

2. Bohuslavskaya V.Iu. Hubar I.V. Udoshkonalennia struktury ta zmistu teoretichnoi pidhotovky plavtsiv na etapi pochatkovoї pidhotovky. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova - Kyiv, 2022. – S.54-58 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).11
3. Holovkina Viktoriia, Furman Yurii. Vplyv zaniat plavanniam na zahalnu fizychnu pidhotovlenist divchat 11-12 rokov. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2019;8:37-42.
4. Holovkina Viktoriia, Furman Yurii. Rozvytok zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti plavtsiv 11-12 rokov zasobamy plavannia iz zastosuvanniam elementiv akvafitnesu y intervalnoho hipoksychnoho trenuvannia. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2019;7(26):154-161. ISSN 2071-5285.
5. Holovkina Viktoriia. Zastosuvannia akvafitnesu v slovii pidhotovtsi plavtsiv 11-12 rokov. Kliuchovy vypros y sʹvremennata nauka-2016: materyaly za 12-a mezhdunarodna nauchna praktychna konferentsiia, 15-22 apryl 2016. Sofiia: Bial HRAD-BH OOD, 2016. Tom 18. Fyzycheska kultura y sport. S.13-16.
6. Hruzevych I. Mekhanizmy formuvannia adaptatsiinykh effektiv pid chas zastosuvannia prystroiv dodatkovoi stymuliatsii systemy dykhannia sportsmeniv. / I. Hruzevych, R. Kropta, O. Zhymov. // DNDIFKS. – 2019. – №40. – S. 12–17.
7. Miroshnychenko V.M. Osoblyvosti adaptatsii zhynok 25-35 rokov do ozdorovchykh trenuvan z plavannia / V.M. Miroshnychenko, V.Iu. Bohuslavskaya, S.V. Salnikova, Yu.I. Dovhii // Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. – Vypusk 2(130) 2021. – S. 71-75. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).16
8. Polataiko Yu. O. Plavannia / Yu. O. Polataiko. – Ivano-Frankivsk : Plai, 2004. – 259 s.
9. Salnykova Svitlana, Holovkina Viktoriia. Mozhlyvosti zastosuvannia elementiv akvafitnesu pid chas fakultativnykh zaniat plavanniam. Osoblyvosti vykladannia dystsypliny fizychno vykhovannia u ZVO v suchasnykh umovakh : materialy kruhloho stolu [Elektronnyi resurs] / hol. red. V. M. Miroshnichenko; red. kol.: O. Yu. Brezdeniuk, O. P. Shvets, V. S. Bilous, Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho, Vinnytsia, 22 sichnia 2020 r. Vinnytsia, 2020. Vyp. 2. S.6. Dostupno: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>
10. Sakhnovskiy K.P. Navchalna prohrama dlia dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachy-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti. Kyiv: «Molod», 1995. 93 s.
11. Iryna Gorshova, Viktoriia Bohuslavskaya, Yuriy Furman, Yaroslav Galan, Ihor Nakonechniy, Maryan Pityn (2017) Improvement of adolescents adaptation to the adverse meteorological situation by means of physical education. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17(2) pp. 892-898. DOI:10.7752/jpes.2017.02136
12. Iryna Hruzevych, Viktoriia Bohuslavskaya, Ruslan Kropta, Yaroslav Galan, Ihor Nakonechniy, Maryan Pityn (2017) The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17 (3), pp. 1009-1016. DOI:10.7752/jpes.2017.s3155.
13. Platonov V.N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches] in 2 vols. Kiev: Olympic literature. – 2015. – 752 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).10  
УДК 797.21(075.8)

**Бурла А.О.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Сумський державний університет, м. Суми  
Петренко О.П.

кандидат педагогічних наук,  
Сумський державний університет, м. Суми

**Бурла О.А.**  
кандидат технічних наук, Сумський державний університет, м. Суми

**Босько В.М.**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Сумський державний Університет, м. Суми

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

Стаття репрезентує проблему «психологічного емоційного вигорання» тренера, що негативно позначається на професійній діяльності. Тренер, як і викладач, включений до професійної діяльності, що характеризується високими емоційними, психологічними навантаженнями. Специфіка педагогічної діяльності тренера полягає в тому, що вона також будується за законами спілкування, що передбачає активну емоційну взаємодію. Майстерність тренера базується на чотирьох компонентах: педагогічної спрямованості, знаннях, вміннях та професійно важливих якостях. Професія тренера є також різновид педагогічної діяльності вчителя, оскільки має специфіку, схожу з професійною діяльністю педагога-вихователя. Тому існує пряма залежність між здібностями викладача та набуттям знань та навичок спортсменами. Будь-яка педагогічна діяльність різноманітна та складна, проте діяльність тренера має особливості, які ще більше її ускладнюють. Діяльність тренера, під час порівняння з діяльністю викладача є досить своєрідною. На сучасному етапі розвитку психологічної науки перед вітчизняними і зарубіжними психологами досить актуально стоїть проблема дослідження синдрому емоційного вигорання.

**Ключові слова:** спортивний тренер, тренувальний процес, емоційне вигорання, психологічний захист, мотивація.

**Burla A., Petrenko O., Burla O., Bosko V. – psychological aspects of the coach's activity.** The article represents the problem of «psychological emotional abuse» of a coach, which has a negative effect on professional activity. Trainer, like and a teacher, inclusions to professional activity, which is characterized by high emotional, psychological ambitions. The specificity of the pedagogical activity of the coach lies in the fact that she will also follow the laws of intercourse, transferring active emotional interaction. The coach's mastery is based on several components: pedagogical directness, knowledge, and professionally important qualities. The profession of a coach is also a different kind of pedagogical activity of a teacher, and the skills of a teacher are specific, similar to the professional activity of a teacher-teacher. This is due to the fact that there is a direct fallow between teachers and gaining knowledge and skills by athletes. Whether pedagogical activity is different and foldable, the trainer's activity may be especially special, which makes it even more complicated. The duty of the coach, the hour of the match with the duty of the teacher is to complete his own. At the current stage of the development of psychological science, it is important for domestic and foreign psychologists to bring up the problem of dealing with emotional distress syndrome. Research on the burnout syndrome is clearly not enough, resulting in a lack of scientific knowledge about the essence and mechanisms of this phenomenon and the lack of reliable, effective methods for its prevention and correction.

Currently, there is no single view on the structure of the burnout syndrome, despite this, it is a personal deformation due to emotionally difficult and tense relationships in the «person-to-person» system.

**Keywords:** sports coach, training process, emotional vigor, psychological defense, motivation.

**Постановка проблеми.** Професійна робота тренера близька до педагогічної роботи викладачів фізичного виховання на всіх рівнях: освітньому, виховному, позашкільному та інших [3]. Важливо те, що професійна діяльність тренера має риси які зближують її з іншими педагогічними спеціальностями, так і специфічними: виражена спортивна спеціалізація; більшою мірою зацікавленість у результаті своєї праці, у спортивних результатах учнів; діяльність має нерегламентований характер; перебування у постійному пошуку нових здібних учнів; здатність реально здійснювати прогнозування спортивних досягнень; постійно проводити відбір спортсменів; збереження фізичного та психічного здоров'я спортсменів на тренувальних заняттях і змаганнях, все це створює реальну небезпеку нервової перенапруги [4].

Виразність синдрому «емоційного вигорання» негативно позначається на професійній діяльності, насамперед, у системах «людина-людина» [7]. Оскільки робота тренера, вчителя фізкультури відноситься до професій саме такого типу, це, безсумнівно, позначиться на успішності їхньої роботи.

**Аналіз наукових досліджень та публікацій.** У даних сучасних досліджень наочно показано, що «емоційне вигорання» можна відрізнити від інших термінів (професійне вигорання, психічне вигорання). Саме емоційне вигорання можна віднести до самостійного феномена. Який має свої причини, джерела, механізми та закономірності виникнення та розвитку, умови протікання, методи профілактики та лікування. Однак, незважаючи на те, що існує досить велика кількість досліджень даної проблеми, інтегрованої, узагальненої, загальноновизнаної моделі емоційного вигорання, підкріпленої систематичними науковими дослідженнями, на думку багатьох авторів [1]; [3]; [5]; [8], досі не створено. В даний час немає єдиного погляду на структуру емоційного вигорання, але, незважаючи на це, воно є особистісною деформацією внаслідок емоційно утруднених і напружених відносин у системі «людина-людина». Відповідно, досліджень синдрому емоційного вигорання явно недостатньо, наслідком чого є дефіцит наукового знання про сутності та механізми даного явища та відсутність надійних, ефективних методик його профілактики та корекції.

**Мета роботи:** визначити особистісні психологічні аспекти, які характеризують емоційне вигорання спортивних тренерів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, інформаційних джерел мережі інтернет, комплексні дослідження емоційного вигорання, діагностика методів психологічного захисту, діагностика мотиваційної структури особистості, методи математичної обробки даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Майстерність тренера базується на чотирьох компонентах: педагогічної спрямованості, знаннях, уміннях та професійно важливих якостях. Професія тренера є також різновидом педагогічної діяльності викладача, оскільки має специфіку, схожу з професійною діяльністю педагога-вихователя. Тому існує пряма залежність між здібностями викладача та набуттям знань та навичок спортсменами [2].

До завдань нашого дослідження входило виявлення особливостей прояву синдрому емоційного вигорання у спортивних тренерів та викладачів фізичного виховання (табл. 1).

Таблиця 1

Симптоми емоційного вигорання тренерів та викладачів фізичного виховання

Симптоми	Тренери	Викладачі	p
Незадоволеність собою	14,1	24,2	0,01
Тривога та депресія	5,5	5,1	–
Емоційний дефіцит	8,6	11,2	–
Емоційна відстороненість	5,0	20,2	0,01
Психосоматичні порушення	11,3	10,5	–
Редукція професійних обов'язків	15,2	13,5	–
Особиста відстороненість	24,07	18,2	0,01
Емоційного вигорання	83,77	102,9	0,01

Аналіз результатів діагностики у основній вибірці показав, що у спортивних тренерів деякі із представлених симптомів емоційного вигорання ставляться до розряду не сформованих, так як не досягають мінімального показника 9 балів. До симптомів, що складаються, в загальній структурі синдрому відносяться «незадоволеність собою», «редукція професійних обов'язків», «емоційний дефіцит» і «психосоматичні порушення». Домінуючим симптомом у синдромі емоційного вигорання у тренерів є «особиста відстороненість».

Домінуючими симптомами у структурі синдрому у викладачів фізичного виховання є «незадоволеність собою» та

«емоційна відстороненість». Аналіз ступеня вираженості синдрому емоційного вигорання дозволяє припустити, що у викладачів фізичного виховання синдром емоційного вигорання більш властивий, порівняно зі спортивними тренерами.

Відмінності у ступені вираженості окремих симптомів емоційного вигорання загалом, з погляду, пов'язані, насамперед, з особливостями професійної діяльності піддослідних. Однак ми припускаємо, що особливості прояву синдрому емоційного вигорання пов'язані і з переважною мотивацією респондентів (табл.2).

Таблиця 2

Мотиваційна структура особистості тренера

Показники мотивації	Тренери	Вчителі	p
Статус	8,4	14,5	0,01
Комфорт	7,5	19,3	0,01
Життєзабезпечення	9,2	12,4	0,01
Спілкування	6,3	4,2	–
Загальна активність	11,5	13,2	–
Творча активність	17,5	10,2	0,01
Соціальна корисність	16,2	9,5	–

В результаті дослідження виявлено, що в середньому, по групі для тренерів характерне переважання шкал творчої активності, соціальної корисності і загальної активності. Що свідчить про яскраво вираженому «робочому» мотиваційному профілі особистості, і, отже, свідчить у тому, що мотивація, що з робочою сферою, має чільне значення у структурі мотиваційної сфери особистості спортивних тренерів. Можемо говорити про наявність прогресивного мотиваційного профілю особистості тренера, тому що загальний рівень мотивів, що розвивають («загальна активність», «творча активність», «соціальна корисність») перевищує загальний рівень мотивів підтримки («підтримка життєзабезпечення», «комфорт», «соціальний статус»). Даний тип профілю переважає в осіб, які досягли успіху в роботі, із соціально спрямованою позицією. Отже, ми можемо припустити, що в середньому по групі тренери задоволені своїми досягненнями і в цілому орієнтовані на соціум. Їх відрізняє висока активність та прагнення бути соціально корисними, вони спрямовані на розвиток, досягнення, розширення предметної та соціальної сфери діяльності. До переважних шкал мотиваційного профілю в середньому за групою вчителів фізичної культури відносяться «комфорт», «соціальний статус», «загальна активність» та «життєзабезпечення». Як видно з переважачих шкал, для викладачів фізичного виховання в середньому по групі більшою мірою властива «загальножиттєвська» спрямованість і, як наслідок, регресивний мотиваційний профіль, в якому домінує спрямованість на задоволення особистих мотивів підтримки життєзабезпечення, тенденція до комфортного існування, у тому числі. Виявлено, що у спортивних тренерів відсутня яскраво виражена мотивація як уникнення невдач, так і мотивація прагнення до успіху (7,43 і 8,82 бала відповідно). У групі викладачів фізичного виховання мотивація до успіху також низька (8,7 бала), проте, спостерігається середньо виражена мотивація прагнення до успіху (11,4 бала). Отже, ми можемо припустити, що тренери не уникають відповідальних завдань, не шукають причин відмови від них. Але водночас їхня діяльність може бути призупинена у разі перешкод, а прагнення досягти високих показників виражено слабо. Немає високої активності та ініціативності. А викладачі фізичного виховання більшою мірою орієнтовані на уникнення невдач у роботі порівняно зі спортивними тренерами. Що може виявлятися у невпевненості в собі, у занепокоєнні та страху, відсутності задоволення від діяльності, в якій можливі тимчасові невдачі. Особливості синдрому емоційного вигорання у тренерів можуть взаємопов'язані з переважним методом психологічного захисту. Представлені середньогрупові показники ступеня виразності методів психологічного захисту, виявлені у тренерів (табл. 3).

В середньому по групі серед тренерів основним методом психологічного захисту, є «заперечення», дещо рідше проявляється «регресія».

Таблиця 3

Методи психологічного захисту

Методи захисту	Т	В	p
	ренери	чителі	
Витіснення	46,1	45,7	–
Регресія	53,5	59,2	–
Компенсація	51,5	79,3	0,01
Проекція	35,6	68,7	0,01
Заміщення	50,4	72,1	0,01
Інтелектуалізація	39,7	25,5	0,05
Заперечення	63,8	41,9	0,01

У той самий час для викладачів фізичної культури більшою мірою властиві такі методи психологічного захисту, як «компенсація», «заміщення» і «проекція». Отже, ми можемо припустити, що найчастіше в травмуючій ситуації тренери заперечують деякі фруструючі обставини або умови, що викликають тривогу. Також можна сказати, що вчителям властива несвідома спроба подолання реальних чи уявних недоліків, яка реалізується через наполегливу роботу над собою, самовдосконалення, через прагнення до досягнення значних результатів у обраних для цього видах діяльності.

Ґрунтуючись на особливостях симптомів емоційного вигорання, мотиваційної сфери особистості та переважних способах психологічного захисту ми припустили наявність значних взаємозв'язків між виявленими показниками у спортивних тренерів. Отже, чим більше виражена мотивація підтримки життєзабезпечення, тобто чим більш виражена прагматична позиція тренера, тим більше втрачається інтерес до спортсмена і тим менше тренер переживає психотравмуючі ситуації.

Було виявлено негативний кореляційний зв'язок між «деперсоналізацією» та «інтелектуалізацією», який у свою чергу негативно пов'язаний з «невдоволенням собою», а далі з мотивацією уникнення невдач. Отже, ми можемо сказати, що більш

виражений симптом деперсоналізації чи особистісної відстороненості у тренера, тим менш йому властивий «розумовий» засіб подолання конфліктної ситуації без переживань. Слабо виражена «інтелектуалізація» у тренерів, як метод психологічного захисту, свідчить про високу незадоволеність собою, яка, у свою чергу, говорить про низьку мотивацію до уникнення невдач. Переважна більшість «заперечення» як методу психологічного захисту свідчить про низьку вираженість симптому «заганієнь» і про низький «емоційний дефіцит». Отже, ми можемо сказати, що для тренерів у середньому по групі при домінуванні «заперечення» властиве підвищення емпатії щодо суб'єктів своєї діяльності та зниження почуття безвиході в обставинах, що трапляються.

Ми також виявили, що «проекція» як метод психологічного захисту пов'язаний із кількома симптомами синдрому емоційного вигорання та зі ступенем вираженості самого синдрому. Отже, ми можемо припустити, що більш властива для тренера тенденція приписувати іншим людям свої недоліки і перекладати на них провину за скоєні помилки, тим більшою мірою виявлятиметься зниження якості виконання професійних обов'язків, підвищиться емоційна відстороненість та посиляться переживання психотравмуючих ситуацій. Як наслідок, позитивного взаємозв'язку «проекції» та деяких симптомів синдрому емоційного вигорання спостерігається прямий взаємозв'язок із загальним рівнем розвитку синдрому емоційного вигорання.

Отже, ми можемо сказати, що «проекція» посилює симптоми синдрому емоційного вигорання, тоді як «заперечення» та «інтелектуалізація» – знижують їх.

**Висновки.** Зроблено висновок, що вигорання – це синдром, група симптомів, що з'являються разом. Однак усі симптоми ні в кого не виявляються одночасно, тому що вигорання – процес суто індивідуальний у будь-якій професії.

Розвитку емоційного вигорання сприяють особливості людини, зайнятої у певній професійній сфері.

Педагогічна практика в роботі тренера показує, що прояв симптомів синдрому емоційного вигорання, факт втрати інтересу до професії та підопічного, зведення емоційної сторони спілкування до мінімуму відбувається вже на третьому році роботи хорошого тренера. Існуюче протиріччя між необхідністю виконувати вимоги, що пред'являються професією, і при цьому творчо реалізувати себе як особистість призводить до виникнення низки чинників, що впливають на розвиток синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності тренера.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на вивчення особливостей значення прогресивного мотиваційного профілю особистості тренера.

#### Література

1. Багорка А. Оцінка професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в системі «коледж-університет»: розумовий критерій / А. Багорка, А. Конох // Молодь і ринок. Дрогобич, 2019. Вип. 11 (178). С. 16–20.
2. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій / І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Вип. 40. С. 33–49. DOI10.32626/2227-6246.2018-40.33-49
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
4. Мордвінцев Г. Формування здорового суспільного клімату в студентському спортивному колективі / Г. Мордвінцев, В. Звонар, М. Петрушко // Матеріали 77-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» 27–28 лютого 2023 року. Ужгород, 2023. С.138–142.
5. Левшенюк Н. Теоретичне обґрунтування поняття психологічної готовності особистості до педагогічної діяльності [Електронний ресурс] / Н. Левшенюк. : [http://Npd\\_2014\\_1\\_11%20\(1\).pdf](http://Npd_2014_1_11%20(1).pdf)
6. Кауфман С. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / Пер. з англ. Київ : Лабораторія, 2021. 400 с.
7. Матвійчук Т. Ф. Психолого-педагогічні аспекти професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання. Витоки педагогічної майстерності. 2015. №15. С. 200–205.
8. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки [дисертація]. Львів: Львівський науково-практичний центр інституту професійно-технічної освіти. 2015. 201 с.

#### Reference

1. Bagorka A. Assessment of professional training of future specialists in physical education and sports in the "college-university" system: mental criterion / A. Bagorka, A. Konoh // Youth and market. Drohobych, 2019. Issue 11 (178). P. 16–20.
2. Vashchenko I.V. Psychological resources of personality in overcoming difficult life situations / I.V. Vashchenko, B.B. Ivanenko // Problems of modern psychology: Collection of scientific works of K-PNU named after Ivan Ohienko, Institute of Psychology named after H.S. Kostyuka of the National Academy of Sciences of Ukraine, 2018. Issue 40. P. 33–49. DOI10.32626/2227-6246.2018-40.33-49
3. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O. Modern training technologies of personality development in education. Kyiv. 2022. 184 p.
4. Mordvintsev G. Formation of a healthy social climate in the student sports team / G. Mordvintsev, V. Zvonar, M. Petrushko // Materials of the 77th final scientific conference of the faculty of health and physical education of the Uzhhorod National University, February 27-28, 2023. Uzhhorod, 2023. P.138–142.
5. Levshenyuk N. Theoretical justification of the concept of psychological readiness of the individual for pedagogical activity [Electronic resource] / N. Levshenyuk. : [http://Npd\\_2014\\_1\\_11%20\(1\).pdf](http://Npd_2014_1_11%20(1).pdf)
6. Kaufman S. Beyond the pyramid of needs. A new look at self-realization / Trans. from English Kyiv: Laboratory, 2021. 400 p.
7. Matviychuk T F. Psychological and pedagogical aspects of professional training of specialists in the field of physical education. Origins of pedagogical skills. 2015. No. 15. P. 200–205.
8. Matviychuk T F. Formation of pedagogical skill of future teachers of physical education in the process of professional training [dissertation]. Lviv: Lviv Scientific and Practical Center of the Institute of Vocational and Technical Education. 2015. 201 p.