

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

в групі, бадьорий, життєрадісний тон, успіхи чи невдачі товаришів викликають співпереживання, тобто морально-психологічний клімат в групі та міжособистісні відносини в групі знаходяться на достатньо високому позитивному рівні.

**Ключові слова:** волейбол, колектив, формування колективу, волейбольна команда підлітків.

### ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ КОЛЛЕКТИВА ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПОДРОСТКОВ

Светлана Караулова, Ирина Олейник, Михаил Олейник

*Запорожский национальный университет,*

*Запорожский государственный медицинский университет*

Целью исследования стало определение и теоретическое обоснование уровня развития коллектива волейбольной команды подростков и особенностей формирования коллектива волейбольной команды подростков, и его влияния на жизнь человека. В исследовании принимали участие 12 спортсменов, возрастом 12-15 лет. Результаты проведенного исследования позволили констатировать, что в коллективе волейбольной команды подростков преобладает благоприятная атмосфера в группе, бодрый, жизнерадостный тон, успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, то есть морально - психологический климат в группе и межличностные отношения в группе находится на достаточно высоком положительном уровне.

**Ключевые слова:** волейбол, коллектив, формирование коллектива, волейбольная команда подростков.

### PECULIARITIES OF FORMATION OF THE COLLECTIVE VOLLEYBALL TEAMS OF TEENAGERS

Karaulov Svetlana, Irina Oleynik, Michael Oleynik

*Zaporozhye National University,*

*Zaporozhye State Medical University*

The aim of the study was to determine the theoretical justification and the level of development of the collective of volleyball teams of teenagers and the features of the volleyball teams of teenagers formation and their impact on human life. The study involved 12 athletes, stated age 12 - 15 years. The results of the studies showed that favorable atmosphere and jovial, cheerful tone in the teenagers volleyball team prevailed. Team members enjoyed being together, the success or failure of teammates called empathy. It indicates that moral - psychological climate in the group and interpersonal relations are on a sufficiently high positive level.

**Key words:** volleyball, collective, formation of the collective, volleyball team of teenagers.

### ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТРЕНЕРІВ

Вікторія Ковальчук

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

**Постановка проблеми.** Проблема вигорання в спорті, як фактора, істотно знижуючого ефективність професійної діяльності, віднедавна надзвичайно зацікавила вчених та спортивних педагогів. У широкому сенсі вигорання - це реакція на хронічне напруження (стрес), яке 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.

Вченими досліджувались та обґрунтовувались зміст та структура синдрому професійного вигорання (С. Maslach, 1978, Вурне, В. М. 1994, В.Е. Орел, 2005), проаналізовані фактори розвитку професійного вигорання (Горская Г.Б., 2008, Н.В. Самоукіна, 2012), визначення специфіки психічного вигорання в різних сферах професійної діяльності (О.С.Картаваєва, 2008, Маслач, К., 2001) [12, с.56-58, 6, с.645-673, 11, с.330, 3, с.58, 8, с.201-205].

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

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

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

**Метою нашого дослідження** є теоретично обґрунтувати особистісні детермінанти синдрому професійного вигорання тренерів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Спортивні тренери входять до складу людської сфери обслуговування або професій допомоги і можуть бути віднесені до числа кандидатів на вигорання. Вони функціонують в середовищі, яка має додаткові стресори, такі як: високий тиск заради перемоги; адміністративне та батьківське втручання або байдужість; дисциплінарні проблеми; багато різних типів людей, з якими вони мають справу; різноманітність різних ролей, які вони виконують.

Найбільший внесок у формування та розвитку синдрому вигорання у тренерів вносять такі чинники, як суб'єктивна незадоволеність умовами праці, соціально-психологічним кліматом в конкретній педагогічному середовищі (в аспекті виникнення конфліктів і стресів професійного спілкування) і стилем керівництва [1,с.172].

Незадоволеність рівнем заробітної плати впливає на формування таких симптомів синдрому професійного вигорання, як незадоволеність собою і особистісна депривація зі змінами фаз напруги і виснаження [4, с.102, 5, с.257].

Соціально-демографічні характеристики (вік, педагогічний стаж, роботи в конкретному колективі, категорія, сімейний стан) також можуть впливати на розвиток феномена професійного вигорання у тренерів [11, с.330]. Слід особливо відзначити, що показник кваліфікаційної категорії тренера пов'язаний з синдромом професійного вигорання дwoяко. На ранніх етапах формування даного синдрому більш висока кваліфікаційна категорія дозволяє педагогу зберегти задовільний рівень оцінки себе як професіонала. На етапі формування фази резистентності більшу кількість наставників з більш високої кваліфікаційної категорією схильні демонструвати симптом розширення сфери економії емоцій, що може бути проявом стагнації у професійному розвитку тренера[2,с.36].

В свою чергу ( Малишев, 2011; Мітіна, 2012) до індивідуально-особистісних рис, які детермінують професійне вигорання тренерів, відносять високий рівень емотивності та тривожності, високу нормативність поведінки, а також демонстративність і негативну систему уявлень про людей. Відзначимо при цьому, що компетентність тренера (в основі якої знаходяться індивідуально-особистісні фактори) є частиною моральної культури професіонала, формування якої вимагає створення в освітньому процесі умов для набуття особистістю тренера необхідних якостей.

В цілому дослідники одноставні у визнанні факту, що детермінанти розвитку професійного вигорання можна згрупувати в два великих блоки: особливості професійної діяльності та індивідуальні характеристики самих професіоналів.

Аналіз наукової літератури також показує, що успішність діяльності тренера залежить і від ступеня його професійної підготовки, і від сформованості системи власних поглядів і позицій, наявності професійно-особистісної «Я - концепції». При цьому розвиток професійного вигорання може бути спровоковано

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

пріоритетністю дефіцитних цінностей, ригідністю, зовнішньої професійною мотивацією в поєднанні з егоїзмом. Підкреслимо, що ступінь прояву феномена вигорання буде залежати від структурної організації особистісних і соціально-психологічних детермінант [8, с.201].

У той же час, ( Ільясов, 2013) зазначав, що на розвиток професійного вигорання тренерів впливають такі агенти, як: інтенсивність виконуваної діяльності, умови праці, рівень заробітної плати, терміновість завдань, обов'язковість щодо інших людей, мотивація. Відзначимо також, що незадоволеність працею, як основа розвитку професійного вигорання, відображає відповідність якостей тренера займаній ним посаді. При цьому фізичні і ситуаційні чинники спортивної діяльності тренера є об'єктивними, і коригувати їх вплив практично неможливо. З іншого боку, біологічні та психологічні фактори, що детермінують професійне вигорання тренерів, можна віднести до суб'єктивних. Тому результат професійної діяльності значною мірою залежить від уміння наставника керувати своїм психофізіологічним станом [4, с.109].

Аналіз досліджень останніх років дозволяє стверджувати, що на діяльність тренера впливають загальні закономірності, характерні для педагогічної роботи зі спортсменами. До них належать, насамперед, три види психічної напруги: емоційне, операційне і змішане. Найбільш важливим є перший вид - емоційне напруження. Емоційне напруження може виникнути задовго до початку діяльності або безпосередньо під час неї. Виникнення емоційного напруження зумовлено неадекватною суб'єктивною оцінкою значущості ситуації та її результатів. У такому випадку з'являються відчуття страху невідомого, тривоги, що не сприяє продовженню тренерської діяльності. Операційна напруга виникає при здійсненні діяльності зростаючої складності (наприклад, труднощі при диференціації різних видів подразників). Тривала дія подібних факторів детермінує професійне вигорання тренера. Разом з цим, причинами та умовами, які детермінують вигорання тренерів, виступають такі особливості їх професійної діяльності: часті спортивні збори, виїзди, відрив від сім'ї; досить виражена залежність від людей, що впливають на тренування і змагання (батьки спортсменів, судді, противники, організатори, журналісти); необхідність стримувати негативні емоції під час змагань; залежність від матеріально - технічного забезпечення тренувального процесу; висока конкурентність, нестабільність професійного становища; повна залежність від успіхів і звершень підопічних; висока вірогідність не отримати гідний результат праці внаслідок припинення занять спортсменів (наприклад, через травму); публічний характер роботи; можливість отримання травм.

Враховуючи вищесказане, зазначимо, що поява синдрому вигорання в професійній діяльності тренерів залежить від ряду особистісних факторів і рис: сформованість мотиваційної сфери, інтенсивність інтеріоризації рольових обов'язків, почуття відповідальності, домінуючий спосіб психологічного захисту, самооцінка. Разом з цим, істотними психологічними корелятами професійного вигорання тренерів є: зниження результативності діяльності; збільшення емоційної напруженості і виснаження в процесі реалізації професійних зобов'язань; зниження здатності відгукуватися на переживання і невдачі учнів; зниження стану адекватності мобілізації.

**Висновки.** Підсумовуючи, виділимо наступні висновки. Під професійним вигоранням ми розуміємо стан фізичного, емоційного і розумового виснаження особистості. До зовнішніх факторів, що детермінують професійне вигорання тренера, слід віднести умови матеріального середовища, зміст роботи і соціально-психологічні умови діяльності. До внутрішніх факторів належать такі: слабка

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності тренера, інтенсивна інтеріоризація обставин роботи, схильність до емоційної ригідності, етичні дефекти. Особливо слід виділити чинники, пов'язані із змінами в мотиваційній сфері особистості тренера. Основною тенденцією є знецінення сфери професійного життя, зниження ролі духовних цінностей і цінностей, пов'язаних з особистісним розвитком і творчою активністю. В цілому, проявляється переорієнтування з внутрішніх мотивів педагогічної діяльності на зовнішні, при яких діяльність не є значущою для особистості. При такій мотивації тренер здійснює свою роботу формально, оцінює її негативно або невизначено.

Зміни на особистісному рівні включають порушення в комунікативній сфері наставника, виникнення комунікативних блоків і загострення реакцій психологічного захисту. Це означає, що в конфліктних ситуаціях проявляється ригідність тренера і його невміння вибору адекватної психолого-педагогічної тактики взаємодії з підопічними. Професійне вигорання провокує тренера використовувати арсенал найбільш звичних поведінкових патернів і стратегій впливу, які часто не відповідають вимогам ситуації і не приводять до вирішення педагогічних проблем в процесі тренувань. На емоційно-регуляторному рівні основними причинами професійного вигорання тренерів, виступають ескалація байдужості до діяльності і відстороненість від педагогічної праці. Саме тому фактори, що призводять до професійного вигорання важливі для досконального вивчення та формування ефективних психопрофілактичних заходів, що сприяють поліпшенню здоров'я і надійності професійної діяльності тренерів.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабич, О. И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания. Текст / О. И. Бабич // Иркутск: ИПКРО, 2011. 172 с.
2. Быстрицкая, Е. В. Конфликтная компетентность учителя физической культуры // Наука и школа: научно-методический журнал / учредитель: МПГУ. – 2008. – №5. – С. 36-38.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. / Г.Б.Горская // Краснодар: КГУФКСТ, 2008.- С.58.
4. Дьячкова, Е. С. Личностные особенности педагогов с разной степенью профессионального выгорания / Е. С. Дьячкова // Вестник ТГУ. 2011. – №10 (102). – С. 102-109.
5. Никишина, В. Б. Психопрофилактика состояния выгорания специалистов социальной работы и социальных работников: учебное пособие / В. Б. Никишина, Л. Н. Молчанова, Т. В. Недуруева, Т. А. Ушакова // Курск: «Мечта», 2009. - 257 с.
6. Byrne, V. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31, 645 – 673.
8. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орел // – М., 2005. – 330 с.
9. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания / Н. В. Самоукина // Управление персоналом, российский опыт. – М.: МГУ, 2012. – С. 201-215.
10. Картавая, Е. С. Определение специфики психического выгорания в различных профессиональных группах / Е. С. Картавая // Седьмая волна психологии: сборник статей / под ред. В. В. Козлова, Н. А. Качановой. – Ярославль, Минск: МАПН, Яр-ГУ, 2008. – Вып. 5. – С. 93-96.
11. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К.Маслач// Практикум по социальной психологии – СПб, 2001. – 234 с.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

12. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности. / В.Е. Орел// – М., 2005. – 330 с.
13. Maslach C., 1978 (б). Job burnout: How people cope// Public Welfare 36(2), 56-58.

### АНОТАЦІЇ

#### ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТРЕНЕРІВ

Вікторія Ковальчук

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

На основі аналізу науково - методичної літератури та узагальнення практичного досвіду було 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.

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

#### ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТРЕНЕРОВ

Виктория Ковальчук

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

На основе анализа научно – методической литературы и обобщения практического опыта изучены современное состояние особенностей профессиональной деятельности тренера в спорте с учётом проблемы личностных детерминант выгорания. Выявлены личностные предпосылки профессиональной деятельности тренеров, определяющих возникновение эмоциональной напряжённости. Определены личностные детерминанты профессионального выгорания тренеров.

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

#### DETERMINANTS BURNOUT TEACHERS

Victoria Kovalchuk

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

Based on the analysis of the scientific - methodical literature and synthesis of practical experience examined the current state of the coach features of professional work in the sport, taking into account the problem of personal determinants of burnout. Identified personal preconditions professional activity coaches, determining the origin of emotional tension. Defined personal determinants of professional burnout coaches.

**Key words:** emotional burnout, burnout, activity coach, mental personality traits, emotional tension, sports activities.