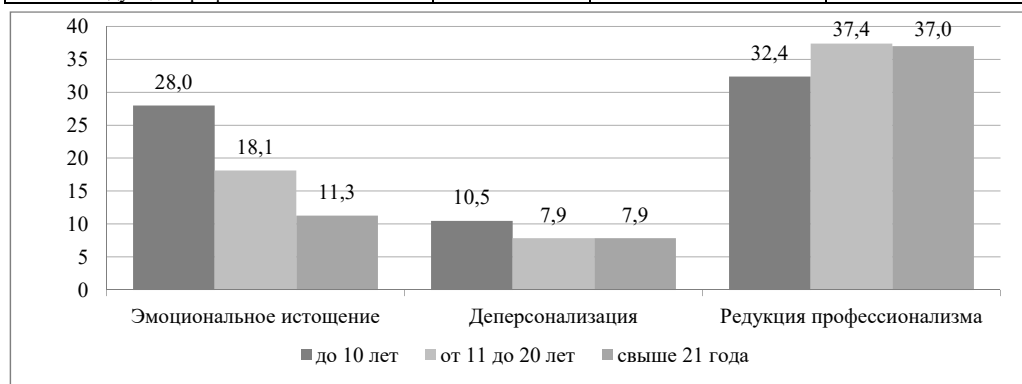


Рисунок – Проявление эмоционального выгорания по трём компонентам у спортивных тренеров с разным стажем работы

1. По шкале «Эмоциональное истощение» мы обнаружили достоверно более высокие значения у специалистов со стажем менее 10 лет, чем у опытных специалистов со стажем более 21 года.

У специалистов с малым стажем работы выражены переживания, снижен эмоциональный тонус, утрачен интерес и позитивные чувства к окружающему. Молодой тренер ощущает «пресыщенность» работой, неудовлетворенность жизнью более, чем опытные коллеги. Считаем, что это связано со столкновением молодого специалиста с действительностью, часто не соответствующей ожиданиям относительно профессии. Молодой тренер набирает для обучения много детских групп, выстраивает контакты с родителями подопечных и администрацией спортивной школы. Сказывается отсутствие опыта, системной работы в профессии, желание сразу получить результат. Возможно, молодым специалистам необходима помощь профессионального спортивного психолога для работы над адекватной постановкой профессиональных целей, эмоциональной помощи и поддержки.

Специалисты со стажем работы 11–20 лет имеют разные результаты, тем не менее, испытывают эмоциональное истощение, усталость.

Специалисты со стажем работы свыше 21 года также подвержены эмоциональному выгоранию, что связано с особенностями возраста, т.к. часто это люди старше 40 лет, у которых проявляются синдромы кризиса среднего возраста. Эти люди, оглядываясь назад, оценивают свои результаты профессиональной деятельности, соотносят их с занимаемой должностью, заработной платой и, часто, остаются неудовлетворенными этим сравнением, что приводит к эмоциональному дискомфорту и истощению. Данный фактор является серьезной предпосылкой для возникновения синдрома эмоционального выгорания. Специалисты стараются тщательно подходить к организации учебно-тренировочного процесса. Работа сопровождается потерей энергии, что приводит к усталости, эмоциональному истощению, разочарованию.

Таким образом, в результате проведенного исследования, мы видим, что эмоциональное истощение как предпосылка, один из компонентов эмоционального выгорания возникает на всех этапах карьеры спортивного тренера.

2. Несмотря на то, что компонент выгорания «Деперсонализация» в меньшей степени проявляется в профессии по отношению к компонентам «Эмоциональное истощение» и «Редукция профессионализма», имеет место быть.

Данные по уровню выраженности по шкале «Деперсонализация» указывают на то, что тренеры со стажем работы до 10 лет переживают эмоциональную опустошенность, профессиональную усталость. У молодого тренера продолжительная деперсонализация приводит к нарушению адаптации, развитию апатии. Тренер не чувствует радости, не желает вести здоровый образ жизни, отказывается выполнять профессиональные обязанности. Чем больше молодой тренер проявляет эмоциональное отстранение и безразличие, формальное выполнение обязанностей без личностной включенности и сопереживания, тем больше переживает сниженный эмоциональный тонус, психическую истощаемость. Поэтому, у специалистов с малым стажем работы возможно наличие скрытых негативных установок, обид, конфликтов, сдерживание внутреннего раздражения.

Специалисты со средним и высоким стажем работы показали одинаковые результаты по уровню выраженности данного компонента выгорания. В ходе личностного роста иерархии мотивов видоизменяются ценности. Уровень деперсонализации представляет собой необходимый механизм психологической защиты для тренерской профессии. Поэтому мы считаем, что длительный стаж работы и накопленный опыт формируют защитное поведение.

3. Данные по компоненту выгорания «Редукция профессионализма» ниже в группе со стажем до 10 лет (высокий уровень редукции личных достижений выражен), чем у тренеров со средним стажем работы и опытных специалистов.

Редукция профессиональных достижений характеризуется у молодых тренеров снижением чувства собственной компетентности и продуктивности. Мы считаем, что состояние обусловлено невозможностью справиться с профессиональными требованиями, с отсутствием социальной поддержки коллег и возможностью профессионального развития и роста. Не зря данный компонент выгорания называют самооценочным.

По-другому выглядят результаты у тренеров со средним стажем работы и опытных коллег. Завышенные нагрузки, тщательный подход к организации учебно-тренировочного процесса, чаще неадекватные межличностные отношения со спортсменами, родителями, коллегами, администрацией приводят к чувству разочарования, к невозможности получить ожидаемого результата. У тренеров с опытом работы устойчивая профессиональная самооценка, а значит выше уровень профессиональной удовлетворенности.

Нерегламентированность профессии тренера, специфичные условия деятельности, социальная ответственность за физическое и психологическое благополучие спортсменов

приводят к психоэмоциональным перенапряжениям, а как следствие к выгоранию.

ВЫВОДЫ

Данное исследование подчеркивает, что спортивный тренер профессионально перегружен: накапливается усталость от избытка формально-бюрократических требований, разногласий и конфликтов с родителями спортсменов. Все это влияет на формирование негативного профессионального образа тренера, на осознание недостаточной ценности труда, а иногда разочарование в выборе профессионального пути. Эмоционального выгорания относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается у спортивных тренеров, которым взаимодействовать с другими людьми. Поэтому проявления эмоционального выгорания у спортивных тренеров с разным стажем работы в спортивной школе различны. Необходимо создать систему психологической помощи и поддержки спортивных тренеров с разным стажем работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2 (18). – С. 3–12.
2. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2011. – 160 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е. . Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 343 с.
4. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Учебное пособие. / Е.В.Котова. – Красноярск : Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2013. – 78 с.
5. Кузьмина С.В. Формирование психологической готовности студентов к эффективной профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта / С.В. Кузьмина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 10. – С. 24–28.
6. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 90–101.
7. Полякова Т.А. Проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности тренера / Т.А. Полякова, Р.Н. Юдина // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1: Психологические и педагогические науки. – 2014. – № 1. – С.220–225.

REFERENCES

1. Barabanshikova, V. V. and Klimov, O. A. (2015), "Professional deformation in the sport of high achievements", *National psychological journal*, Vol. 2 (18), pp. 3–12.
2. Vodopyanova, N.E. (2011), *Prevention and correction of burnout: methodology, theory, practice*, St. Petersburg State University, St. Petersburg.
3. Vodopyanova, N.E. and Starchenkova, E.S. (2017), *Burnout syndrome. Diagnostics and prevention: practical guide*, 3d ed., Yurayt, Moscow.
4. Kotova, E.V. (2013), *Prevention of emotional burnout syndrome*, Krasnoyarsk State Pedagogical University, Krasnoyarsk.
5. Kuzmina, S.V. (2011), "Formation of psychological readiness of students for effective professional activity in the field of physical culture and sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 10. pp. 24–28.
6. Orel, V.E. (2001), "The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical studies", *Psychological Journal*, Vol. 22 (1). pp. 90–101.
7. Polyakova, T.A. and Yudina, R.N. (2014), "Manifestation of the syndrome of emotional burnout in the activity of a coach", *Bulletin of the Perm State Humanitarian Pedagogical University. Series 1: Psychological and pedagogical science*, No. 1, pp.220–225.

Контактная информация: baharev_84@list.ru

Статья поступила в редакцию 20.12.2021