

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

КОВАЛЬЧУК ВІКТОРІЯ ІВАНІВНА

УДК 796.071.42: 159.947.24

**ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ТРЕНЕРІВ В СПОРТІ**

24.00.01 — олімпійський і професійний спорт

**Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту**



Київ – 2016

Дисертація є рукописом

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор **Воронова Валентина Іванівна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, декан факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму, професор кафедри психології і педагогіки

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Козіна Жаннета Леонідівна**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри спортивних ігор;

доктор психологічних наук, професор **Кокун Олег Матвійович**, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, заступник директора з науково-іноваційної роботи

Захист відбудеться 28 квітня 2016 р. о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 28 березня 2016 р.

**В. о. ученого секретаря
спеціалізованої вченої ради**



Шкретій

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Зі зростанням суспільної значущості спорту, загостренням конкуренції на чемпіонатах будь-якого рівня й Олімпійських іграх, потребою в досягненні усе більш високих спортивних результатів значно зросли не тільки фізичні, але й психічні навантаження на всіх учасників спортивної діяльності. Усе це виражається у впливі різних чинників як на спортсменів, так і на їх тренерів, що призводить до виникнення негативних станів, попередження й подолання яких можливе лише при наданні професійної допомоги, і без усунення яких неможливе ефективне здійснення тренувальної та змагальної діяльності (А.Я. Корх, 2000; А.А. Качина, 2008; О.І. Гринь, 2009; Г.Б. Горська, 2012 та ін.).

Інтенсифікація життя, соціальні й економічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві, висувають усе більш високі вимоги до вчителів фізичної культури, педагогів, тренерів, їх професійного рівня та здібностей, саморозвитку. Сучасний фахівець у сфері спорту повинен уміти ефективно й безпомилково вирішувати поставлені перед ним завдання і знаходити оптимальні виходи з різноманітних ситуацій, серед яких і нестандартні, під час виконання своїх професійних обов'язків (В.Н. Прохоров, 1997; А.Н. Ніколаєв, 2005; Ж.Л. Козіна, 2014; В.М. Платонов, 2015 та ін.). Усе вищезазначене цілком стосується діяльності тренерів, у яких нерідко спостерігається стан психічного виснаження, втоми, психічного вигорання, феномена, що здійснює негативний вплив на психічний і соматичний стан фахівців, які зайняті у сфері діяльності з постійними соціальними контактами (Н.Є. Водоп'янова, 2003; А.В. Міщенко, 2011; О.М. Кокун, 2012).

Професійна діяльність тренерів, внаслідок необхідності працювати в умовах насиченості емоційно-значущими чинниками (соціальна оцінка, рольова невизначеність, повсякденна рутинна, конфлікти, велика відповідальність, невизначені критерії успіху тощо), пов'язана, у першу чергу, зі значним навантаженням на їх емоційну сферу.

На сьогодні синдром професійного вигорання є одним з найбільш досліджуваних феноменів деструктивного впливу професії педагога, наставника на його особистість. Важливість даного явища підкреслює визначення його, запропоноване К. Маслач (1982), як синдрому фізичного й емоційного виснаження, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрату розуміння інших; це реакція, яка виникає на тлі стресу. Слід підкреслити, що професійне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної розрядки.

У ході досліджень ученими були обґрунтовані зміст і структура синдрому професійного вигорання (С. Maslach, 1976; В. М. Вурне, 1994; В. Е. Орел, 2005); проаналізовані чинники розвитку професійного вигорання (Г.Б. Горська, 2008; Н.В. Самоукіна, 2012 і ін.); розроблений методичний інструментарій (С. Maslach, 1986; В.В. Бойко, 1996; Дж. Гринберг, 1998; Т.Н. Ронгинська, 2000 і ін.); визначена специфіка вигорання в різних сферах професійної діяльності (К. Маслач, 2001; О.С. Старченкова, 2002; О.С. Картаваєва, 2008); визначений ряд засобів профілактики і корекції наслідків вигорання (Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова 2005; В.Б. Никишина, 2009; О.І. Бабич, 2011).

Але, не дивлячись на значну кількість досліджень, вивчення феномена професійного вигорання, зокрема у сфері спортивної діяльності, залишається актуальним і недостатньо розкритим. У наш час не існує єдиної точки зору на визначення терміна «вигорання» щодо спортивної діяльності.

У зв'язку із цим наукові розробки, що ставлять на меті діагностику, прогнозування й профілактику проявів професійних деформацій особистості, стають особливо значущими в умовах сучасної дійсності, а дослідження чинників, що детермінують вигорання у спортивних тренерів, є своєчасним і актуальним.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2001–2005 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 1.3.9 «Психологічні механізми поведінки суб'єкта спортивної діяльності», № держреєстрації 0101U004946; «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4.6 «Дослідження психологічних резервів особистості у процесі професійної підготовки спеціалістів у сфері фізичного виховання та спорту», № держреєстрації 0102U006133; «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.9. «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту», № держреєстрації 0111U001727. Здобувач, як виконавець, приймав участь у дослідженнях власного напрямку роботи, пов'язаного з питанням визначення особливостей формування та перебігу вигорання тренерів у спорті.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально визначити особистісні детермінанти синдрому професійного вигорання тренерів і на підставі отриманих даних розробити практичні рекомендації для його профілактики.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури, даних Internet та узагальнення практичного досвіду, з урахуванням проблеми особистісних детермінант вигорання вивчити сучасний стан особливостей професійної діяльності тренера у спорті.

2. Вивчити психологічні передумови професійної діяльності тренерів, що визначають виникнення емоційного напруження.

3. Визначити психологічні детермінанти професійного вигорання тренерів.

4. Встановити категорії тренерів, які особливо схильні до професійного вигорання.

5. Розробити практичні рекомендації тренерам у спорті для підвищення емоційної стійкості, попередження та усунення симптомів вигорання.

Об'єкт дослідження – професійна діяльність тренера в спорті.

Предмет дослідження – феномен професійного вигорання особистості тренера.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи психологічної діагностики, методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що в роботі:

- вперше виявлені причини вигорання, що найчастіше зустрічаються в тренерській діяльності у досвідчених спеціалістів і у тренерів-початківців;
- вперше встановлені специфічні особливості розвитку синдрому вигорання залежно від віку, професійного стажу та низки особистісних характеристик тренера;
- визначені основні напрямки індивідуальної та групової корекції, спрямованої на підвищення адаптивних можливостей особистості тренера;
- розширені знання й уявлення про професійне вигорання в діяльності спортивного тренера;
- доповнені й теоретично обґрунтовані особистісні передумови, причини та джерела професійного вигорання тренерів;
- підтверджені дані інших дослідників, які вивчали проблему з точки зору професійних особливостей тренерської діяльності, що дозволяють диференціювати стан особистісних детермінант вигорання.

Практична значущість результатів дослідження полягає в тому, що отримані результати з вивчення якостей особистості, що впливають на вигорання, дають можливість покращити систему ранньої діагностики та відбору кадрів у педагогічні професії, до яких належить професія спортивного тренера, та запобігати негативному впливу вигорання у працюючих тренерів. Підібраний комплекс методів психодіагностики та психорегуляції для профілактики вигорання на різних етапах спортивної діяльності; визначена можливість використання отриманих результатів для інших педагогічних професій.

Наукові результати відображені в публікаціях і впровадженні у практику підготовки кваліфікованих тренерів і спортсменів: СДЮШОР № 16 м. Києва; ДЮСК «Еллін» м. Біла Церква, Київської обл.; СК «Фортеця» с. Шевченкове, Броварського р-ну, Київської обл.; а також у навчальний процес підготовки студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України, про що свідчать відповідні акти.

Особистий внесок здобувача в опубліковані зі співавторами наукові праці полягає у виявленні причин вигорання, що найчастіше зустрічаються у тренерській діяльності; визначенні категорій тренерів, що особливо схильні до вигорання; встановленні особистісних детермінант, що перешкоджають вигоранню.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дослідження були представлені та обговорювались на наукових конгресах і конференціях: Міжнародному конгресі «Стреси в повсякденному житті дітей» (Одеса, 2000); Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2000, 2001, 2004, 2015); Міжнародних наукових конгресах «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (Київ, 2000, Мінськ, 2001, Київ, 2005, Москва, 2008, Київ, 2010, Кишинів, 2011, Алмати, 2014); Всеукраїнській науковій конференції «Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту» (Суми, 2000); Всеукраїнській науковій конференції «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти» (Тернопіль, 2000); Науково-практичній конференції «Ананьєвські читання» (Санкт-Петербург, 2000); Наукових

конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2001, 2002, 2004, 2005); Міжнародних молодіжних науково-практичних конференціях «Людина і космос» (Дніпропетровськ, 2001, 2002); Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2001, 2004, 2006, 2014); Міжнародній науково-практичній конференції «Організаційна психологія: інноваційні підходи та технології» (Київ, 2002); Всеукраїнській науково-методичній конференції «Реалізація національної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» у вищих навчальних закладах» (Хмельницький, 2002); Міжнародних науково-практичних конференціях психологів фізичної культури та спорту «Рудиковські читання» (Москва, 2006, Ростов на Дону, 2008, Москва, 2009, 2010, 2013); Міжнародній науково-практичній конференції «Здоров'я й освіта: проблеми та перспективи» (Донецьк, 2008); Всеукраїнській науково-методичній конференції «Детермінанти поведінки та діяльності людини: психологічний аспект» (Донецьк, 2010); Всеросійських науково-практичних конференціях з міжнародною участю «Ресурси конкурентоспроможності спортсменів: теорія і практика реалізації» (Краснодар, 2011, 2014, 2015); Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2015); Міжнародній науково-практичній конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2015); підсумкових науково-методичних конференціях кафедр психології і педагогіки НУФВСУ (2000 – 2015).

Публікації. Основний зміст і результати дисертації викладені у 30 наукових працях, з них 8 опубліковано у фахових виданнях, рекомендованих ДАК України, з яких 2 увійшли до міжнародних наукометричних баз, 22 публікації апробаційного характеру.

Структура й обсяг роботи. Дисертаційна робота складається із вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаної літератури (250 джерел), додатків; викладена на 187 сторінках основного тексту, ілюстрована 26 таблицями та 31 рисунком.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, необхідність дисертаційного дослідження за даною темою в сфері олімпійського та професійного спорту; вказано зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичну значущість отриманих результатів дослідження; окреслено особистий внесок здобувача в опубліковані зі співавторами наукові праці; представлено інформацію про апробацію результатів дослідження та публікації з теми.

У першому розділі дисертації «**Чинники, що детермінують ефективність діяльності тренера у спорті**» представлені результати теоретичного аналізу та узагальнення наявної науково-методичної літератури з проблеми визначення чинників, що сприяють або перешкоджають успішній професійній діяльності спортивного тренера.

Професійна діяльність тренера досить специфічна, вона визначається багатогранністю структури й низкою особливостей. Різні вчені у сфері спорту (Н.В. Туленков, 1992; В.Н. Прохоров, 1997; А.Н. Ніколаєв, 2005; А.Ц. Демінський, 2005; В.І. Воронова, В.В. Ніколаєнко, 2014 та ін.) у структурі професійно-педагогічної діяльності тренера одностайно визначають подібні складові.

Аналіз спортивно-педагогічної діяльності тренера показав, що вона пов'язана з постійною необхідністю вирішувати педагогічні завдання різної складності, експериментувати; вимагає гнучкості та самостійності у прийнятті рішень; постійного пошуку нових методів роботи; постійної активізації творчих здібностей і креативності заради досягнення певних цілей. Зі сказаного вище випливає, що успішна тренерська діяльність залежить від наявності постійного професійного самовдосконалення особистості тренера, одержання нового досвіду й знань, розвитку здатності бачити перспективу розвитку спортсменів, оскільки ці елементи професійного розвитку впливають на результат усієї його спортивно-педагогічної діяльності (Г.Д. Бабушкін, В.Н. Смоленцева, 1998; А.Я. Корх, 2000; І.П. Волков, 2004; Є.П. Ільїн, 2009).

У спортивно-педагогічній літературі психологічні аспекти професійної діяльності тренера залишаються незмінно актуальними.

Вивчення діяльності тренера показало, що ефективність його діяльності залежить від одержання нового досвіду й знань, розвитку дидактичних, академічних, комунікативних, вольових і організаційних здібностей, оскільки ці елементи професійного розвитку впливають на результат усієї педагогічної діяльності (О.П. Федик, 1999; А.Я. Корх, 2004; В.М. Платонов, 2005; Є.П. Ільїн, 2009 та ін.).

Поряд з вище викладеними чинниками, які сприяють успіху у професійній діяльності тренерів, існують і інші, що призводять до незадовільних результатів. Щодо цього на особливу увагу заслуговує вивчення професійного вигорання, що найбільше часто зустрічається як негативне психологічне явище у професії тренера.

Специфіка ряду видів діяльності, до яких належить і спортивна, припускає проведення значної кількості часу у взаємодії з іншими людьми. Нерідко такі взаємодії насичені емоціями, більшість із яких явно негативні: злість, сором, страх або розпач. Оскільки розв'язання проблеми, що виникла у процесі взаємодії, не завжди очевидне й легко здійсненне, ситуація часто стає стресогенною. За таких обставин для людини, яка постійно працює з людьми, хронічний стрес і емоційне виснаження можуть призвести до особливої форми їх прояву – психічного вигорання особистості.

Вигорання (англійський термін «burnout») визначається як стан емоційного, фізичного та розумового виснаження, що є наслідком хронічного стресу на робочому місці. У зв'язку із цим даний феномен позначається низкою авторів поняттям «професійне вигорання», що дозволяє розглядати його в аспекті особистісної деформації працівника під впливом тривалого професійного стресу міжособистісних стосунків (С. Maslach, S. E. Jackson, 1986).

Дослідники виділяють у синдромі вигорання трикомпонентну структуру: емоційне виснаження, деперсоналізацію й редукцію особистісних досягнень (V. Wilson, T. Haggerty, E. Bird, 1986). Ключовий аспект синдрому вигорання – це зростання почуття емоційного виснаження. У той час як емоційний ресурси

вичерпані, людина починає відчувати свою нездатність утримуватися на певному психологічному рівні, знижується емоційний тонус, з'являються неадекватні реакції, дратівливість тощо. Інший аспект синдрому вигорання – розвиток деперсоналізації – знеособлювання, відчуження, тобто втрата власної гідності, поява негативного цинічного ставлення до оточуючих, нетерпимості, авторитарної поведінки у взаєминах. Третій аспект синдрому вигорання – редукція особистісних досягнень – призводить до звички оцінювати самого себе вкрай негативно, особливо при виконанні взаємодій. Усі ці три складові можуть бути присутніми і в діяльності тренера у спорті.

Загальне визнання, складність і актуальність даного феномена, не достатня підтвердженість емпіричних досліджень закономірно піднімає питання про чинники, що сприяють розвитку або, навпаки, гальмують його. Головним аспектом цих досліджень стало визначення специфіки синдрому вигорання, розгляд його моделей, стадій і структури (R. Lee, B. Ashfort, 1990; R. Smith, 1990; R. Burke, E. Greengalass, 2003; C. Lai, M. Wiggins, 2003 та ін.).

Джерела психічного вигорання у професійній діяльності можна об'єднати в кілька груп. Так вигорання породжується стресорами на організаційному й особистісному рівнях (зовнішніми та внутрішніми), тобто як особливостями самої діяльності, так і індивідуальними характеристиками професіоналів (В.В. Бойко, 1999; В.Е. Орел, 2005).

Важливість вигорання як явища в соціальному житті людини призвела до розуміння, що вигорання має наслідки, що не просто відбиваються на добробуті людей, чия діяльність пов'язана із соціальною сферою, якості їх роботи, але й на стані тих, з ким вони взаємодіють.

Спортивні тренери вписуються у структуру людської сфери обслуговування або професійної допомоги (система Людина - Людина) і можуть стати кандидатами на вигорання. Життєдіяльність тренерів відбувається в середовищі, яке має додаткові стресори, такі як високий пресинг для перемоги й виконання ролі; адміністративне й батьківське втручання або байдужність; дисциплінарні проблеми; різні типи спортсменів і людей, з якими тренери мають справу; різноманітність різних ролей, які вони виконують тощо (W. Kroll, J. Gundersheim, 1982).

Часте реформування сфери освіти вплинуло на масовість професійного вигорання як у педагогічному середовищі, так і інших професійних сферах. Це призвело до зниження соціальних, культурних, економічних цінностей і значущості тренерської діяльності як варіанту педагогічної праці. Підкреслимо, що готовність до безпомилкових, ефективних дій в умовах професійного стресу з мінімальними витратами адаптивних ресурсів можлива лише за умови профілактики та корекції синдрому професійного вигорання.

Саме тому чинники, що призводять до професійного вигорання, важливі для досконального вивчення та формування ефективних психопрофілактичних заходів, які сприяють поліпшенню здоров'я й надійності професійної діяльності тренера.

У другому розділі «**Методи й організація дослідження**» визначено наукові методи дослідження (теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи психологічної діагностики, методи математичної

статистики); обґрунтовано необхідність їх використання; представлено організацію дослідження.

У відповідності до мети та завдань дослідження нами був визначений контингент випробуваних. Усього у дослідженні брало участь 330 фахівців сфери фізичного виховання та спорту.

Експериментальну групу склали тренери з різних видів спорту, які мають різний спортивно-педагогічний стаж, різні статі та вік, в кількості 170 осіб, які навчалися на III–V курсах факультету заочного навчання Національного університету фізичного виховання і спорту України. Серед них чоловіків – 100 осіб (віком від 20 до 41 р., які мають стаж роботи від 3 до 15 р.); жінок – 70 (віком від 20 до 42 р., які мають стаж роботи від 3 до 19 р.).

З метою підвищення вірогідності даних було проведено попереднє обстеження, у якому як контрольна група виступили студенти III –V курсів факультету спорту й менеджменту Національного університету фізичного виховання й спорту України, усього 160 осіб, які не мають або мають незначний виробничий стаж на момент обстеження. Серед них чоловіків – 107 осіб (віком від 20 до 23 р., які мають стаж роботи від 0 до 4 р.); жінок – 53 (віком від 20 до 31 р., які мають стаж роботи від 0 до 6 р.).

Для проведення математичної обробки весь контингент випробуваних був поділений на дві вибірки, що мають різний спортивно-педагогічний стаж. Першу групу склали випробувані із професійним стажем з різних видів спорту, різних статі та віку, умовно названі «досвідчені» (стаж роботи від 3 до 19 років). Другу групу склали тренери-випускники, що не мають або мають незначний стаж роботи з різних видів спорту, різних статі та віку, умовно названі «початківці» (стаж роботи від 0 до 6 років).

Отримані в експерименті дані були піддані статистичній обробці за допомогою стандартних процедур кількісного аналізу.

Розв'язання завдань, поставлених у дослідженні, викликало необхідність розширити кількість математико-статистичних методів за рахунок методів багатомірної статистики. Оскільки обидві групи тренерів: «досвідчені» і «початківці» неоднорідні, ми розбили їх на однорідні за рівнем вигорання підгрупи з урахуванням їх особистісних особливостей. Класичні методи статистичного аналізу були доповнені методом класифікації – кластерним аналізом.

Дослідження проводилося протягом 2000 – 2015 років з розв'язанням поставлених завдань. Для досліджень був обраний системний підхід, який супроводжувався отриманими результатами на проміжних етапах.

У третьому розділі **«Особливості професійного вигорання тренерів з професійним досвідом і початківців»** розглянуто відмінності у формуванні синдрому вигорання у тренерів залежно від віку, статі та професійного стажу.

Подальше вирішення задач дослідження потребувало знаходження відмінностей у виразності якостей, що впливають на вигорання між «досвідченими» і «початківцями» фахівцями-тренерами (табл. 1).

Встановлено, що групи «досвідчених» тренерів і «початківців» з високим рівнем вірогідності різняться за стажем роботи й віком. Розрахунки показують, що

інтегральний показник вигорання (В) вірогідно вище у групі «початківців» порівняно з «досвідченими». При цьому показник редукції (зниження) особистісних досягнень (РА) вищий у «досвідчених». У той же час редукція особистісних досягнень у «початківців» має тенденцію до збільшення, що й сприяє їхньому вигоранню.

Таблиця 1

Особистісні показники та показники, що характеризують поточний стан тренерів ($\bar{x} \pm m$)

Показник	Тренери		Значення t-критерію
	«Досвідчені» (n=170)	«Початківці» (n=160)	
Вік, роки	25,7±0,4	20,8±0,1	12,03**
Проф. стаж, роки	4,5±0,3	0,7±0,1	11,82**
РА, бали	35,6±0,5	30,5±0,7	5,71**
В, бали	35,9±1,3	41,3±1,3	2,98**
Б 1, бали	36,8±2,0	27,5±1,4	3,73**
Б 3, бали	37,5±2,1	31,3±1,3	2,48*
ОТ, бали	47,0±1,6	37,3±1,1	4,95**
РТ, бали	44,0±1,9	37,5±1,1	2,99**
I _с , стени	6,0±0,2	5,6±0,2	1,66
I _в , стени	3,7±0,2	4,1±0,2	1,67
I _з , стени	6,2±0,2	5,8±0,2	1,88
С, бали	5,7±0,1	6,8±0,2	5,22**
А, бали	5,6±0,1	6,2±0,2	2,95**
Н, бали	5,9±0,1	7,1±0,2	5,04**
Місце кольору № 1	3,6±0,2	4,5±0,2	3,17**
Місце кольору № 3	4,3±0,2	3,7±0,3	1,81
Місце кольору № 6	5,7±0,2	6,4±0,2	2,32*
Місце кольору № 0	4,9±0,2	4,1±0,2	2,35*
КВБ, бали	1,0±0,1	1,3±0,1	2,82**

Примітки: ** – відмінності статистично значущі між показниками «досвідчених» і «початківців» тренерів на рівні $p < 0,01$; * – $p < 0,05$; інакше – $p < 0,1$

Як показав аналіз експериментальних даних, показники у I (Б 1) і III (Б 3) фазах емоційного вигорання («напруження» і «виснаження» відповідно) вищі у групі «досвідчених» тренерів. Знайдені відмінності вказують на початок формування I і III фаз тільки у «досвідчених» тренерів, що говорить про більш емоційну насиченість атмосфери, у якій вони працюють, більшу кількість наявних соціальних взаємозв'язків, у яких перебувають дані респонденти на роботі, ніж під час навчання.

До чинників, за якими розрізняються групи тренерів, належать особистісна (ОТ) і реактивна тривожність (РТ). Реактивна й особистісна тривожність вірогідно вищі в «досвідчених» фахівців, ніж у «початківців». При цьому високий рівень інтенсивності стану ОТ спостерігається в «досвідчених», а помірний – у тренерів «початківців». Показники РТ перебувають в аналогічному співвідношенні. Оскільки реактивна (ситуаційна) тривожність тісно залежить від особистісної (постійної), це підтверджує вірогідність результатів дослідження.

Згідно з отриманими даними за методикою визначення рівня суб'єктивного контролю над значимими подіями життєдіяльності особистості, виявлена тенденція у відмінностях показників інтернальності (внутрішньої обумовленості контролю) у деяких сферах життєдіяльності обстежених. Це виражається в тому, що інтернальність в сфері сімейних стосунків (Іс) і здоров'я й хвороби (Із) вище у групі «досвідчених» фахівців. Згідно з наявними даними, «досвідчені» тренери схильні до підвищеної Іс і Із порівняно з «початківцями». Обидві групи випробуваних схильні до екстернальності (зовнішньої обумовленості контролю) в сфері виробничих відносин (Ів), причому екстернальність тут дещо переважає у «досвідчених», що може свідчити про недооцінку власних сил і переоцінку ролі зовнішніх обставин.

При перевірці поточного стану випробуваних за допомогою методики САН були виявлені відмінності у показниках самопочуття (С), активності (А) і настрою (Н) у двох досліджуваних груп. Усі три показники вірогідно вищі у «початківців» порівняно з «досвідченими». Співвідношення між показниками САН зберігається в обох групах.

Досить істотною є порівняльна інтерпретація показників для груп тренерів за показниками методу колірних виборів (МКВ). Було встановлено, що коефіцієнт вегетативного балансу за К. Шипошем (КВБ) вірогідно вище у групі «початківців» фахівців, ніж у «досвідчених». При цьому КВБ можна інтерпретувати як перевагу в першій групі осіб ерготропного тону (готовності до енерговитрат), тоді як у другій така перевага менш виражена. Зазначені відмінності стосуються й інших показників, отриманих за даною методикою.

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, більшість дослідників не прийшли до єдиної точки зору з питання гендерних відмінностей при впливі вигорання. У результаті порівняння жінок і чоловіків у групі «досвідчених» тренерів, а також «початківців», нами не було знайдено істотних відмінностей. На наш погляд, це може свідчити про те, що особливості феномена вигорання проявляються незалежно від гендерної приналежності.

Розв'язання завдань дисертаційного дослідження потребувало систематизації залежності між показниками усередині вигорання й впливу різних чинників на розвиток синдрому вигорання, серед яких три його окремі компоненти (емоційне виснаження (ЕЕ), деперсоналізації (DP), редукція особистісних досягнень (РА)).

Нами встановлено, що зв'язок особистісних якостей з інтегральним показником вигорання (В) і його компонентами (ЕЕ, DP, РА) може бути прямим і опосередкованим. Отриманий матеріал дозволив знайти відмінності у виразності якостей, що впливають на вигорання у «досвідчених» тренерів і «початківців».

На рис. 1, 2 показані кореляційні залежності між компонентами усередині синдрому вигорання, а також вплив на них особистісних якостей «досвідчених»

тренерів і «початківців». Дані демонструють детермінанти вигорання у двох групах тренерів, що дозволяє наочно переконалися у відмінностях причинних механізмів симптомокомплексу вигорання.

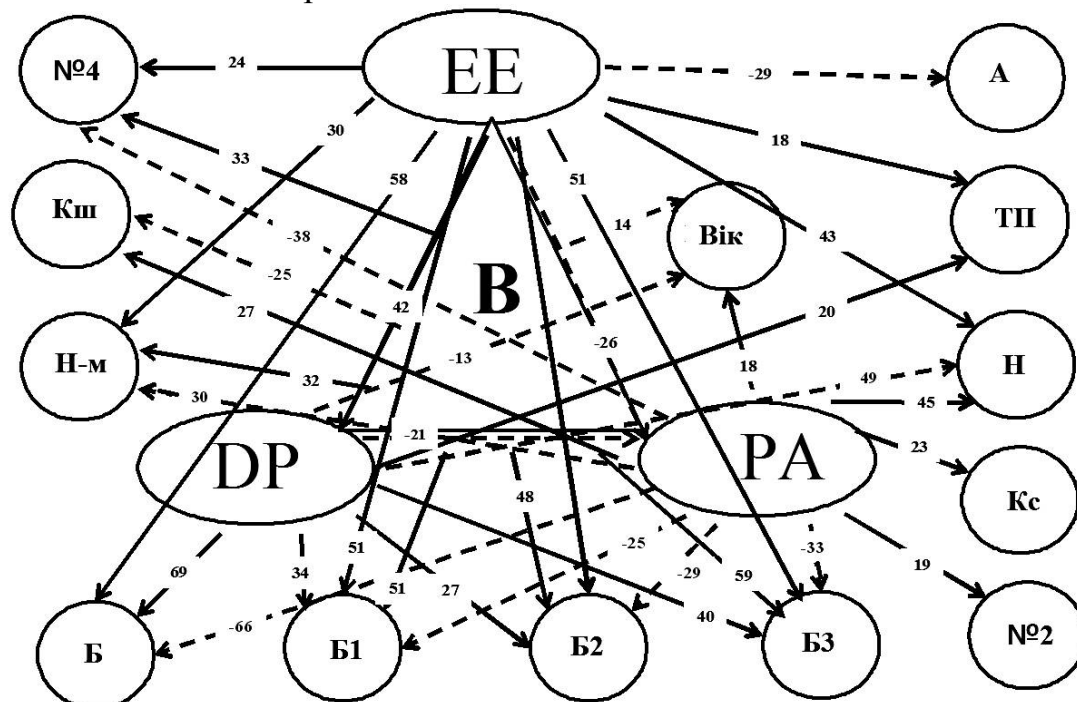


Рис. 1. Детермінанти синдрому вигорання у групі «досвідчених» тренерів:

- > — прямий кореляційний зв'язок ($p < 0,05$);
- - -> — зворотний кореляційний зв'язок ($p < 0,05$).

Примітка. У коефіцієнтах кореляції нулі й коми опущені

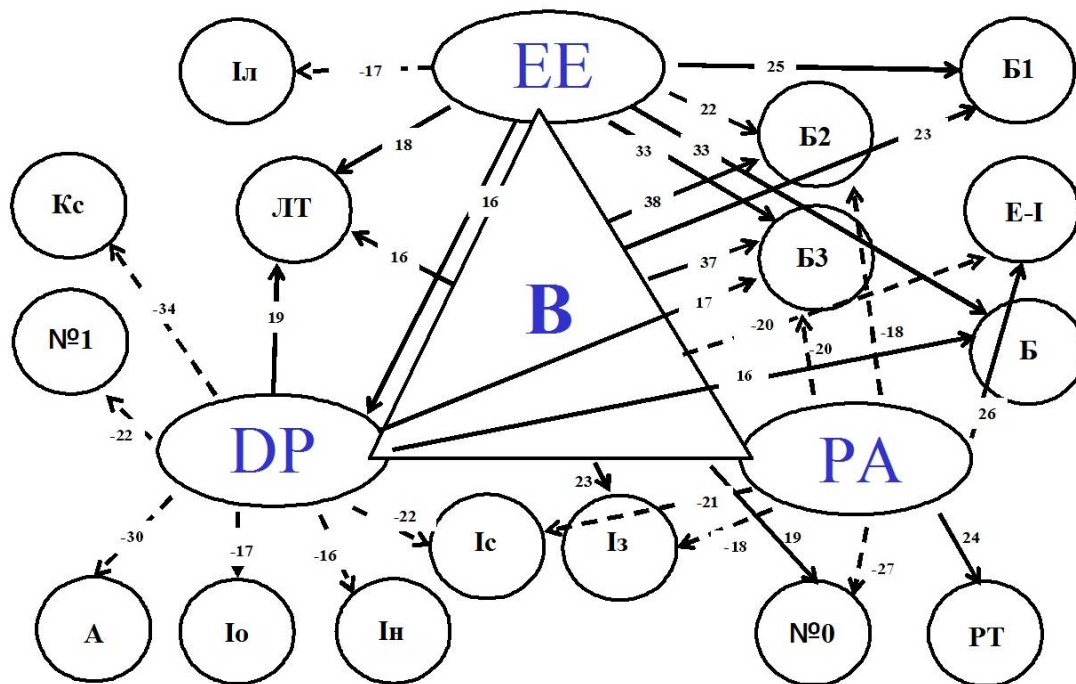


Рис. 2. Детермінанти синдрому вигорання у групі «початківців»:

- > — прямий кореляційний зв'язок ($p < 0,05$);
- - -> — зворотний кореляційний зв'язок ($p < 0,05$).

Примітка. У коефіцієнтах кореляції нулі й коми опущені

У процесі дослідження особистості «досвідчених» тренерів виявлена пряма кореляційна залежність між компонентами усередині вигорання: емоційним виснаженням (ЕЕ) і деперсоналізацією (DP), емоційним виснаженням (ЕЕ) і інтегральним показником вигорання (В), деперсоналізацією (DP) та інтегральним показником вигорання (В); зворотна залежність між емоційним виснаженням (ЕЕ), деперсоналізацією (DP), інтегральним показником вигорання (В) і редукцією особистісних досягнень (РА).

Також було встановлено, що зі збільшенням показника емоційного виснаження (ЕЕ) зростає частка його внеску в інтегральний показник вигорання (В) і зменшується частка редукції особистісних досягнень (РА), а зі збільшенням показника деперсоналізації (DP) зменшується частка емоційного виснаження (ЕЕ) і редукції особистісних досягнень (РА) у цьому показнику; зі збільшенням редукції особистісних досягнень (РА) зменшується його ж частка в інтегральному показнику вигорання (В) і збільшується частка емоційного виснаження (ЕЕ). Збільшення ж інтегрального показника вигорання (В) прямо залежить від росту частки деперсоналізації (DP).

Рівень вигорання викликаний ростом фаз «Напруження», «Резистенції», «Виснаження», сумою всіх трьох фаз, високим рівнем нейротизму, зменшенням вегетативного коефіцієнта й віку «досвідчених» випробуваних. Крім того зі збільшенням рівня нейротизму також ростуть показники I, II, III фаз емоційного вигорання, тобто нейротизм є тією провідною детермінантою, яка як прямо, так і опосередковано впливає на вигорання.

А у групі «початківців» отримана пряма залежність тільки між двома компонентами усередині вигорання: емоційним виснаженням (ЕЕ) і деперсоналізацією (DP), також між інтегральним показником вигорання (В) і емоційним виснаженням (ЕЕ), інтегральним показником вигорання (В) і деперсоналізацією (DP); зворотна між – інтегральним показником вигорання (В) і редукцією особистісних досягнень (РА). При цьому зі збільшенням показника емоційного виснаження (ЕЕ), росте й частка його внеску в інтегральний показник вигорання (В), але зменшується частка деперсоналізації (DP) і редукції особистісних досягнень (РА). При збільшенні показника деперсоналізації (DP) зменшується частка всіх трьох показників підшкал (ЕЕ), (DP) і (РА) в інтегральному показнику вигорання (В). Зростання значення показника редукції особистісних досягнень (РА) зменшує його частку в інтегральному показнику вигорання (В) і збільшує, відповідно, частки емоційного виснаження (ЕЕ) і деперсоналізації (DP). При збільшенні балів за інтегральним показником вигорання (В) зменшується частка в ньому деперсоналізації (DP).

Виявлені дані свідчать, що вигорання у групі «початківців» обумовлене зростанням «Напруження», «Резистенції», «Виснаження», сумою (Б) усіх фаз, особистісною тривожністю (OT), інтернальністю в сфері здоров'я (Iz), а також зниженням показника екстраверсії. При цьому провідними детермінантами, що прямо й опосередковано впливають на рівень вигорання у групі «початківців», є висока особистісна тривожність, підвищена інтернальність в сфері здоров'я й інтровертованість особистості.

Спостерігається зміна рівня вигорання у «досвідчених» фахівців на різних етапах роботи. При вступі у професійну діяльність рівень вигорання досить високий. Далі із набуттям фахівцем досвіду, знань, умінь і навичок професійної діяльності (приблизно до 28 років) відбувається адаптація до професії й, відповідно, зниження рівня вигорання, який потім змінюється «хвилеподібно», залежно від того, у якому віці людина почала професійну кар'єру.

«Початківці» на початку кар'єри відчувають професійний стрес, що, зрозуміло, впливає на інтегральний рівень вигорання, підвищуючи його показник. Ранній початок професійної діяльності веде до високого рівня вигорання.

У всій вибірці із накопиченням досвіду й адаптації до умов діяльності показники вигорання знижуються; надалі – зі збільшенням професійного досвіду й стажу роботи – спостерігається зростання його показників. Знаючи особливості зміни рівня вигорання протягом професійної діяльності тренерів, можна успішно запобігати можливим професійним кризам життя тренерів.

У четвертому розділі «**Зміна особистісних характеристик тренера у процесі спортивної діяльності під впливом вигорання**» визначено детермінанти професійного вигорання груп тренерів за результатами кластерного аналізу.

Специфіка феномена вигорання у досліджуваних групах, розглянута через призму кластерного аналізу, у першу чергу, показала загальний рівень вигорання (В, %), характерний для кожного із кластерів. У цілому групі «початківців» властивий більш високий рівень вигорання – $90,6 \pm 2,8$, ніж групі «досвідчених» – $78,4 \pm 2,3$ (рис. 3).

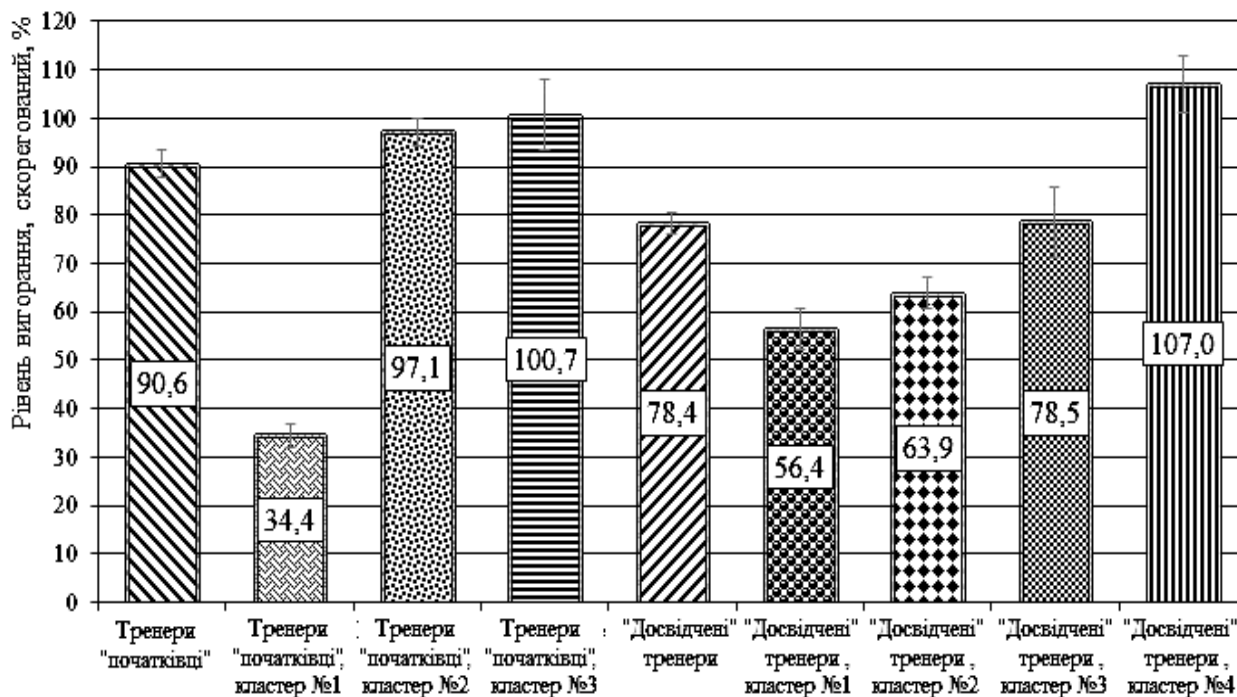


Рис. 3. Рівень вигорання груп «досвідчених» тренерів і «початківців»

Однак, з вивчення отриманих кластерів видно, що кластер, для якого характерний найменший рівень вигорання ($34,4 \pm 2,6$), був отриманий у результаті аналізу групи «початківців», а кластер, для якого характерний найбільший рівень вигорання ($107,0 \pm 6,0$) – у результаті аналізу групи «досвідчених» тренерів. Необхідно зазначити, що кластер з найменшим рівнем вигорання є найнечисленним, на відміну від численного кластеру, у якому відзначається найбільший рівень вигорання.

У цілому ж звертає на себе увагу те, що в результаті кластерного аналізу із групи «початківців» було виділено три кластери, один з яких є суттєво більшим за два інші (вміщує 74,1 % «початківців») і характеризується значним рівнем вигорання ($97,1 \pm 2,8$). У два кластери, що залишилися, ввійшло 10,7 % і 15,2 % «початківців», які характеризувалися відповідно найменшим ($34,4 \pm 2,6$) і найбільшим ($100,7 \pm 7,4$) рівнем вигорання для своєї групи (табл. 2). З вище викладеного випливає, що для групи «початківців» провідним, найбільш характерним, є один певний тип вигорання.

Таблиця 2

Детермінанти вигорання тренерів «початківців» за результатами кластерного аналізу ($\bar{x} \pm m$), n=160

	Усі	Кластер № 1, n=17	Кластер № 2, n=119	Кластер № 3, n=24
Вік, роки	$20,8 \pm 0,1$	$20,6 \pm 0,2$	$20,7 \pm 0,1$	$20,9 \pm 0,2$
Проф. стаж, роки	$0,7 \pm 0,1$	$1,1 \pm 0,4$	$0,2 \pm 0,0$	$3,1 \pm 0,3$
Спорт. стаж, роки	$10,7 \pm 0,3$	$11,2 \pm 0,8$	$10,1 \pm 0,4$	$11,2 \pm 0,9$
ЕЕ, бали	$16,9 \pm 0,8$	$8,9 \pm 1,6$	$17,6 \pm 0,4$	$19,3 \pm 2,4$
ЕЕ, %	$31,2 \pm 1,5$	$16,3 \pm 3,0$	$32,5 \pm 1,7$	$35,7 \pm 4,4$
DP, бали	$6,9 \pm 0,4$	$1,1 \pm 0,4$	$7,7 \pm 0,4$	$7,5 \pm 1,5$
DP, %	$22,8 \pm 1,4$	$3,7 \pm 1,4$	$25,5 \pm 1,4$	$25,1 \pm 4,9$
РА, бали	$30,5 \pm 0,7$	$41,1 \pm 1,3$	$29,2 \pm 0,8$	$28,9 \pm 2,2$
РА, %	$63,6 \pm 1,5$	$85,7 \pm 2,8$	$60,9 \pm 1,6$	$60,1 \pm 4,5$
В, бали	$41,3 \pm 1,3$	$16,9 \pm 1,5$	$44,0 \pm 1,3$	$46,0 \pm 3,3$
В, %	$90,6 \pm 2,8$	$34,4 \pm 2,6$	$97,1 \pm 2,8$	$100,7 \pm 7,4$
ЕЕ/ сума, %	0,3	0,5	0,3	0,4
DP/ сума, %	0,2	0,1	0,3	0,2
РА/ сума, %	0,4	0,4	0,4	0,4
Б 1, бали	$27,5 \pm 1,4$	$24,7 \pm 6,2$	$28,3 \pm 1,8$	$23,4 \pm 3,5$
Б 2, бали	$47,1 \pm 1,6$	$36,8 \pm 5,3$	$49,4 \pm 2,0$	$48,8 \pm 6,0$
Б 3, бали	$31,3 \pm 1,3$	$25,9 \pm 3,7$	$32,3 \pm 1,7$	$28,7 \pm 3,7$
Б, бали	$105,9 \pm 3,5$	$87,5 \pm 12,7$	$110,0 \pm 4,5$	$100,9 \pm 11,1$

Аналіз групи «досвідчених» тренерів дозволив виділити чотири близьких за обсягом кластери (найменший містить у собі 17,2 % «досвідчених» тренерів, найбільший – 31,1 %, проміжні – 24,5 % і 27,2 %) (табл. 3). Таким чином, у групі «досвідчених» тренерів виділено чотири приблизно однаково кількісно представлених типи вигорання.

Детермінанти вигорання «досвідчених» тренерів за результатами кластерного аналізу ($\bar{x} \pm m$), n=170

	Усі	Кластер № 1, n=46	Кластер № 2, n=42	Кластер № 3, n=29	Кластер № 4, n=53
Вік, роки	25,7 ± 0,4	27,4 ± 1,0	25,7 ± 0,7	28,1 ± 1,0	23,9 ± 0,5
Проф. стаж, роки	4,5 ± 0,3	4,9 ± 0,7	4,3 ± 0,5	7,9 ± 0,8	2,5 ± 0,3
Спорт. стаж, роки	10,2 ± 0,4	10,3 ± 1,0	10,3 ± 1,0	10,8 ± 1,6	10,2 ± 0,7
ЕЕ, бали	17,4 ± 0,8	19,9 ± 1,4	10,7 ± 0,7	13,7 ± 2,0	22,4 ± 1,6
ЕЕ, %	32,2 ± 1,4	36,2 ± 2,6	19,8 ± 1,2	25,6 ± 3,6	41,5 ± 2,9
DP, бали	6,1 ± 0,4	1,9 ± 0,3	2,9 ± 0,3	10,7 ± 1,2	10,1 ± 0,8
DP, %	20,3 ± 1,4	6,3 ± 1,1	9,7 ± 1,0	35,6 ± 3,9	33,6 ± 2,6
РА, бали	35,6 ± 0,5	41,6 ± 0,6	31,5 ± 0,9	39,7 ± 0,8	32,7 ± 1,0
РА, %	74,2 ± 1,1	86,7 ± 1,3	65,7 ± 1,9	82,7 ± 1,6	68,2 ± 2,0
В, бали	35,9 ± 1,3	28,1 ± 2,0	30,1 ± 1,4	35,7 ± 3,1	47,8 ± 2,7
В, %	78,4 ± 2,3	56,4 ± 4,2	63,9 ± 3,1	78,5 ± 7,3	107,0 ± 6,0
ЕЕ/ сума, %	0,4	0,7	0,3	0,3	0,4
DP/ сума, %	0,2	0,1	0,2	0,5	0,3
РА/ сума, %	0,3	0,2	0,5	0,2	0,3
Б 1, бали	36,8 ± 2,0	29,6 ± 3,5	34,9 ± 3,6	33,0 ± 4,8	46,8 ± 4,0
Б 2, бали	51,3 ± 2,2	47,7 ± 4,8	46,4 ± 4,5	45,8 ± 6,3	57,2 ± 3,3
Б 3, бали	37,5 ± 2,1	30,8 ± 3,8	35,1 ± 4,5	37,2 ± 5,1	43,0 ± 4,3
Б, бали	125,6 ± 5,3	108,2 ± 10,2	116,5 ± 10,2	116,0 ± 14,5	147,0 ± 9,8

На наш погляд, такі результати слід пояснити тим, що «початківці» характеризуються приблизно однаковим віком, рівнем професійної підготовки й, як правило, стажем роботи (мінімальним). Відмінності в рівні й типі вигорання, таким чином, у першу чергу, обумовлені індивідуальними особистісними особливостями випробуваних. Крім цього стаж роботи, навіть невеликий (як у респондентів, що ввійшли в третій, нечисленний кластер), впливає на рівень і тип вигорання «початківця». «Досвідчені» тренери різняться й за віком, і за стажем роботи. Крім того значну роль, на наш погляд, відіграє й те, що досвід роботи для кожного з таких випробуваних є унікальним, на відміну від уніфікованої ВНЗ підготовки фахівців-початківців, що у сукупності з їхніми індивідуальними особистісними особливостями обумовлює наявність кількох достатньо яскраво виражених і якісно й кількісно представлених типів вигорання.

Комплексний аналіз результатів порівняння загального рівня вигорання (В), а також рівня виразності кожного з його компонентів, з показниками виділених кластерів дозволяє відзначити, що не було виявлено кластера, який повністю відповідає за своїми показниками даним, характерним для загальної групи.

На початкових етапах становлення професійної майстерності, безпосередньої практичної діяльності саме особистісні особливості значною мірою визначають рівень і характер вигорання представників тренерських професій. Інші детермінанти, як показують наші дослідження, відіграють не настільки істотну роль.

В роботі розроблені практичні рекомендації тренерам, які містять перелік заходів з профілактики та усунення вигорання в професійній діяльності тренера,

заходи профілактики проявів вигорання під час тренувань і змагань, та конкретні вказівки стосовно усунення вже сформованих проявів цього негативного явища. Це дозволить цілеспрямовано підбирати специфічні психопрофілактичні й психокорекційні засоби з урахуванням особистісних якостей для кожного з типів вигорання, а також сформувати напрямок індивідуальної та групової корекції для підвищення адаптивних можливостей особистості з урахуванням причин і джерел, фаз, етапів і детермінації вигорання в діяльності тренерів зі спорту.

У п'ятому розділі **«Аналіз і узагальнення результатів дослідження»** здійснено узагальнення теоретичного аналізу літератури та практичних результатів, що дозволило дослідити актуальну наукову проблему професійного вигорання тренерів у спорті.

Докладний аналіз особливостей професійної діяльності спортивного тренера показав, що для успішного виконання поставлених педагогічних завдань найбільш важливим чинником є наявність у нього певних особистісних якостей, а також потреба постійного розвитку й самоактуалізації. Аналіз професійного вигорання, що виникає у спортивній діяльності тренера, дозволив розширити знання і уявлення про особливості досліджуваної професії (А.Я. Корх, 2000; І.П. Волков, 2004; Н.Г. Озолін, 2004; А.Н. Ніколаєв, 2005; А.В. Міщенко, 2011 та ін.).

Взявши за підставу незначну кількість робіт закордонних учених і ще меншу кількість вітчизняних досліджень (С. Maslach, 1982; J. Dale, R. S. Weinberg, 1990; Г.А. Робертс, 1998; Н.Є. Водоп'янова, 2003; Т.В. Зайчикова, 2004; В.В. Бойко, 2005), робимо висновок про те, що однією з найбільш важливих і маловивчених проблем є феномен емоційного вигорання у професійній діяльності тренера у спорті.

Абсолютно новим у роботі є з'ясування найбільш частих причин вигорання, що зустрічаються в тренерській діяльності як у «досвідчених» фахівців, так і у «початківців»; можливість, використовуючи вперше отримані результати дослідження при диференціації станів особистісних детермінант вигорання, сформувати напрямок індивідуальної та групової корекції, спрямованої на підвищення адаптивних можливостей особистості фахівців в сфері фізичного виховання та спорту – тренерів; прогнозування розвитку синдрому вигорання залежно від віку, професійного стажу й низки особистісних характеристик тренера.

У процесі докладного вивчення даного феномена у сфері фізичної культури та спорту були підтверджені дані інших дослідників, які вивчають проблему з боку професійних особливостей тренерської діяльності, що дозволяє диференціювати стан особистісних детермінант вигорання (Л.В. Куліков, 1995; А.Я. Корх, 2004; А.А. Качина, В.Н. Дайняк, 2008; Г.Б. Горська, 2008). Зв'язок професійного вигорання й досвіду спортивних тренерів підтверджують дослідження інших учених (Т. Haggerty, 1982; Т. Caccese, С. Mayerberg, 1984; S. A. Capel, 1986).

Аналіз емоційного вигорання тренерів дозволив доповнити й розширити знання й уявлення про специфіку формування й протікання професійного вигорання в даній діяльності (О.И. Бабич, 2011; Г.Б. Горська, 2012; В.І. Воронова, В.В. Ніколаєнко, 2014).

Результати наших досліджень підтверджують дані щодо необхідності урахування прояву особливостей даного феномена у тренерів, тому в процесі даного дослідження увага була акцентована саме на вивченні зазначеного явища. Це дає можливість при своєчасній профілактиці або корекції на ранніх етапах зберігати високу продуктивність праці й психологічного здоров'я спортивних тренерів (К. Маслач, 2001).

Проведені дослідження також дозволили доповнити дані вчених щодо наявності феномена професійного вигорання в різноманітних його проявах, а також щодо прояву й взаємозв'язку певних індивідуально-особистісних характеристик (М. Борневассер, 1994; Н.Є. Водоп'янова, 2002; М. Г. Озолін, 2004).

За допомогою кластерного аналізу дослідження специфіки прояву феномена вигорання дозволило вперше виділити й вивчити типи вигорання для «досвідчених» тренерів і «початківців», а також ступінь детермінації загального рівня вигорання кожного з типів, і це пояснює збільшення якого саме з аспектів вигорання призводить до його подальшого росту.

У ході дослідження вперше був виявлений зв'язок між особистісними якостями, що обумовлюють опосередкований вплив на вигорання. Було з'ясовано, що вплив саме особистісних якостей на характер і рівень вигорання найбільш значущий у «початківців». А для «досвідчених» вплив особистісних якостей проявляється безпосередньо у випадках яскраво вираженого вигорання й не має подібної прямої залежності.

У результаті дослідження були підтверджені дані Т.В. Форманюк, 1994; Н.В. Гришиної, 1997; В.В. Бойко, 1999; Н.Е. Водоп'янової, 2003; Л.Н. Карамушки, Т.В. Зайчикової, 2004; Е.С. Старченкової, 2005, В.Е. Орел, 2005, Н.В. Самоукіної, 2012 і ін. про те, що феномен вигорання має складний характер; тобто існує декілька типів формування вигорання й для кожного типу, у кожній з фаз, на кожному з етапів ті або інші детермінанти вигорання відіграють різну роль у розвитку вигорання.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури й даних мережі Internet показав, що до спортивно-педагогічної діяльності тренера висуваються вимоги, пов'язані з необхідністю виконувати складні різноспрямовані завдання (термінове прийняття рішень, відповідальність за дії інших, удосконалення методів роботи, розв'язання педагогічних і адміністративних завдань тощо), що обумовлює появу психічних, у першу чергу, емоційних навантажень.

2. До психологічних передумов професійної діяльності тренерів, що детермінують виникнення емоційної напруженості, належать зовнішні та внутрішні стрес-чинники; зовнішні: надмірна кількість зобов'язань, недостатність «життєвої енергії», відсутність часу на відпочинок, страх бути «викинутим з обійми», суб'єктивна незадоволеність умовами праці, соціально-демографічні характеристики (вік, педагогічний стаж, стаж роботи в конкретному колективі, категорія, сімейний стан); внутрішні стрес-чинники: мотивація, потреби, цілі й оцінка власної діяльності. До індивідуально-особистісних рис, що детермінують професійне вигорання тренерів, належать інтровертованість, високий рівень емотивності й

тривожності, висока нормативність поведінки, а також демонстративність і негативна система уявлень про людей.

3. Тренери, які мають професійний досвід, і без нього, з високим рівнем вірогідності різняться за стажем роботи й віком ($p < 0,01$): інтегральний показник вигорання (В) вірогідно вище у групи «початківців», ніж у «досвідчених» ($p < 0,01$); при цьому показник редукції особистісних досягнень (РА) вищий у «досвідчених» ($p < 0,01$); у той же час редукція особистісних досягнень у «початківців» має тенденцію до збільшення, що й сприяє вигоранню особистості. Показники у I («Напруження») і III («Виснаження») фазах емоційного вигорання вище у групи «досвідчених» тренерів ($p < 0,01$).

До чинників, що розрізняють групи тренерів, належать особистісна (ОТ) і реактивна тривожність (РТ), показники яких вірогідно вищі у «досвідчених» фахівців, ніж у «початківців» ($p < 0,01$). Виявлена тенденція у відмінностях показників інтернальності у певних сферах життєдіяльності: інтернальність в сфері сімейних стосунків (Іс) і в сфері здоров'я й хвороби (Із) вища у групи «досвідчених» фахівців ($p < 0,1$); екстернальність в сфері виробничих відносин (Ів) незначно переважає у «досвідчених» тренерів.

Показники самопочуття (С), активності (А) і настрою (Н) вірогідно вищі у «початківців» ($p < 0,01$); коефіцієнт вегетативного балансу (КВБ) вірогідно вищий у групи «початківців», ніж у «досвідчених» ($p < 0,01$); відзначені відмінності стосуються й порядку побудови колірної ряду за методом колірних виборів. За іншими показниками істотних відмінностей не було знайдено.

4. Зв'язок індивідуально-психологічних якостей особистості тренерів з інтегральним показником вигорання (В) і його компонентами – емоційним виснаженням, деперсоналізацією, редукцією особистісних досягнень (ЕЕ, ДР, РА) може бути прямим і опосередкованим. Отриманий матеріал дозволив систематизувати залежності між компонентами усередині вигорання й вплив різних чинників на розвиток синдрому вигорання, серед яких три його окремі компоненти.

При розгляді груп тренерів з позиції виявлення залежності рівня вигорання від віку й професійного стажу спостерігаються такі особливості: при вступі в професійну діяльність фахівці закономірно відчують високий рівень стресу, що приводить до зростання показників вигорання; із накопиченням досвіду й адаптації до умов діяльності його показники знижуються; надалі, зі збільшенням професійного досвіду й стажу роботи знову спостерігається помітне зростання показників вигорання.

5. Комплексний аналіз результатів порівняння показників, виділених у роботі кластерів, з компонентами й рівнем вигорання встановив якості, що обумовлюють формування синдрому вигорання. У цілому групі «початківців» тренерів властивий більш високий рівень вигорання – $90,6 \pm 2,8$; групі «досвідчених» – $78,4 \pm 2,3$; однак ця тенденція не прослідковується за кластерами.

Для групи «початківців» (три кластери) провідним, найбільш характерним є один певний тип вигорання, у групі ж «досвідчених» фахівців (чотири кластери) виділено чотири приблизно однаково кількісно представлених типи вигорання.

6. Детермінація розвитку синдрому вигорання має складний характер, що підтверджує існування кількох типів формування вигорання; для кожного типу в

кожній з фаз ті або інші детермінанти вигорання (внутрішні – особистісні якості, або зовнішні – умови професійної діяльності) відіграють різну роль.

Для «початківців», незалежно від того, до якого із трьох кластерів вони належать й відповідно яким рівнем вигорання вони характеризуються, провідною складовою, що визначає подальше формування феномена вигорання, є емоційне виснаження. На початкових етапах становлення професійної майстерності, безпосередньої практичної діяльності саме особистісні особливості значною мірою визначають рівень і характер даного феномену. Для «досвідчених» фахівців, які працюють тривалий час і в процесі діяльності задіюють усі комплекси регуляторів детермінант, в усіх чотирьох кластерах особистісні якості відіграють істотну роль тільки у випадках високого рівня прояву вигорання.

7. Розроблені практичні рекомендації для тренерів у спорті, з урахуванням їх індивідуально-типологічних та особистісних особливостей, дозволять покращити систему ранньої діагностики й відбору фахівців у педагогічні професії; при плануванні особливостей роботи тренера (щодо попередження негативного впливу вигорання на його професійну діяльність), поряд із загальними для тренерів заходами також цілеспрямовано підбирати специфічні психопрофілактичні й психокорекційні засоби.

Перспективу подальших досліджень ми бачимо в необхідності лонгітюдинального дослідження, яке дало б можливість одержати більш детальну картину й динаміку становлення та детермінації професійного вигорання тренерів в спорті в кожному з його типів. Також надалі необхідною є практична реалізація отриманих результатів, що полягає в цілеспрямованому впливі на процес підготовки спортивного тренера, підвищенні рівня його професійно-значущих якостей.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Роботи, в яких відображені основні наукові результати дисертації

1. Ковальчук В. І. Огляд вигорання у спорті / В. І. Ковальчук // Молода спортивна наука України. – 2001. – Вип. 5, т. 2. – С. 133–137.

2. Психологический контроль готовности высококвалифицированных спортсменов / В. И. Ковальчук, Г. В. Ложкин, В. И. Воронова, У. В. Корнейко // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 109–113. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні емпіричних досліджень та формулюванні висновків.*

3. Ковальчук В. И. Профессиональное выгорание – препятствие на пути к спортивному долголетию / В. И. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2002. – Т. 2. – С. 202–205.

4. Ковальчук В. І. Особливості професійного вигорання в спортивно-педагогічній діяльності / В. І. Ковальчук // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 158–163.

5. Ковальчук В. И. Формирование эмоциональной устойчивости атлетов в условиях учебно-тренировочной деятельности / В. И. Ковальчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 15. – С. 199–203.

6. Ковальчук В. І. Психологічні чинники вигорання в діяльності спортивного тренера / В. І. Ковальчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 112–116. *Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

7. Ковальчук В. І. Детермінанти професійного вигорання тренерів / В. І. Ковальчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 384–388.

8. Ковальчук В. І. Особливості професійного вигорання тренерів з різним професійним досвідом / В. І. Ковальчук, В. І. Воронова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 3 (27). – С. 15–18. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, обґрунтуванні концепції дослідження та аналізі результатів. Журнал входить до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

Опубліковані роботи апробаційного характеру

1. Ковальчук В. І. Синдром психического «выгорания» в спортивной деятельности / В. І. Ковальчук // Матеріали IV Міжнар. наук. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації», 16–19 трав. 2000 р. – К. : Олімпійська література, 2000. – С. 53.

2. Ковальчук В. І. Психическое выгорание тренеров / В. І. Ковальчук // Тезисы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения», 25–27 октяб. 2000 г. – СПб : СПбГУ, 2000. – С. 97–98.

3. Ковальчук В. І. Исследование особенностей эмоционального выгорания спортивных тренеров / В. І. Ковальчук // Материалы V Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех», 5–7 июня 2001 г. – Минск : БГАФК, 2001. – С. 348.

4. Ковальчук В. І. Емоційне виснаження як провідна детермінанта синдрому вигорання / В. І. Ковальчук // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2001. – Т. 3, ч. 6. – С. 79–83.

5. Ковальчук В. І. Выгорание в профессиональной деятельности тренера / В. І. Ковальчук // Наука і освіта. – 2001. – № 6. – С. 31–33.

6. Ковальчук В. І. Феномен вигорання у сфері фізичного виховання і спорту / В. І. Ковальчук // Актуальні проблеми психології : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – 2002. – Т. 1, ч. 6. – С. 173–177.

7. Ковальчук В. І. Проблема професійного вигорання и спортивная карьера / В. І. Ковальчук // Вісник Технологічного університету Поділля : Соціально-гуманітарні науки. – 2002. – Ч. 3, № 5. – С. 215–217.

9. Ковальчук В. І. Психическое выгорание личности – путь к «антиакме» / В. І. Ковальчук // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2002. – № 1 (4). – С. 67–70.

10. Ковальчук В. І. Модель професійного вигорання особистості в сфері освіти / В. І. Ковальчук // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2003. – № 1 (7). – С. 147–152.

11. Ковальчук В. И. Синдром эмоционального выгорания как содержательная характеристика профессиональной деформации спортивного педагога / В. И. Ковальчук // Матеріали ІХ Міжнар. наук. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх», 20–23 верес. 2005 р. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 145.

12. Ковальчук В. И. Профессиональное выгорание в спортивно-педагогической деятельности / В. И. Ковальчук // Материалы Междунар. науч. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 11–14 июня 2006 г. – М. : Анита Пресс, 2006. – С. 152–154.

13. Ковальчук В. И. Профессиональное выгорание спортивного тренера / В. И. Ковальчук, В. И. Воронова // Материалы XII Междунар. науч. конгр. «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех». – М. : Физическая культура, 2008. – Т. 3. – С. 64–65. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні та аналізі емпіричних досліджень.*

14. Ковальчук В. И. Спортивная карьера и психическое выгорание / В. И. Ковальчук // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Рудиковские чтения», (Ростов на Дону, 3–5 июня 2008 г.). – Ростов на Дону : РГУФКСТ, 2008. – С. 129–132.

15. Ковальчук В. И. Особенности эмоциональной устойчивости атлетов / В. И. Ковальчук // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», (Москва, 2–5 июня 2009 г.). – М. : РГУФКСТ, 2009. – С. 304–306.

16. Ковальчук В. И. Факторы профессионального выгорания личности в сфере физического воспитания и спорта / В. И. Ковальчук, В. И. Воронова // Зб. матеріалів Всеукр. наук.-метод. конф. «Детермінанти поведінки і діяльності людини: психологічний аспект», (Донецьк, 23 квіт. 2010 р.). – Донецьк : ДонНУ, 2010. – С. 168–171. *Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми.*

17. Ковальчук В. И. Концептуальная структура выгорания в профессиональной деятельности спортивного тренера / В. И. Ковальчук // Матеріали XIV Міжнар. наук. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх», (Київ, 5–8 жовт. 2010 р.). – К. : Олімпійська література, 2010. – С. 464.

18. Ковальчук В. И. Проблема профессионального выгорания и карьера в спорте / В. И. Ковальчук // Материалы XVIII Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех», 1–4 октяб. 2014 г. – Алматы: КАСТ, 2014. – Т. 2. – С. 244–245.

19. Ковальчук В. И. Синдром профессионального выгорания тренеров / В. И. Ковальчук, М. А. Мосьпан // Материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации», (Краснодар, 28–29 нояб. 2014 г.). – Краснодар : ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2014. – С. 88–91. *Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми та формулюванні висновків.*

20. Ковальчук В. И. Особливості професійної діяльності спортивного тренера / В. И. Ковальчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – Сер. 15, вип. 11 (52) 14. – С. 53–56.

21. Ковальчук В. І. Вплив вигорання на зміну особистості фахівця у сфері фізичного виховання і спорту / В. І. Ковальчук, М. О. Мосьпан // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Сер. 15, вип. 3К1 (56) 15. – С. 184–187. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, інтерпретації результатів та формулюванні висновків.*

22. Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання спортивних тренерів / В. І. Ковальчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Сер. 15, вип. 5 К (61) 15. – С. 123–125.

23. Ковальчук В.І. Эмоциональная устойчивость личности в спортивной деятельности / В. И. Ковальчук, М. А. Мосьпан // Материалы V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации», (Краснодар, 27–28 нояб. 2015 г.). – Краснодар : ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – С. 124–126. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні і обґрунтуванні проблеми та здійсненні емпіричних досліджень.*

АНОТАЦІЇ

Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в спорті. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2016.

Дисертаційна робота присвячена особливостям 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.

Спортивні тренери входять до сфери професій допомоги (системи Людина-Людина), життєдіяльність яких відбувається в середовищі, пов'язаному з додатковими стресорами: високий пресинг задля перемоги і виконання обов'язків тренера; адміністративне та батьківське втручання або байдужість; дисциплінарні проблеми; різні типи людей, з якими тренеру доводиться мати справу; різноманітна кількість ролей, які їм доводиться виконувати тощо.

Всі ці та інші професійно-значущі складові діяльності значною мірою обумовлюють передчасний розвиток професійного вигорання тренерів. Воно може виявлятися на різних рівнях організації особистості та в різних проявах поведінки.

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.

Ключові слова: тренери, професійна діяльність, вигорання, особистісні особливості, компоненти вигорання, особистісні детермінанти.

Ковальчук В. И. Личностные детерминанты профессионального выгорания тренеров в спорте. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. – Киев, 2016.

Диссертационная работа посвящена особенностям проявления профессионального выгорания личности спортивного тренера.

В деятельности спортивных тренеров нередко наблюдается состояние психического истощения, усталости, психического выгорания, – феномена, оказывающего негативное влияние на психическое и соматическое состояние специалистов, занятых в сфере деятельности с постоянными социальными контактами.

На сегодняшний день синдром профессионального выгорания является одним из наиболее исследуемых феноменов деструктивного влияния педагогической профессии на личность, но его изучение в спортивной деятельности остается актуальным и недостаточно раскрытым.

В соответствии с задачами, поставленными в диссертации, были определены научные методы исследования и проведено экспериментальное изучение личностных особенностей спортивных тренеров, способствующих или препятствующих профессиональному выгоранию. Среди основных факторов, влияющих на синдром выгорания, именно личностные занимают ведущее место. Рассмотрены особенности в формировании выгорания у тренеров, в зависимости от возраста, пола и профессионального стажа. Весь контингент тренеров был поделен на две выборки, имеющие разный спортивно-педагогический стаж («начинающие» и «опытные»). Интерпретация результатов позволила найти различия в выраженности личностных качеств, влияющих на выгорание, между группами тренеров.

При сравнении средних показателей качеств в группах «опытных» и «начинающих» специалистов были выявлены достоверные различия по профессиональному стажу, возрасту; интегральному показателю выгорания, редукции личностных достижений; фазах эмоционального выгорания – «Напряжение» и «Истощение»; личностной и реактивной тревожности; интернальности в области семейных, производственных отношений, здоровья и болезни; самочувствию, активности, настроению; КВБ и месту цветов в цветовом выборе. По остальным показателям существенных различий не было найдено.

В результате сравнения групп «опытных», а также «начинающих» женщин и мужчин не было найдено существенных различий. На наш взгляд, это может свидетельствовать о том, что особенности феномена выгорания проявляются независимо от половой принадлежности.

По мере накопления опыта и адаптации к условиям деятельности показатель выгорания снижается; в дальнейшем, с увеличением профессионального опыта и стажа работы, снова отмечается рост показателей выгорания.

В диссертационной работе определены детерминанты профессионального выгорания групп тренеров по результатам кластерного анализа.

Для «начинающих» тренеров, вне зависимости от того, к какому из кластеров они отнесены и, соответственно, каким уровнем выгорания они характеризуются, ведущей составляющей, которая определяет дальнейшее формирования феномена выгорания, является эмоциональное истощение. Актуальный же уровень выгорания, его структура, а также влияние других составляющих на его дальнейшее развитие существенно различаются у испытуемых тренеров, вошедших в каждый из кластеров. Для «опытных» специалистов, работающих длительное время и, в процессе деятельности, задействующих все комплексы регуляторов детерминант, личностные качества играют существенную роль только в случаях высокого уровня проявления выгорания.

Разработанные практические рекомендации тренерам по профилактике эмоционального выгорания позволят целенаправленно подбирать специфические психопрофилактические и психокоррекционные средства с учётом личностных качеств, для каждого из типов выгорания; а также сформировать направления индивидуальной и групповой коррекции для повышения адаптивных возможностей личности с учётом причин и источников, фаз, этапов и детерминации выгорания в деятельности тренеров по спорту.

Ключевые слова: тренеры, профессиональная деятельность, выгорание, личностные особенности, компоненты выгорания, личностные детерминанты.

Kovalchuk V. I. Personal determinants of professional burnout coaches in sport. – Manuscript.

Dissertation for scientific degree of Candidate of Sciences on Physical Education and Sport on specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sport. – The National University of Physical Education and Sport of Ukraine. – Kyiv, 2016.

The subject of the dissertation 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.

Sport coaches who live in the help sphere (human-human system), who's life is in the environment directly involved with stresses such as: high pressure; administrative or parental involvement or neglect; disciplinary problems; different personality traits with which coach has to deal; a big amount of roles they have to live, etc.

All of those criteria highly influence an early development of coach's professional burnout. It can be seen on different levels of organization and in different behavioral traits.

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 it's practical value.

Key words: coaches, professional activity, burnout, personality traits, components of burnout, personal determinants.

Підписано до друку 10.03.2016 р. Формат 60х90/16.

Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.

Тираж 100. Зам. 21.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]

Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.

м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.

200-87-15, 050-525-88-77

E-mail: nsvit23@ukr.net

Сайт: nsvit.cc.ua