

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

**УДК: 796.332.015.14'06**

*Олег Байрачний,  
Валерій Золотухін  
(Київ, Україна)*

**РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ДИТЯЧИХ ТРЕНЕРІВ З  
ФУТБОЛУ ЯК КРИТЕРІЙ ВІДПОВІДНОСТІ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ПРОФІЛЮ**

*Анотація.* Особистісно-психологічна відповідність дитячого тренера, його психологічне здоров'я відіграють важливу роль в забезпеченні всіх процесів, пов'язаних з професійною діяльністю. В роботі проаналізовано значущість врахування рівня емоційного вигорання тренера як важливого показника його психо-емоційного стану. Проведено дослідження рівня емоційного вигорання тренерів, які працюють з юними футболістами та визначено найбільш негативно виражені аспекти емоційного вигорання. За результатами досліджень проаналізовані основні фактори, що сприяють виникненню надмірного рівня емоційного вигорання та запропоновано шляхи вирішення проблеми.

*Ключові слова:* емоційне вигорання, дитячі тренери, психо-емоційний стан.

**FORMATION OF TACTICAL AND TECHNICAL SKILLS OF YOUNG  
FOOTBALL PLAYERS: PSYCHOLOGICAL ASPECT**

*Bairachny Oleg V.,  
Zolotuchin Valeriy V..*

*Summary.* The special psychological aspect of a child trainer whose psychological health plays an important role in ensuring the safety of all processes

*related to professional activity. The work analyzes the importance of protecting the emotional level of the trainer as an important indicator of his psycho-emotional state. A study was conducted on the level of emotional burnout among coaches who work with young football players and the most negative aspects of emotional burnout were identified. The results were followed by analyzing the main factors that contribute to the guilt of the high level of emotional addiction and the path to the highest level of the problem.*

**Key words:** *emotional exhaustion, child trainers, psycho-emotional state.*

Аналіз відповідних наукових джерел підтверджує, що психологічна складова відповідності вимогам професійної діяльності дитячого тренера відіграє роль аж ніяк не меншу ніж знання теорії і методики підготовки спортсменів [1, 2, 4-6]. Так, зокрема, не викликає сумніву значення когнітивних та комунікаційних здібностей в процесі навчання гравців при зборі, аналізі та обміні відповідною інформацією. Окремо і часто багатьма авторами відмічається важливість вольових якостей тренера та рівень його емпатії без яких фактично не можливо проявляти педагогічний такт, терпіння та будувати відкриті та довірчі відносини з юними футболістами.

В той же час все ще актуальним залишається аналіз детермінант та науковий пошук шляхів запобігання виникненню емоційного вигорання (ЕВ) серед працівників педагогічної сфери і зокрема тренерів. Попри значну увагу та велику кількість публікацій присвячених вивченню психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів [4] специфічні характеристики даного психологічного явища серед дитячих футбольних тренерів вивчені все ще недостатньо.

В межах даної роботи ми не будемо вдаватись до глибокого теоретичного аналізу емоційного вигорання як психологічного феномену, історичних етапів вивчення, а зосередимось на прикладній стороні проблеми, а саме спробуємо за допомогою психодіагностичних методів дослідити рівень ЕВ дитячих тренерів з футболу та проаналізувати фактори, що сприяють виникненню ЕВ та запропонувати шляхи та засоби його профілактики.

Аналізуючи деструктивний вплив синдрому емоційного вигорання (СЕВ) на психологічне здоров'я та професійну продуктивність тренера, в першу чергу слід зазначити, що дана проблема, попри вивченість та наукову обґрунтованість на практиці залишається все ще недостатньо оціненою. Керівництво, батьки юних футболістів та власне і самі тренери часто недооцінюють ризики та ступінь деструкції психіки і її вплив на здатність тренера хоча б скільки небудь ефективно працювати. Як правило тренери звертають увагу і усвідомлюють значущість даної проблеми вже після її настання, фіксуючи не тільки негативні зміни у психологічному та психо-емоційному стані, а й прояв та наслідки цих змін у професійній діяльності. І дійсно, важко знайти структуру особистості тренера яка б не зазнала негативних змін в результаті настання ЕВ. Так, зокрема, перебуваючи в стані емоційного вигорання у тренера погіршуються когнітивні здібності (швидкість мислення, аналітичні здібності, увага, перцепція тощо), знижується рівень мотивації, втрачається здатність ефективно будувати та підтримувати відносини, забезпечувати належний якісний рівень комунікації, проявляти емпатію. Узагальнюючи всі вище наведені прояви емоційного вигорання можемо впевнено стверджувати, що тренер в такому психологічному стані об'єктивно не здатний забезпечити ефективний процес навчання та підготовки своїх підопічних. Але при цьому важливо зауважити, що зниження продуктивності тренера, а інколи і його профпридатність, відбувається за рахунок змін в його психологічному стані. Власне спеціальні знання, професійні компетенції, практичний досвід залишаються без змін, але їх реалізація стає не можливою за умов вище згаданих проявів у різних психологічних аспектах особистості тренера.

З метою визначення рівня емоційного вигорання у тренерів, що працюють з юними футболістами (вік гравців від 10 до 14) нами було проведено тестування, що дало змогу оцінити ступінь, як окремих показників, що характеризують різні сторони емоційного вигорання, так і його загальний показник (таблиця).

**Оцінка рівня емоційного вигорання дитячих тренерів з футболу (n=21)**

Показники емоційного вигорання (в балах)	$\bar{x}$	S	m
Емоційне вигорання (загальний показник)	55,68	0,95	0,32
Редукція особистісних досягнень	36,82	0,52	0,17
Деперсоналізація	4,36	0,7	0,23
Емоційне виснаження	14,41	0,62	0,19

Оцінюючи середні показники, можемо констатувати, що загальний показник емоційного вигорання знаходиться на середньому рівні, а серед окремих компонентів заслуговують на увагу рівень емоційного виснаження (середня ступінь вираженості) та редукція особистісних досягнень (РОД), що знаходиться на рівні вище середнього. Рівень вираженості деперсоналізації та емоційного виснаження знаходяться на середньому рівні. Для розуміння якісної сторони оцінки зазначених показників слід відзначити, що за методикою, яка була використана в роботі, чим нижче показник, тим краще. Таким чином особливої уваги в нашому випадку заслуговує показник редукції особистісних досягнень, що проявляється, перш за все, в зниженні мотивації та до певної міри знецінення на особистісному рівні результатів власної роботи. Фактори, що обумовлюють виникнення такого стану, мають як внутрішню (індивідуальні особистісні якості), так і зовнішню природу (умови праці, кадрова політика керівництва тощо). Відповідно і комплексні заходи для профілактики і уникнення або корекції вразі настання підвищення редукції особистісних досягнень мають охоплювати обидва аспекти: створення та підтримка оптимального психологічного мікроклімату в колективі як позитивні передумови на організаційному рівні та оцінка і врахування психологічних особливостей особистості тренера при прийомі на роботу та поточний контроль в процесі діяльності, а також корекція (тренінгові програми та індивідуальні консультації) вразі необхідності – на особистісному рівні.

Наявність незадовільних значень навіть за одним показником здатна суттєво негативно вплинути на ефективність роботи тренера та на стані його психологічного здоров'я. Також слід зазначити, що зазначені психічні явища динамічні і мають тенденцію (за умов продовження дії негативних факторів і відсутності психологічної підтримки) до погіршення. Тому і середні значення, і, тим більше, високі показники емоційного виснаження не повинні ігноруватись. В даному випадку ми маємо справу з так званим професійним трикутником «тренер-процес підготовки-юні футболіст», в якому негативні зміни в одному з компонентів (особливо якщо це стосується тренера) обов'язково призводить до погіршення в інших структурних компонентах. Тому і є вкрай важливим, на наш погляд, забезпечення контролю психологічного стану тренерів та реалізація комплексних заходів на рівні дитячо-спортивної школи, що спрямовані на профілактику та запобігання виникнення синдрому емоційного вигорання.

Підсумовуючи результати досліджень можемо зробити такі **висновки**:

Аналіз наукових досліджень та узагальнення практичного досвіду підготовки юних футболістів в контексті зазначеної проблематики ще раз підтвердив значущість оцінки, врахування і корекції особистісних психологічних якостей тренерів та їх поточного психо-емоційного стану.

Діагностика рівня емоційного вигорання дитячих тренерів показала, що найбільш вираженим в негативному значенні є показник редукції особистісних досягнень, що обумовлюються цілим рядом зовнішніх та внутрішніх чинників і потребує комплексного підходу з метою вирішення даної проблеми.

Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження взаємозв'язку показників емоційного вигорання з іншими психологічними особистісними характеристиками.

#### **ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА:**

1. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2017. С. 85-147.

2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – С. 173-176.
3. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. Монография. М.: Спорт, 2017. 272с.
4. Жонго Ю.П. Вплив емоційного вигорання на професійну компетентність вчителя /Ю.П. Жонго// Наука і освіта, 2008. - №8-9. – С. 40-43.
5. Серова Л.К. Психология личности спортивного тренера /Л.К. Серова, Р.Н. Терехина – М.: Человек, 2019. – 128с.
6. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. К.: «Альпина Украина», 2020. – 461с.

## **Відомості про авторів**

Байрачний Олег Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, obairachniy@gmail.com Сертифікат: **НІ**

Золотухін Валерій Васильович – викладач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України Сертифікат: **ТАК**