

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 37.037

Вікторія Ковальчук,
Валентина Воронова

Особливості професійного вигорання тренерів із різним професійним досвідом

Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема вигорання в спорті як фактора, що істотно знижує ефективність професійної діяльності, віднедавна надзвичайно зацікавила вчених та спортивних педагогів. У широкому сенсі вигорання – це реакція на хронічне напруження (стрес), що включає взаємодію між навколишнім середовищем і характеристиками особистості.

У зв'язку з актуальністю проблеми збереження довголіття виступу спортсменів, збільшується інтерес до того, як вигорання впливає на учасників спортивних змагань, включаючи атлетів, спортивних інструкторів та тренерів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Учені досліджували й обґрунтовували зміст та структуру синдрому професійного вигорання (С. Maslach, 1978, Byrne, В. М. 1994, В. Е. Орел, 2005), аналізували фактори розвитку професійного вигорання (Г. Б. Горська, 2008, Н. В. Самоукіна, 2012), визначали специфіку психічного вигорання в різних сферах професійної діяльності (О. С. Картаваєва, 2008, К. Маслач, 2001) [5, 56–58; 2, 645–673; 4, 330; 1, 58; 3, 201–205].

Але, незважаючи на значну кількість досліджень, вивчення феномену професійного вигорання в галузі спортивної діяльності залишається актуальним.

Дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства освіти і науки України за темою № 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (№ державної реєстрації – 0111U001727).

Завдання дослідження – визначити особливості професійного вигорання тренерів із професійним досвідом та початківців.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, психодіагностичне дослідження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Спортивні тренери входять до складу людської сфери обслуговування або професій допомоги й можуть бути віднесені до числа кандидатів на вигорання. Вони функціонують у середовищі, яке має додаткові стресори, такі як високий тиск заради перемоги; адміністративне та батьківське втручання або байдужість; дисциплінарні проблеми; багато різних типів людей, із якими вони мають справу; різноманітність різних ролей, які вони виконують.

На основі отриманих даних виявлено, що серед тренерів найбільш часто трапляється вигорання, що дало підставу не тільки диференціювати стан особистісних детермінант вигорання, а й сформулювати напрям індивідуальної й групової корекції, спрямованої на підвищення адаптивних можливостей особистості фахівців у галузі фізичного виховання та спорту.

Для проведення математичної обробки весь контингент тренерів (335 осіб) поділено на дві великі вибірки, що мають різний спортивно-педагогічний стаж. Перша група – тренери з професійним стажем (175 осіб) із різних видів спорту, різної статі й віку, умовно названі «досвідчені». Друга група – тренери-випускники (160 осіб), які не мають або мають незначний стаж роботи за спеціальністю, із різних видів спорту, різної статі та віку, умовно названі «початківці» (недосвідчені).

Результати статистичної обробки кількісних даних дослідження уможливили визначення різниці в особистісних показниках і показниках, що відображають стан тренерів.

Спочатку встановлено, що групи «досвідчених» та «початківців»-тренерів із високим рівнем достовірності розрізняються за стажем роботи й віком ($p \leq 0,01$), що логічно обумовлено. Так, розрахунки засвідчують, що інтегральний показник вигорання (В) (визначення рівня вигорання за методикою К. Маслач) достовірно вищий у групі «початківців», ніж у «досвідчених» ($p \leq 0,01$). При цьому показник редукції зниження особистісних досягнень (РА) вищий у «досвідчених» ($p \leq 0,01$). Водночас редукція особистісних досягнень у «початківців» має тенденцію до підвищення, що й сприяє вигоранню особистості.

Як засвідчив аналіз експериментальних даних, показники в I і III фазах емоційного вигорання (за методикою В. Бойка) вищі в групі «досвідчених» тренерів ($p \leq 0,01$). Зазначені відмінності підтверджують, що I фаза – «Напруга» і III – «Виснаження» почали формуватися тільки в «досвідчених» тренерів, що свідчить про більшу емоційно насичену атмосферу, більшу кількість наявних соціальних взаємозв'язків, у якій перебувають ці випробовувані на роботі, ніж під час навчання.

До факторів, що розрізняють групи тренерів, належать особистісна (ОТ) і реактивна тривожність (РТ). Реактивна й особистісна тривожність достовірно вищі в «досвідчених» фахівців, ніж у «недосвідчених» ($p \leq 0,01$). При цьому «високий» рівень інтенсивності стану ОТ відзначено в «досвідчених», а «помірний» – у «початківців» тренерів. Показники РТ перебувають в аналогічному співвідношенні. Оскільки реактивна тривожність тісно залежить від особистісної (постійної), то це підтверджує достовірність результатів дослідження.

Для дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК), запропонованого нами як одна з психологічних детермінант вигорання особистості, використано особистісний опитувальник Локус-контролю Дж. Ротера. Опитувальник РСК – багатовимірна шкала, що визначає індивідуальні особливості суб'єктивного контролю (локалізації контролю) над різноманітними, значущими для людини, життєвими ситуаціями. Можливі два полярні типи такої локалізації – екстернальний та інтернальний. Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний стосовно будь-яких типів подій, із якими йому доводиться стикатися.

З опитувальника можуть бути виділені узагальнений показник індивідуального РСК, інваріантний за індивідуальними показниками діяльності (шкала загальної інтернальності – Іо); два показники середнього рівня спільності (шкала інтернальності в галузі досягнень – Ід і шкала інтернальності в області невдач – Ін); а також чотири ситуаційних специфічних показники, що характеризують РСК у таких сферах життєдіяльності, як сімейні (Іс), виробничі (Іп), міжособистісні відносини (Ім), ставлення до здоров'я та хвороби (З).

Згідно з отриманими даними за методикою визначення суб'єктивного контролю над значущими подіями життєдіяльності особистості, виявлено тенденцію на відмінності показників інтернальності в деяких сферах життєдіяльності обстежених. Це виражається в тому, що інтернальність у галузі сімейних відносин (Ів) і в здоров'ї та хворобі (З) вища в групі «досвідчених» фахівців ($p \leq 0,1$). Згідно з наявними уявленнями, «досвідчені» тренери схильні до підвищеної Іс і З, порівняно з «початківцями». Обидві групи випробовуваних схильні до екстернальності у виробничих відносинах, причому екстернальність у цій сфері незначно переважає в «досвідчених», що може свідчити про недооцінку власних сил і переоцінку ролі зовнішніх обставин.

Під час перевірки поточного стану випробовуваних за допомогою методики САН виявлено відмінності в показниках самопочуття (С), активності (А) й настрою (Н) у двох досліджуваних груп. Усі три показники достовірно вищі в «початківців», порівняно з «досвідченими» ($p \leq 0,01$). Характерно, що співвідношення між показниками САН зберігається в обох групах.

Зіставляючи середні показники якостей у групах «досвідчених» і «початківців» фахівців у галузі фізичного виховання й спорту, виявлено достовірні відмінності за професійним стажем, віком; інтегральним показником вигорання, редукції особистісних досягнень; у фазах емоційного вигорання – «напруга» й «виснаження»; особистісної та реактивної тривожності; інтернальності в сімейних, виробничих відносинах, здоров'ї й хворобах; самопочутті, активності, настрою. За іншими показниками істотних відмінностей не простежено.

Використання в роботі методики Е. П. Ільїна «Теплінг-тест» не дало очікуваних результатів, оскільки не існує достовірних зв'язків між силою нервової системи випробовуваних і показниками вигорання, тобто його швидкість і рівень не залежать від нейродинамічних властивостей НС – її сили.

Особливий інтерес для нас становить розгляд гендерних відмінностей у групах тренерів, тим більше, що з літературного аналізу видно, що більшість дослідників не прийшли до єдиної думки з цього питання.

У цьому зв'язку встановлено відмінності між «досвідченими» й «початківцями» тренерами-жінками I фази ($p \leq 0,05$) та сумарного показника емоційного вигорання ($p \leq 0,1$), а також інтегральним показником вигорання (В) ($p \leq 0,05$). Це свідчить, що жінки, які працюють тренерами тривалий час, довше перебувають у фазі «Напруження» й зазнають інтенсивного впливу професійного стресу, що відображає стресогенність тренерської діяльності більшою мірою, ніж інших життєвих обставин. Приблизно така ж тенденція спостерігається і в «досвідчених» та «початківців» – тренерів-чоловіків – простежено достовірні відмінності в показниках I фази й сумарного показника емоційного вигорання, а також інтегрального показника «В» ($p \leq 0,05$).

Висновки й перспективи подальших досліджень. Під професійним вигоранням ми розуміємо стан фізичного, емоційного й розумового виснаження особистості. До зовнішніх факторів, що детермінують професійне вигорання тренера, слід віднести умови матеріального середовища, зміст роботи та соціально-психологічні умови діяльності. До внутрішніх факторів належать слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності тренера, інтенсивна інтеріоризація обставин роботи, схильність до емоційної ригідності, етичні дефекти. Окремо слід виділити чинники, пов'язані зі змінами в мотиваційній сфері особистості тренера.

У результаті порівняння груп «досвідчених», а також групи «початківців» – жінок і чоловіків не знайдено істотних відмінностей. На нашу думку, це може свідчити про те, що особливості феномену вигорання проявляються незалежно від статевої приналежності, однак змінюються зі зміною професійного досвіду випробовуваних.

Експериментальне дослідження фахівців у галузі фізичного виховання й спорту дає підставу спрогнозувати розвиток синдрому вигорання залежно від віку, професійного стажу та низки особистісних характеристик. Результати дають можливість допомогти тренерам, які тільки закінчили ВНЗ, і вже сформованим професіоналам уникнути проблем, викликаних кризовими періодами в професійній сфері, а також покращити систему ранньої діагностики та відбору кадрів в педагогічній професії.

Джерела та література

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г. Б. Горская // Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – С. 58.
2. Byrne B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers / B. M. Byrne // American Educational Research Journal. – 1994. – № 31. – P. 645–673.
3. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – М. : [б. и.], 2005. – 330 с.
4. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач // Практикум по социальной психологии. – СПб., 2001. – 234 с.

Анотації

На основі аналізу науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду досліджено сучасний стан особливостей професійної діяльності тренера в спорті з урахуванням проблеми особистісних детермінант вигорання. Виявлено особистісні передумови професійної діяльності тренерів, що визначають виникнення емоційної напруженості. Визначено особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів. Результати статистичної обробки кількісних даних проведеного дослідження дали підставу визначити різницю в особистісних показниках і показниках, що відображають стан тренерів. У результаті порівняння груп «досвідчених», а також «початківців» – жінок і чоловіків не знайдено істотних відмінностей, що, на наше переконання, може свідчити про те, що особливості феномену вигорання проявляються незалежно від статевої приналежності, однак змінюються зі зміною професійного досвіду випробовуваних.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, діяльність тренера, психічні властивості особистості, емоційна напруженість, спортивна діяльність.

Виктория Ковальчук, Валентина Воронова. Особенности профессионального выгорания тренеров с разным профессиональным опытом. На основе анализа научно-методической литературы и обобщение практического опыта исследуется современное состояние особенностей профессиональной деятельности тренера в спорте с учётом проблемы личностных детерминант выгорания. Установлены личностные предпосылки профессиональной деятельности тренеров, определяющих возникновение эмоциональной напряжённости. Определены личностные детерминанты профессионального выгорания тренеров. Результаты статисти-

ческой обработки количественных данных проведённого исследования позволили определить разницу в личных показателях и тех, что отражают состояние тренеров. В результате сравнения групп «опытных», а также группы «начинающих» – женщин и мужчин не найдено существенных различий, что может свидетельствовать о том, что особенности феномена выгорания проявляются независимо от половой принадлежности, однако меняются с изменением профессионального опыта испытуемых.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, деятельность тренера, психические свойства личности, эмоциональная напряжённость, спортивная деятельность.

Viktoriya Kovalchuk, Valentina Voronova. Peculiarities of Professional Burning-out of Coaches with Different Professional Experience. *On the basis of analysis of scientific-methodical literature and summarizing of practical experience, it was studied the modern condition of peculiarities of professional activity of a coach in sport taking into account a problem of person determinants of burning-out. It was revealed preconditions of professional activity of coaches that define the beginnings of emotional tension. It was defined personal determinants of professional burning-out of coaches. Results of statistic processing of quantitative data of the conducted research let us define the difference in personal indices and indices that reflect condition of coaches. As a result of comparison of group of «experienced» and «beginning» women and men it wasn't found any significant differences that may testify that peculiarities of the phenomena of burning-out become apparent regardless of gender. They change with modification of professional experience of the tested ones.*

Key words: emotional burning-out, professional burning-out, activity of a coach, mental personality traits, emotional tension, sports activities.