

Ильина Н.Л.¹

¹ Санкт-Петербургский государственный университет

Специфика преодоления профессионального выгорания у тренеров национальных команд

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматривается вопрос неэффективности преодоления симптомов профессионального выгорания у тренеров национальных команд по средствам физической активности по сравнению с педагогами из других сфер педагогической деятельности. Представлены данные о положительном влиянии физической культуры на психические состояния человека, приводятся данные исследования об особенностях профессионального выгорания спортивных тренеров.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *спортивный тренер; профессиональная деятельность тренера; профессиональное выгорание; психологическое благополучие; психическое состояние; физическая культура*

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Ильина, Н.Л. (2015). Специфика преодоления профессионального выгорания у тренеров национальных команд. *Живая психология*, 2(2), 129–134. doi: [10.18334/lp.2.2.2182](https://doi.org/10.18334/lp.2.2.2182)

Ильина Наталья Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (nilina73@gmail.com)

ПОСТУПИЛО В РЕДАКЦИЮ: 08.05.2015 / ОПУБЛИКОВАНО: 30.06.2015

ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП: <http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.2.2182>

(с) Ильина Н.Л. / Публикация: Издательский дом "БИБЛИО-ГЛОБУС"

Статья распространяется по лицензии Creative Commons CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

ЯЗЫК ПУБЛИКАЦИИ: русский



Metadata in English is available.

For detailed information, please, visit <http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.2.2182>

Когда мы говорим о профессиональной деятельности тренера, то имеем в виду в первую очередь педагогическую деятельность. Педагогическая деятельность, связана с ежедневным тесным общением, эмоциональной насыщенностью этого общения и необходимостью решать непростые когнитивные задачи, а также связана с грузом ответственности за жизнь и здоровье своих подопечных, ответственностью за результаты своей деятельности. Все перечисленные особенности педагогической деятельности становятся факторами риска для проявления синдрома профессионального выгорания.

Если у обычного педагога обнаруживается достаточно причин для возникновения профессионального выгорания, то количество факторов, способствующих повышению профессионального стресса в тренерской деятельности, только увеличивается. Несмотря на наличие в современном спорте большого числа организационных и управляющих структур, которые призваны облегчить труд тренера, помогая ему высвободить время для непосредственной работы со спортсменом, до сих пор в спорте высших достижений тренер остается «универсальным» работником. Зачастую он вынужден не только передавать знания, умения и навыки (тренировать спортсменов), но и выполнять роли администратора команды (обеспечивать команды инвентарем, формой, искать спонсоров, обеспечивать аренду спортивных баз, покупку билетов для проезда на сборы и соревнования и пр.); представителя команды на соревнованиях; воспитателя (следить за режимом, формировать спортивно-важные качества и пр.); психолога (осуществлять профилактику возникновения межличностных конфликтов в команде, коррекцию ситуативных кризисов, психологических барьеров, проводить психологическую подготовку спортсмена и пр.). Свою работу тренер осуществляет в условиях жесткой профессиональной конкуренции. Руководство национальных команд, как правило, требует немедленных спортивных результатов от тренера и его спортсменов, что увеличивает нервно-психическое напряжение тренера.

На основании вышесказанного можно обратиться к данным Е.П. Ильина¹, который выделяет семь основных психологических особенностей тренерской деятельности, отличающих ее от других педагогических профессий и приводящих к повышенному риску появления симптомов профессионального выгорания:

1. Тесное и постоянное общение со спортсменами на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие. Что накладывает на тренера особую ответственность за физическое здоровье и личностное развитие его подопечных. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала.

2. Наличие «профессионального риска»: тренер вынужден ждать высокого результата своих учеников долгие годы (при этом без гарантии,

¹ Ильин, Е.П. (2008). *Психология спорта* (С 265–270). СПб: Питер.

что он будет), а это требует не только терпения, но и нравственной ответственности за здоровье и развитие таланта своих учеников.

3. Стрессогенность в период соревнований – тренер постоянно испытывает очень высокое нервно-эмоциональное напряжение. Часто на соревнованиях тренер не имеет возможности внести поправки в деятельность спортсмена и должен хранить все переживания в себе.

4. Оторванность тренера от дома и семьи в течение длительного времени (в некоторых видах спорта – до девяти месяцев в году). Для тренера практически не бывает выходных дней.

5. В процессе своей деятельности тренер должен вступать в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса, – с родителями юных спортсменов, представителями администрации, судьями, журналистами, врачами и др. Что требует от него коммуникабельности и выдержки.

6. Неизбежные падения после взлетов (даже триумфальных). Отсюда нестабильность социального статуса тренера, неуверенность в будущем.

7. Публичность (особенно в спортивных играх) – успешная или неудачная деятельность тренера со спортсменами высокого класса обсуждается в средствах массовой информации, его показывают во время трансляций матчей, пресс-конференций, что требует постоянного контроля своих эмоций, грамотности речи, соблюдения этики общения с журналистами.

По данным исследования Поляковой Т.А. и Юдиной Р.Н. (*Полякова, Юдина, 2014*), проводимом с тренерами-преподавателями разных видов спорта в количестве 172 человек разной квалификации, разного возраста, проблема эмоционального выгорания в тренерской деятельности существует. Наиболее эмоционально уязвимым оказывается самый «продуктивный» профессиональный возраст 28–55 лет.

Учитывая высокое нервное напряжение, которое испытывает тренер, осуществляя свою профессиональную деятельность, можно было бы рекомендовать ему как один из способов профилактики или преодоления состояний профессионального выгорания регулярную двигательную активность. Ссылаясь на большое число исследований, которые подтверждают, что физическая культура (двигательная активность) выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда и регулятором психологического благополучия, логично предположить, что и для спортивного тренера должны быть эффективны такие меры.

Например, данные разных исследований, приведенные американскими авторами, изучавшими влияние физической нагрузки на психические процессы и состояния человека²:

² Уэйнберг, Р.С., Гоулд, Д. (2001). *Основы психологии спорта и физической культуры* (С. 229). Киев: Олимпийская литература.

– ходьба на тредбане в течение 20 мин. с интенсивностью 70% от максимальной частоты сердечных сокращений резко снижает тревожность, и такие изменения сохраняются в течение двух часов в отличие от приемов медитации и простых прогулок, где уровень тревожности возвращается к своему высокому показателю через 20–30 минут;

– ежедневное регулярное выполнение физических нагрузок продолжительностью 45 минут снижает уровень тревожности, а также предотвращает развитие хронического состояния тревоги;

– значительные изменения показателей тревоги и депрессии, их снижение и длительное сохранение на этом уровне, после шести недель физических тренировок (бег трусцой, плавание, циклическая тренировка и езда на велосипеде);

– у испытуемых, выполнявших физические нагрузки средней интенсивности 4 раза в неделю на протяжении 10 недель, наблюдали снижение уровня тревожности в отличие от испытуемых, выполнявших силовую нагрузку и аэробную нагрузку высокой интенсивности;

– условия возникновения положительных изменений настроения, состояния удовлетворенности собой, расслабленности и т. д. возникают в ответ на физическую активность, выполняемую не менее 30 мин. (темп – удобный для человека).

Таким образом, была выдвинута гипотеза о том, что занятия физической культурой могут являться средством коррекции профессионального выгорания. Поскольку все симптомы (факторы) профессионального выгорания лежат в плоскости негативных психологических переживаний, которые возникают в ответ на продолжительные стрессы профессионального общения, наиболее успешными в преодолении профессионального выгорания будут нагрузки аэробной направленности.

Эта гипотеза была подтверждена в исследовании, посвященном изучению коррекции профессионального выгорания средствами физической культуры у учителей младших классов (Ильина, 2010). Эксперимент показал, что регулярные занятия физической культурой привели к положительным изменениям у педагогов, имевших высокие показатели по шкалам «эмоциональное истощение» и «деперсонализация».

Но в случае со спортивными тренерами мы сталкиваемся с тем фактом, что тренерам приходится в процессе подготовки спортсменов осуществлять собственную физическую активность и немалую. Тогда можно предположить, что у тренеров не должно наблюдаться симптомов профессионального выгорания – профилактика или коррекция профессионального выгорания средствами физической культуры «встроена» в саму деятельность.

Но в случае со спортивными тренерами физическая культура и спорт как средства преодоления признаков профессионального выгорания не оказывают эффективного результата. Такие данные были получены в результате сравнения

результатов, полученных с помощью опросника на «выгорание» (МВІ) К. Маслача и С. Джексона, адаптированного Н.Е. Водопьяновой.

В исследовании приняли участие 42 тренера (19 женщин и 23 мужчины) в возрасте от 35 до 57 лет, представители разных видов спорта (преимущественно тренеры по гребному спорту), являющиеся тренерами в составе национальных команд, имеющих трудовой стаж от 12 до 35 лет. Все тренеры отметили, что имеют ежедневную физическую нагрузку, связанную с организацией тренировочного процесса (участие в разминке перед тренировкой, работа в паре со спортсменом, сопровождение команд на велосипеде или бегом и пр.). Их данные сравнивались с результатами тестирования учителей младших классов: 68 человек (все женского пола, возраст от 35 до 55 лет, педагогический стаж от 10 до 35 лет).

В результате анализа полученных результатов очевидным становится тот факт, что у тренеров и у школьных учителей уровень профессионального выгорания одинаково высокий. Суммарный показатель уровня профессионального выгорания не имеет достоверных различий в двух группах педагогов. Но имеются достоверные различия по отдельным субшкалам. Так, например, у тренеров значительно выше уровень профессионального выгорания по шкале «эмоциональное истощение», а у школьных учителей ярче проявляется «редукция персональных достижений». «Эмоциональное истощение» у тренера может проявляться в сниженном эмоциональном тоне, повышенной психической истощаемости, утрате интереса и позитивных чувств к спортсменам и коллегам, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом.

Тренер и спортсмен вместе переживают соревновательный накал, эмоции, связанные с победами и поражениями. В спорте результат конкретен: успешность деятельности тренера оценивается по успешности спортсмена. Тренеру приходится справляться не только со своими эмоциями, но и с эмоциональными переживаниями спортсмена. В этом случае мы имеем достоверные различия по выборке тренеров между мужчинами и женщинами. Женщины имеют более высокие показатели профессионального выгорания по шкале «эмоциональное истощение», чем мужчины тренеры.

Таким образом, можно говорить о том, что для тренеров национальных спортивных команд спорт и физическая культура как средство профилактики или коррекции профессионального выгорания не могут являться эффективными в отличие от школьных педагогов, где регулярные занятия спортом приносят позитивный эффект.

Получается, искать средства для борьбы с профессиональным выгоранием спортивных тренеров стоит в других сферах. Например, разрабатывать обучающие программы профилактики профессионального стресса и выгорания, опираясь на данные научного исследования спортивных

психологов из Норвегии³, которые свидетельствуют о том, что высококвалифицированные успешные тренеры научаются рассматривать стрессовые ситуации как источник позитивной активности. Если что-то для них в первый раз является стрессом, то в последующем они это расценивают как «профессиональный вызов». Большинство тренеров отмечали, что основной задачей в стрессовой для них ситуации было оградить спортсменов от своих переживаний, что являлось для тренеров источником сил для преодоления стресса.

Или как вариант преодоления симптомов профессионального выгорания грамотно использовать ресурсы профессионального роста. Возможно, тренерам стоит чаще, чем другим педагогам проводить «ревизию» своих профессиональных ресурсов, чтобы предотвратить негативные последствия влияния профессиональной деятельности на психологическое состояние. Ресурсами профессионального роста могут выступать разные вещи, например, мотивация, карьерные ориентации, профессиональные компетенции. Осознание собственных карьерных возможностей – значительный шаг к ощущению уверенности в эффективной профессиональной самореализации.

ИСТОЧНИКИ:

- Ильина, Н.Л. (2010). Коррекция профессионального выгорания средствами физической культуры. В книге *Ананьевские чтения – 2010: Современные прикладные направления и проблемы психологии. Материалы научной конференции, 19–21 октября 2010* (Часть 2; С. 228–229). СПб: Издательство СПбГУ.
- Полякова, Т.А., Юдина, Р.Н. (2014). Проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности тренера. *Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1: Психологические и педагогические науки*, 1, 220–226.
- Семикин, Г.И. (2014). Комплексная целевая программа «Здоровьесберегающие технологии и профилактика социально значимых заболеваний в образовательной среде МГТУ им. Н.Э. Баумана на 2013–2018 годы». *Живая психология*, 4, 11–32. doi: [10.18334/lp.1.4.2032](https://doi.org/10.18334/lp.1.4.2032)

Natalia L. Ilina, Candidate of Science, Psychology, Associate Professor, Psychology Faculty, Saint-Petersburg State University

The peculiarities of overcoming of national team coaches' professional burnout

ABSTRACT:

The article dwells on the problem of inefficiency in overcoming of the professional burnout symptoms of national team coaches by means of physical activities in comparison to the teachers from other spheres of pedagogical activities. The data on the positive effect of physical culture on human's psychological condition, as well as the data of the research dedicated to the peculiarities of sports coaches' professional burnout have been provided in this article.

KEYWORDS: *sports coach; coach's professional activities; professional burnout; psychosocial well-being; psychological state; physical culture*

³ Chroni, S.A., Abrahamsen, F., Hemmestad, L. (2015). *Stress at first sight but challenge at second: What makes the difference* (Presentation at the 14th European Congress of Sport Psychology).