

Малинаускас Ромуальдас Казимерович

д-р пед. наук, профессор

Григонис Казис

бакалавр пед. наук, магистрант

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литва

DOI 10.21661/r-508226

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ТРЕНЕРОВ ПО ПЛАВАНИЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

Аннотация: цель исследования состоит в том, чтобы ответить на вопрос, имеются ли достоверные различия по показателю профессионального выгорания у тренеров по плаванию в зависимости от возраста. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован опросник CBQ для диагностики выгорания у тренеров. Результаты показали, что тренеры «среднего» возраста (31–60 лет) имеют более высокую степень выгорания по сравнению с тренерами в возрасте до 30 лет.

Ключевые слова: выгорание, тренеры, возраст.

Введение. Среди различных профессий профессия спортивного тренера является одной из самых сложных. Тренеры – основные кандидаты, испытывающие профессиональное выгорание [1]. Тренеры все время находятся под давлением. Профессия тренера одна из таких профессий, где на специалиста ложится огромный груз ответственности по воспитанию личности с учетом индивидуальных, типологических и возрастных особенностей [2].

Тренеры сталкиваются с межличностными проблемами спортсменов: много путешествуют и постоянно контролируются родственниками спортсменов, администрацией и, наконец, обществом в целом. В литературе нет универсального определения профессионального выгорания, т.к. исследование этой проблемы началось сравнительно недавно. Профессиональное (эмоциональное) выгорание (или просто выгорание) – это состояние эмоционального, психического и

физического истощения, возникающее в результате длительных нерешенных стрессов в рабочих ситуациях [1].

Другими словами, это синдром, формирующийся на фоне хронического стресса, который в итоге истощает эмоциональные (энергетические) и личные ресурсы тренера. Профессиональное выгорание является результатом накопления негативных эмоций с течением времени, особенно если «разрядка» этих эмоций не была эффективно решена [2]. Суть научной проблемы исследования состоит в вопросе: «Имеются ли достоверные различия по показателю профессионального выгорания у тренеров по плаванию в зависимости от возраста?».

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован CBQ [3], который предназначен для оценки эмоционального выгорания тренера. Опросник CBQ состоит из 15 утверждений, каждое из которых представлено пятью вариантами ответов, которые оцениваются от 1 до 5 баллов (почти никогда – 1, редко – 2, иногда – 3, часто – 4, почти всегда – 5). Вопросы опросника были адаптированы, и качество перевода было проверено. Если среднее значение оценки опросника бывает больше 2,25, то выгорание является типичным для субъекта, если не больше 2,25, то выгорание не является типичным. Результаты оценки внутреннего постоянства для опросника по коэффициенту Кронбаха α были весьма высоки, и коэффициент был 0,76 для выборки данного исследования.

В нашу выборку мы отобрали 33 «молодых» специалистов по плаванию в возрасте до 30 лет и 34 тренера «среднего» возраста (31–60 лет).

Результаты. Сравнение профессионального выгорания у тренеров разного возраста показало, что тренеры «среднего» возраста (31–60 лет) имеют более высокую степень выгорания ($t(65) = -1,97; p < 0,05$) по сравнению с «молодыми» тренерами (табл. 1). Оказалось, что среднее значение составляет $2,39 \pm 0,42$ для «молодых» специалистов по плаванию и $2,59 \pm 0,41$ для тренеров «среднего» возраста (31–60 лет).

Обсуждение. Результаты исследования только подтвердили утверждения других исследователей, что выгорание является все более насущной проблемой,

стоящей перед спортивными тренерами. Поэтому дальнейшее исследование профессионального выгорания тренеров является многообещающим и важным. Следует отметить, что самый «опасный» возраст, когда синдром выгорания проявляется больше всего, – это средний возраст, т.е. самый продуктивный возраст для специалистов, когда можно добиться профессионального успеха. Поэтому тренеры «среднего» возраста (31–60 лет) могут быть в большей степени подвержены стрессу, и это не противоречит итогам исследований, проведенных другими учеными [4].

Заключение. Обнаружены статистически достоверные различия по уровню выраженности профессионального выгорания у тренеров разного возраста: тренеры «среднего» возраста (31–60 лет) имеют более высокие показатели по шкалам «ответственность» и «инициативность».

Таблица 1

**Выраженность профессионального выгорания
у тренеров разного возраста**

Показатель	Тренеры в возрасте до 30 лет n ₁ =33	Тренеры в возрасте от 31 года до 60 лет, n ₁ =34	t и p
Выгорание	2,39±0,42	2,59±0,41	-1,97; p<0,05

Список литературы

1. Malinauskas R. Burnout and perceived stress among university coaches in Lithuania / R. Malinauskas, V. Malinauskiene, A. Dumciene // Journal of Occupational Health. – 2010. – No. 5. – P. 302–307.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Harris B.S. Coach and athlete burnout: The role of coaches' decision-making style / B.S. Harris. – West Virginia: West Virginia University, 2005. – 111 p.
4. Полякова Т.А. Синдром профессионального выгорания в деятельности тренера / Т.А. Полякова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №5. – С. 9–12.