

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ТРЕНЕРА: ПРИЧИНЫ, МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ, ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ**

**Аннотация.** Проблема выгорания профессионала является настолько распространенной и глубокой, что в 2019 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила синдром выгорания с кодом QD85 в Международную классификацию болезней (МКБ-11), а его наличие является основанием для наблюдения у специалиста и получения медицинской помощи.

В статье представлен анализ научных исследований в контексте определения понятия, сущности, причин, методов диагностики, профилактики и коррекции профессионального выгорания спортивного тренера, обосновано изучение выгорания в более широком контексте, чем обозначено ВОЗ (выгорание как результат хронического стресса, с которым не удалось справиться).

Представлены взаимосвязи выгорания с неконструктивными копинг-стратегиями, а также с фазами нормативного кризиса в концепции динамики эго-идентичности. Рассмотрены компоненты выгорания и направления работы, способствующие их профилактике и коррекции. Представлен список психодиагностических методик, используемых для определения выраженности компонентов, факторов риска и ресурсов, предупреждающих выгорание профессионала.

В результате анализа выявлено, что развитая рефлексия, психологическая гибкость, осознанность и ответственность, честность и верность по отношению к себе – те личностные качества, которые в критическую фазу нормативного кризиса позволяют достигнуть личностной зрелости, сохранить психологическое здоровье, и не выгореть в процессе профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** выгорание, профессиональная деструкция, копинг-стратегии, защитные механизмы.

*Rendikova A. V.*

*Ural State University of Physical Culture  
Chelyabinsk, Russia  
rend\_av@bk.ru*

## **PROFESSIONAL BURNOUT OF A COACH: CAUSES, METHODS OF DIAGNOSTICS, PREVENTION AND CORRECTION**

**Abstract.** The problem of professional burnout is so widespread and profound that in 2019 the World Health Organization (WHO) included burnout syndrome with the code QD85 in the International Classification of Diseases (ICD-11), and its presence is the basis for observation by a specialist and receiving medical care.

The article presents an analysis of scientific research in the context of defining the concept, essence, causes, methods of diagnosis, prevention and correction of professional burnout of a sports coach, substantiates the study of burnout in a broader context than indicated by the WHO (burnout as a result of chronic stress that could not be dealt with).

The article presents the relationship between burnout and non-constructive coping strategies, as well as with the phases of the normative crisis in the concept of ego identity dynamics. The components of burnout and areas of work that contribute to their prevention and correction are considered. A list of psychodiagnostic techniques used to determine the severity of components, risk factors and resources that prevent professional burnout is presented. As a result of the analysis, it was revealed that developed reflection, psychological flexibility, awareness and responsibility, honesty and loyalty to oneself are the personal qualities that, in the critical phase of a normative crisis, allow one to achieve personal maturity, maintain psychological health, and not burn out in the process of professional activity.

**Keywords:** *burnout, professional destruction, coping strategies, defense mechanisms.*

**Введение.** На Всемирной ассамблее здравоохранения, высшем руководящем органе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), проходившей в мае 2019 года, синдром эмоционального выгорания официально признан болезнью. Таким образом, ВОЗ поставила точку в многолетних дебатах экспертов по этой проблеме [18].

Включение синдрома выгорания с кодом QD85 в Международную классификацию болезней (МКБ-11) является основанием для наблюдения у специалиста и получения медицинской помощи. В данной классификации *эмоциональное выгорание* определяется как «*синдром, концептуализированный как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться*» [11]. Эксперты в области здравоохранения видят три составляющие заболевания: 1) чувство истощения энергии или изнеможения; 2) возрастание эмоциональной отстраненности от работы, негативное или циничное отношение к работе; и 3) чувство неэффективности и недостатка достижений.

Согласно МКБ-11, «выгорание относится только к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться к описанию опыта в других сферах жизни» [11].

Вместе с тем, существует множество исследований, изучающих причины синдрома выгорания, которые связаны с индивидуально-психологической, социальной, духовной жизнью человека [1; 2; 6; 7; 9; 12; 14; 15; 17; 25; 26; 31; 33], а проявления выгорания, к сожалению, распространяются и на непрофессиональную деятельность личности. Даже рассматривая выгорание как результат хронического стресса, важно выяснить причины, связанные с различными уровнями организации человека, способствующие снижению или повышению сопротивляемости формированию данного синдрома.

В научной литературе используются различные названия исследуемого явления: «эмоциональное выгорание», «болезнь общения», «выгорание личности», «выгорание персонала», «психическое выгорание», «професси-

ональное» и т.п. Поэтому **целью** данной работы является анализ научных исследований в контексте определения понятия, сущности, причин, методов диагностики, профилактики и коррекции профессионального выгорания спортивного тренера.

На сегодняшний день существует четыре основных концепции, объясняющие природу развития психического выгорания в спортивной деятельности. К ним относятся: когнитивно-аффективная модель Р. Смита (1986), модель включенности в спорт Г. Шмидта, Г. Штейна (1991), модель закрепляемого негативного ответа на стресс Дж. Сильвы (1990), модель одностороннего развития идентичности и внешнего контроля Дж. Коакли (1992) [7]. По мнению Е.И. Гринь, наиболее конструктивна концепция Р. Смита, согласно которой, *психическое выгорание – это реакция на хронический стресс*. Соответственно факторы, вызывающие хронический стресс, служат основными источниками психического выгорания. Психические нагрузки – результат воздействия на человека ситуативных и долговременных факторов [7].

Особенностью профессиональной деятельности тренера, отмечает Л.М. Довжик и др., является тот факт, что наряду с постоянной коммуникацией «спортсмен-тренер», его работа как помогающего специалиста, имеет и другие важные атрибуты: во-первых, это опосредованная самоактуализация, во-вторых, – прямая ответственность за жизнь и здоровье других. Первый момент связан с тем, что высшее достижение тренера определяется преимущественно высшим достижением другого человека или группы людей, спортсмена или спортивной команды.

Второй момент – ответственность – определяется тем, что в рамках тренировочного процесса тренер непосредственно отвечает за состояние здоровья и безопасность своих воспитанников, а травмы спортсменов часто воспринимаются как зона его личной ответственности и компетентности [9].

Авторы отмечают, что эта профессиональная специфика обосновывает вывод, что синдром выгорания тренера не должен рассматриваться лишь как одна из форм хронического стресса [9].

Дифференцируя психическое выгорание от других феноменов, Л.А. Китаев-Смык выделил основные ошибки в понимании данного явления [12]:

1. Ошибочно рассматривать выгорание исключительно как эмоциональное явление, не обращая внимания на прочие его компоненты (так появилось выражение «эмоциональное выгорание»), или как профессиональное явление, обращая внимание лишь на утрату профессиональных успехов человека (так называемого «профессионального выгорания»).

2. Синдром «выгорания» личности можно сравнивать с симптоматикой «стресса жизни», но не надо смешивать их, иначе исчезает отчетливое представление о выгорании как о самостоятельном состоянии. Попытки некоторых авторов найти три фазы выгорания, присущие динамике стресса, разрушают концепцию «выгорания личности», «выгорания персонала», провозглашенную К. Маслач.

3. Мнение, что выгорание – это механизм психологической защиты от психотравмирующих воздействий, ошибочно. Доказано, что негативные личностные изменения (в том числе искажение нравственных норм), воз-

никшие в ходе профессиональной деятельности, – это не защита, а нарушение защитных систем человеческой психики, в основе которых лежит ослабление адаптационных возможностей организма. В этом случае главным становится не «профессиональная деформация», а «разрушение личности».

4. Выгоранием не надо называть некоторые защитные состояния, возникающие при стрессе. У человека эмоционально ригидного в экстре-

мальных ситуациях ригидность может возрасть. Это не выгорание, а психологическая защита от стресса при монотонии [12].

Научные сотрудники Отдела организации здравоохранения сгруппировали причины профессионального выгорания медицинских работников, которые совпадают с общепризнанными предпосылками данного явления для работников социальной сферы (табл. 1) [4].

Таблица 1 – Причины профессионального выгорания

| Внешние (среда)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Внутренние (человек)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– социально-экономические условия в стране/регионе проживания;</li> <li>– чрезмерные нагрузки на рабочем месте, в том числе «жесткие дедлайны»;</li> <li>– недостатки организации рабочего процесса;</li> <li>– недружелюбный коллектив;</li> <li>– трудности в отношениях с руководством организации;</li> <li>– низкий уровень оплаты труда;</li> <li>– непрозрачность, несправедливость при распределении вознаграждения за труд (в том числе за переработки).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– стрессы, состояния тревожности, отсутствие навыков борьбы со стрессом;</li> <li>– ощущение достигнутого потолка в карьере или профессиональном развитии;</li> <li>– «возрастные кризисы» человека, приводящие к переосмыслению своего места в жизни (в том числе в отношении карьеры, профессии, состояния здоровья и необходимости восстановления сил);</li> <li>– потеря интереса к работе, профессии;</li> <li>– психологические особенности характера и темперамента (склонность к пессимизму, перфекционизму и др.).</li> </ul> |

Систематизировав подходы к изучению психического выгорания, А.А. Шевченко и Е.Л. Солдатов отметили общие моменты, характеризующие данное явление:

1) выгорание рассматривается как процесс психоэмоционального, физического и умственного истощения (К. Маслач, Н. В. Гришина, А. А. Рукавишников);

2) условием его возникновения является сложная, эмоционально насыщенная ситуация, длительный стресс и т.д. (Г. Фрейденбергер, Н. Е. Водопьянова, Н. В. Гришина, Н. С. Савина);

3) деструктивное влияние выгорания на личность, появление негативных установок, снижение мотивации и самооценки (К. Маслач, А. А. Рукавишников, Н. С. Савина);

4) социальная природа выгорания, т.к. его возникновение связано с интенсивным, избыточным профессиональным общением с другими людьми (Г. Фрейденбергер, Н. Е. Водопьянова, Н. В. Гришина, М. М. Скугаревская);

5) ряд авторов отмечает, что данное состояние характерно для психологически здоровых людей (Г. Фрейденбергер, А. А. Рукавишников) [26].

Общепринятой является структура выгорания, предложенная К. Маслач и др., состоящая из трех элементов: *эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений*. Именно эти составляющие признаны ВОЗ и кратко представлены международной классификации болезней:

1. *Эмоциональное истощение*. Проявляется в чувстве опустошенности и снижении эмоционального тонуса вследствие перенапряжения и истощенности своих эмоциональных ресурсов. Также присутствует утрата интереса как к профессиональной деятельности, так и к межличностному общению. Человек чувствует, что не может работать с «воодушевлением», как раньше.

2. *Деперсонализация*. Проявляется в равнодушном и даже негативном отношении к людям, обслуживаемым по роду профессиональной деятельности. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными и поверхностными. Притупляется либо исчезает сопереживание и включенность в проблемы клиента, и появляется внутреннее раздражение, часто не имеющее причины, сдерживаемое специалистом, которое со временем вырывается наружу и приводит к конфликтам. На поведенческом уровне можно заметить цинизм, сарказм, навешивание ярлыков и появление профессионального сленга, может расцениваться коллегами как проявление высокомерия.

3. *Редукция профессиональных достижений*. Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении мотивации к деятельности и, как следствие, неудовлетворительных результатах, которые негативно оцениваются, чаще всего чрезмерно, что приводит к

негативизму и, как следствие, снижению самооценки (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольству собой, негативному отношению к себе как личности и как профессионала.

Японские исследователи, основываясь на модели К. Маслач, предлагали добавить четвертый фактор «Involvement» (зависимость), характеризующийся головными болями, нарушением сна, раздражительностью, а также наличием химических зависимостей (алкоголизм, табакокурение) [15].

Таким образом, достаточно обоснованным является определение, предложенное Н.С. Савиной, которая понимает *психическое выгорание* как «устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное психологическое явление, характеризующееся психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения, потерей профессиональной мотивации, и проявляющееся у лиц, не страдающих патологией в ответ на длительные профессиональные стрессы» [23, с. 12].

Структура выгорания, предложенная К. Маслач и С. Джексоном, получила эмпирическое подтверждение в исследовании В. Е. Орла [17]. Используя системный подход к изучению выгорания, автор охарактеризовал симптомы его компонентов на трех уровнях жизни человека: индивидуально-психологическом, межперсональном и организационном. Формирование составляющих выгорания как системы в ходе его развития подчиняется закономерностям системогенеза, а именно, носит гетерохронный и неравномерный характер.

Гетерохронность развития подструктур выгорания заключается в том,

что основные его компоненты (эмоциональное истощение, цинизм и самооценка профессиональной эффективности) появляются на разных временных отрезках профессионального развития. Неравномерность процесса возникновения выгорания связана с неодинаковой степенью его выраженности у разных профессиональных групп [17].

Нелинейность и гетерохронность проявления выгорания в связи с динамикой профессионального развития отражена в работах Е. Л. Солдатовой, Н. Ю. Андреевой, А. А. Шевченко и И. А. Шляпниковой [1; 25; 26; 27; 31; 32]. Н. Ю. Андреева отмечает, что профессиональное выгорание имеет специфическую динамику, связанную с профессиональным развитием и нормативными кризисами развития личности, на разных этапах которых «обогащается» деструктивными новообразованиями [1].

Проведенные исследования опираются на концепцию динамики эго-идентичности в нормативных кризисах развития личности взрослого человека Е. Л. Солдатовой [27].

Согласно автору концепции, эго-идентичность – это «глубинная личностная суперструктура, которая выполняет регулирующую, управляющую и оценивающую функции с целью сбережения тождественности себе, непрерывности и интегративности личности в условиях системных реформирования структуры социальной ситуации развития в период нормативных упадков развития личности взрослого человека» [27]. По мнению автора, эго-идентичность является рефлексивной составляющей социальной ситуации развития, динамика эго-идентичности связана с динамикой нормативного кризиса.

Иначе говоря, общество ожидает от взрослого человека появления у него психологических качеств, благодаря которым он будет выполнять свои возрастные задачи, соответствующие той системе общественных отношений, в которой человек функционирует.

Вместе с тем, для взрослого возраста также, как и для детского, характерны свои возрастные (нормативные) кризисы, проходящие ряд этапов (фаз). И каждый этап проявляется в особом виде соответствующей эго-идентичности.

Первому, предкритическому этапу кризиса соответствует *предрешенная эго-идентичность*, для которого свойственна чрезмерная уверенность в себе и своих возможностях, грандиозные планы и мечты по поводу своего будущего, отказ от прошлого. Не имея собственного опыта, в данный период человек руководствуется мнением значимых для себя людей, принимая на себя определенные обязательства, определяя приоритеты.

Вторая – критическая фаза – соответствует *диффузной эго-идентичности*. На данном этапе, сталкиваясь со сложностями реальной жизни, неоправданными ожиданиями, человек теряет уверенность в себе, с ностальгией вспоминает прошлое, не хочет принимать настоящее.

Третий этап кризиса, фаза адаптации, соответствует *автономной эго-идентичности*. То есть, пережив сложности в своей личной, профессиональной деятельности, человек сам для себя определяет свои ценности, приоритеты, смыслы, потребности, что отражает целостность Эго, принятие себя в континууме собственной жизни, осознание своих возможностей и направленность на будущее [1].

Мораторий в поиске эго-идентичности соответствует некритическим, стабильным периодам, когда нет необходимости сомневаться в себе, своей идентичности, а личность достаточно эффективно функционирует в обществе.

Автономная (достигнутая) эго-идентичность, по мнению И. А. Шляпниковой, является условием достижения личностной зрелости. *Личностная зрелость – это системное качество личности взрослого человека, которое отражает готовность и способность личности к наиболее эффективному решению жизненных задач* [32]. Показателем личностной зрелости можно определить степень сформированности следующих компонентов:

- личностного (система ценностей, направленность и т. д.),
- рефлексивного (достигнутая эго-идентичность),
- функционального (способность личности к самоорганизации).

Личностная зрелость определяет личность взрослого человека как динамичную, целостную, незавершенную систему, развивающуюся неравномер-

но и гетерохронно. Таким образом, *конструктивным разрешением нормативного кризиса* считается достигнутая эго-идентичность, являющаяся показателем и основой формирования личностной зрелости [32].

*Деструктивный способ выхода из кризиса предполагает профессиональное выгорание.* Личность с профессиональным выгоранием определяется характеристиками предрешенной или диффузной эго-идентичности. Она содержит в себе признаки разрушения личности, проявляющиеся в свойствах личности, в отношениях с людьми и в профессиональной деятельности. Такая личность, не достигая сформированной эго-идентичности, находится в затяжном кризисе. При условии недостаточной рефлексии и неприятия собственных изменений в первых двух фазах нормативного кризиса, личность переходит в фазу выгорания, а предрешенная или диффузная эго-идентичности становятся элементами дисгармоничной эго-идентичности. Профессиональное выгорание в модели теоретического конструкта рассматривается как процесс (рис. 1).

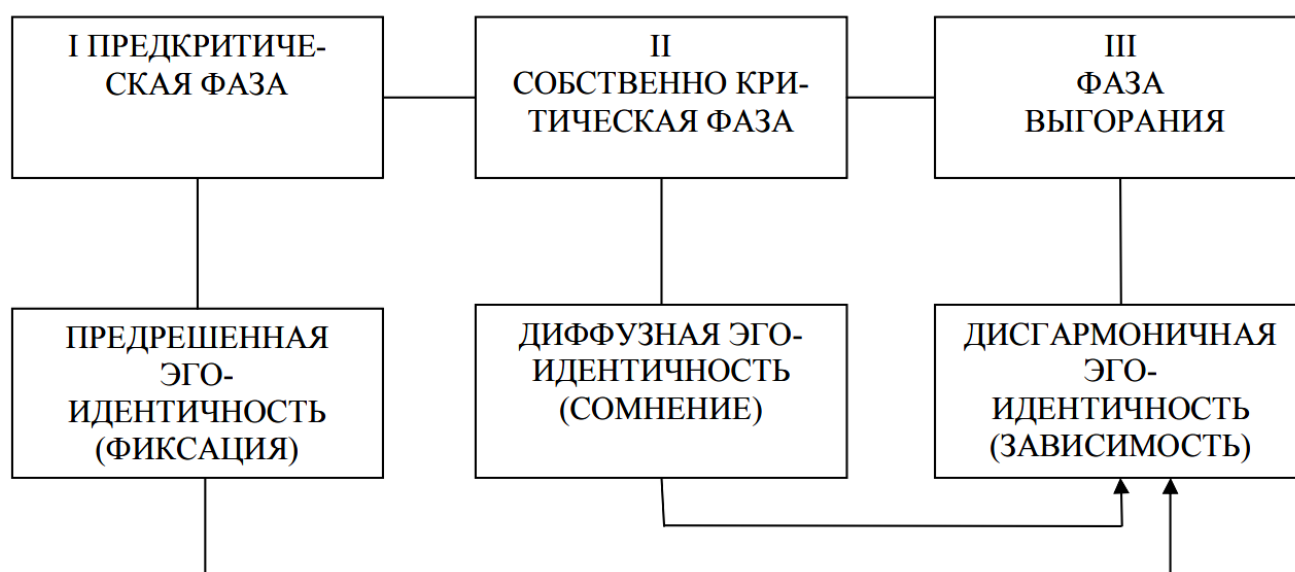


Рисунок 1 – Схема теоретического конструкта профессионального выгорания [1]

Непринятие личностью себя изменившуюся, непринятие новых задач развития, в том числе и профессионального, характеризует *дисгармоничную эго-идентичность*. В данном контексте *профессиональное выгорание* рассматривается как совокупность:

- дисгармоничной эго-идентичности,
- относительно устойчивых деформированных свойств (личностной тревожности, неуверенности в себе, низкой рефлексивности, конфликтности, агрессивности),
- состояний личности (истощенности жизненных сил, тревоги и де-

прессии, внутриличностных конфликтов), возникающих в процессе профессионального развития и в результате дисгармоничного прохождения нормативных кризисов развития личности. Таким образом, *основой профессионального выгорания является дисгармоничная эго-идентичность* [1].

Проанализировав понятия, связанные с выгоранием, А.А. Шевченко определила профессиональные деструкции как общее явление по отношению к выгоранию и профессиональной деформации (рис. 2) [31].

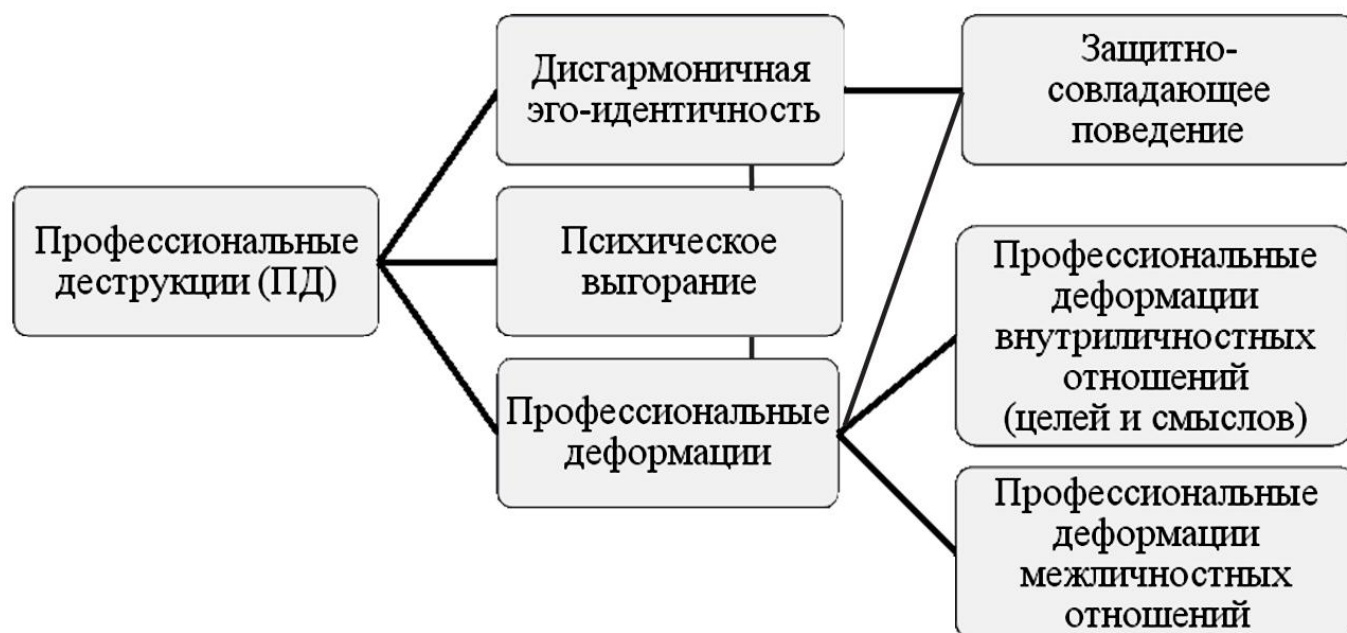


Рисунок 2 – Схематическое содержание профессиональных деструкций [31]

Дословно «деструкция» (от лат. destructio) – это «нарушение, разрушение нормальной структуры чего-либо» [Цит. по 26]. Под *профессиональными деструкциями* понимают изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса [26].

Термин «деформация» (от лат. defomatio) означает «изменение фор-

мы, искажение сущности чего-либо» [Цит. по 26]. В настоящее время не существует общепринятого определения профессиональной деформации. А.В. Молокоедов отмечает, что освоение личностью профессии неизбежно сопровождается изменениями в структуре личности. С одной стороны, происходит усиление и интенсивное развитие качеств, которые способствуют успешному осуществлению деятельности, а с другой – изменение или даже

разрушение структур, не участвующих в этом процессе. Если эти *профессиональные изменения расцениваются как негативные, т. е. нарушающие целостность личности, и мешают ей в дальнейшем взаимодействовать с другими, снижая ее адаптивность и устойчивость, то их следует рассматривать как профессиональные деформации* [15].

А. В. Молокоедов рассматривает в профессиональной деформации два компонента:

1) изначальные склонности (особенности личности, свойственные представителям профессии) и

2) собственно профессиональные деформации (развитие личностных особенностей до «выпячивания» их).

Профессиональная деформация, по мнению Э. Ф. Зеера, является необходимым условием вхождения личности в специальность и начинается целенаправленно формироваться уже на этапе профессионального обучения в высшем учебном заведении с целью приобретения профессионально важных качеств и системы этих качеств, что в дальнейшем позволяет стать хорошим специалистом [15].

Обобщая в своей работе современные исследования, Е. Л. Солдатова и А. А. Шевченко делают вывод: *профессиональными деформациями являются устойчивые изменения личности и деятельности, имеющие как негативный, так и позитивный характер, проявляющиеся как в пространстве самой профессиональной деятельности, так и вне ее пределов* [26].

Сравнивая термины «профессиональные деструкции» и «профессиональная деформация», по мнению авторов, эти понятия имеют сходные проявления, связанные с изменением ка-

ких-либо профессиональных структур, но не тождественные. *Профессиональные деструкции* являются результатом неконструктивно-разрешенного профессионального кризиса, негативно изменяющего или разрушающего личностные структуры. Профессиональные деформации могут сопровождать как конструктивную, так и деструктивную линию профессионального развития, проявляясь на деструктивной линии, они составляют значительную часть негативных новообразований [26].

Обобщая исследования по *защитно-совладающему поведению*, Е. Л. Солдатова и А. А. Шевченко отмечают неоднозначность решения проблемы конструктивности/ деструктивности психологической защиты в работах зарубежных и отечественных ученых. В исследованиях психологической защиты и копинг-стратегий у лиц с высоким уровнем выгорания, преимущественно отмечается прямая взаимосвязь психического выгорания с неконструктивным защитно-совладающим поведением, направленным на избегание проблемы, конфронтацию, выплеск эмоций, снятие ответственности через проекцию. Обратная взаимосвязь — с конструктивным, направленным на решение проблемы, исправление ситуации [26].

Авторы подтвердили в своем исследовании предположение, что существует взаимозависимость защитно-совладающего поведения и профессиональных деструкций друг от друга: защитно-совладающее поведение проявляется в профессионально-трудных ситуациях (в т.ч. ситуации профессионального кризиса) для повышения личностной адаптации и влияет на возникновение негативных профессиональных явлений (выгорания). По-

вышение уровня выгорания обуславливает выбор стратегий защитно-совладающего поведения.

Следовательно, эти явления поддерживают существование и функционирование друг друга (этим может объясняться трудность преодоления профессиональных деструкций и выгорания), а стратегии защитно-совладающего поведения являются одновременно факторами психического выгорания и результатом влияния выгорания на личность, т.е. одним из проявлений профессиональной деформации [26].

В исследовании Н. Ю. Андреевой подтверждено, что основой для возникновения психического выгорания является затяжной кризис, то есть неразрешение кризиса и «застревание» в деструктивном поиске, не сопровождающемся рефлексией [1]. В качестве одной из причин недостаточной рефлексии Е. Л. Солдатовой рассмотрено избыточно-неадекватное использование психологической защиты личности [26]. Снижение показателей выгорания возможно в третьей фазе нормативного кризиса при условии осознания целей, пересмотра иерархии ценностей, личностной работы, направленной на самостоятельный выбор и принятие новых условий и собственных изменений [1].

Таким образом, *профессиональные деструкции являются результатом дисгармоничного прохождения нормативных кризисов развития личности, возникающим вследствие неконструктивного разрешения противоречия между объективно изменившимися условиями профессиональной деятельности и отношением личности к этим изменениям. Психологическое содержание профессиональных деструкций определяется спецификой*

социальной ситуации развития и включает психическое выгорание, дисгармоничную эго-идентичность и защитно-совладающее поведение, а также деформацию межличностных отношений и жизненных целей [25; 26; 27; 31].

Подводя итог рассмотрению процесса профессионального развития, отметим, что это не только процесс самосовершенствования, но и процесс возникновения негативных (деструктивных) тенденций. Результатом конструктивной линии развития является профессиональная зрелость, продуктивность, профессиональное самоопределение, профессиональная, достигнутая эго-идентичность. Результатом деструктивной линии развития является стагнация, дисгармоничная эго-идентичность, профессиональное выгорание, деформации, профессиональные деструкции. В концепции динамики эго-идентичности в нормативных кризисах *дисгармоничная эго-идентичность является основой для возникновения психического выгорания вследствие недостаточной рефлексии, одной из причин которой является избыточно-неадекватное использование психологической защиты личности* [26].

Согласуются с вышерассмотренными выводами результаты, которые получили Л. М. Довжик, К. А. Бочавер, С. И. Резниченко и Д. В. Бондарев, изучая выгорание спортивного тренера [9]. Ими было доказано, что предикторами (факторами риска) профессионального выгорания служат амотивация и внешние мотивы профессиональной деятельности, а антипредиктором – внутренняя мотивация. При этом связи между видами мотивации и компонентами выгорания в разных

комбинациях опосредуются стрессоустойчивостью, аутентичностью и копинг-навыками, которые препятствуют выгоранию. Наиболее сильное влияние мотивации и личностных ресурсов выявлено в отношении редукции профессиональных достижений, наименее – в контексте деперсонализации спортивного тренера. Также выявлены положительные связи выгорания с возрастом и отрицательные – со стажем тренеров.

Для исследования авторы пользовались следующими методиками.

**1. Опросник профессионального выгорания К. Маслач в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой (2008)**, измеряющий следующие переменные:

- Эмоциональное истощение – чувство опустошенности, усталости и апатии, потеря интереса к работе;

- Редукция профессионализма – убежденность специалиста в собственной некомпетентности, осознание потери продуктивности и неуспешности в своей профессиональной деятельности;

- Деперсонализация – обесценивание индивидуальных особенностей и потребностей воспитанников, коллег и иных участников рабочего процесса; отстраненность в общении с ними.

**2. Опросник профессиональной мотивации в адаптации Е. Н. Осина и др. (2017)**, основанный на модели мотивационного континуума Р. Райана и Дж. Коннелла и оценивающий выраженность следующих типов мотивации:

- *внутренняя мотивация*, основанная на устойчивом интересе к работе и получении удовольствия от нее, которые специалист испытывает даже в отсутствие внешних наград и/или наказаний;

- *интегрированная мотивация*, связанная с потребностью транслировать свои ценности через реализуемую деятельность и личностно развиваться в ней, иными словами, выполнять работу, которая гармонирует с внутренними принципами и убеждениями;

- *идентифицированная мотивация*, связанная с реализацией в трудовой деятельности долгосрочных целей и амбиций, которые выбраны специалистом сознательно и определены им как приоритетные;

- *интроецированная мотивация*, связанная со стремлением доказать другим свою профессиональную состоятельность и страхом быть осужденным профессиональным сообществом;

- *экстернальная мотивация*, основанная на стремлении получать материальное вознаграждение за свою работу, а также на тревоге лишения работы и возможностей;

- *амотивация* – особое состояние, при котором специалист не испытывает желания заниматься своим делом и не осознает причин работать.

Экстернальная и интроецированная мотивация в континууме Р. Райана и Дж. Коннелла относятся к внешним типам мотивации, контролируемым внешними стимулами, а внутренняя, интегрированная и идентифицированная – к внутренним, автономным типам мотивации, которые регулируются стремлением субъекта самостоятельно контролировать собственные действия и поведение, быть их инициатором.

**3. Тест стрессоустойчивости Коннор-Дэвидсона в адаптации S.K. Nartova-Bochaver et al. (2021)**, измеряющий стрессоустойчивость как диспозиционную черту, определяющую

способность человека преодолевать трудности.

4. **Московская шкала аутентичности (Reznichenko et al., 2021)**, измеряющая личностную аутентичность как стойкую черту, характеризующую верность субъекта своим потребностям, мотивам и ценностям.

5. **Опросник проактивного копинга в адаптации Е.П. Белинской и др. (2018)**, оценивающий выраженность следующих видов совладающего поведения:

– *проактивный копинг* – отношение человека к трудной ситуации как источнику позитивного опыта;

– *рефлексивный копинг* – представление возможных вариантов поведения, когнитивную оценку ресурсов и прогноз результатов;

– *стратегическое планирование* – способность планирования будущих действий с дифференциацией отдельных задач;

– *превентивный копинг* – способность предвосхищать трудные ситуации с опорой на прошлый опыт;

– *инструментальная поддержка* – способность находить с помощью других людей информацию для решения трудной жизненной ситуации;

– *эмоциональная поддержка* – способность к регуляции эмоционального состояния посредством коммуникации с другими людьми.

Результаты исследования показывают, что мотивационный профиль спортивного тренера, а также его личностные ресурсы (стрессоустойчивость, аутентичность и копинги) связаны с компонентами выгорания. Полученные результаты согласуются с зарубежными работами, показавшими значимость стрессоустойчивости и совладания со стрессом в профессио-

нальной деятельности спортивных тренеров [9].

Таким образом, результаты исследования показывают, что выгорание спортивного тренера – разносторонний процесс, который формируется комбинацией разных факторов – мотивационных, личностных и социально-демографических.

Можно рассматривать выгорание как эффект и тип хронического стресса. Длительная фрустрация потребностей, усталость, конфронтации с воспитанниками, их родителями, руководством спортивной организации – все это становится испытанием для стрессоустойчивости тренера и адекватности его репертуара копинг-стратегий. Повышая стрессоустойчивость и развивая оптимистичное отношение к преодолению стресса, мы можем снижать негативные для ментального здоровья тренера компоненты выгорания – эмоциональную истощенность и обесценивание собственных достижений. С этой точки зрения обоснованной выглядит наиболее часто применяемая для профилактики выгорания традиция стресс-менеджмента: конгломерат техник саморегуляции, управления эмоциями, поведением, когнитивными конструктами.

Другая сторона выгорания тренера – это внутренний конфликт, противоречие ценностей и их отражения в реальной работе. Хороший тренер, чуток и внимателен к воспитанникам, более того, он совмещает множество профессиональных амплуа – от менеджера до психолога. Эта работа требует определенных ценностей и готовности помогать, руководить, наставлять и поддерживать. Если же возникает выгорание, если оно принимает форму деперсонализации, то наиболее уязвимы тре-

неры с низкой аутентичностью, не привыкшие быть внимательными к себе, своим потребностям и убеждениям.

С третьей стороны, выгорание тесно связано с мотивацией профессиональной деятельности. Тренер, теряющий свою мотивацию, уязвим перед лицом выгорания; но также уязвим и тот, кто работает, руководствуясь внешними мотивами, в ситуации долга или вынужденного труда [9].

Выявленные в работе Л. М. Довжик связи выгорания с возрастом и стажем тренеров подтверждаются исследованием А. В. Мищенко [14]. Также как и в ряде работ, выполненных под руководством Е. Л. Солдатовой, выявлено, что степень выраженности эмоционального выгорания в профессиональной деятельности спортивных тренеров напрямую связана с его фазами, которые отличаются у тренеров с различным стажем работы и степенью профессиональной успешности [14]. Причины проявления синдрома эмоционального выгорания у тренеров-преподавателей разного возраста и с разным стажем работы различны [21].

На начальных этапах становления профессионального мастерства тренера, по результатам исследования В. Вороновой и В. Ковальчук, именно личностные особенности в значительной мере определяют уровень и характер выгорания представителей тренерской профессии. Другие детерминанты играют не столь существенную роль [5].

Отсутствие у спортивных тренеров призеров, т. е. его низкая профессиональная успешность, приводит к возникновению состояния недовольства собой, избранной профессией, занимаемой должностью, своим статусом в профессиональной среде [14].

Большинство психологов отмечают, что профилактика и коррекция эмоционального выгорания спортивных тренеров возможны путем использования комплекса организационных, психодиагностических и коррекционных методов. В качестве диагностических методик используются, кроме тех, которые представлены выше, следующие.

1) **Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания»**, предложенная Виктором Бойко (1996), позволяет диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, <https://psytests.org/boyko/boburn.html>.

2) **Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)**, адаптация Д. А. Леонтьева (1988), <https://psytests.org/exist/tso.html>. Методика позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс), либо в прошлом (результат), а также исследовать локус контроля.

3) **СЭИ Тест** – авторская методика Е.Л. Солдатовой (2007), предназначенная для выявления особенностей изменения эго-идентичности в нормативных кризисах развития личности взрослого человека, <https://psytests.org/ident/sei.html>.

4) **Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS)**, адаптация Н. Е. С:\Users\User\Downloads\ВодопьяновойВодопьяновой, Е. С. Старченковой (2009), <https://psytests.org/coping/sacs.html>. Методика определяет девять моделей преодолевающего поведения: ассер-

тивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия, а также вычисляется общий индекс конструктивности.

5) Опросник «**Индекс жизненного стиля**» (LSI) Р. Плутчика (1979). Методика позволяет диагностировать систему механизмов психологической защиты, выявить как ведущие, основные механизмы, так и оценить степень напряженности каждого, <https://psytests.org/coping/lsi-run.html>. Адаптация НИПНИ им. Бехтерева (1999).

6) Опросник **объективного измерения статуса эго-идентичности (OMEIS)**, <https://psytests.org/ident/omeisri-run.html>. Позволяет выявить в системе идеологических ценностей (представления относительно образа жизни, профессиональные, религиозные, политические установки) четыре статуса эго-идентичности по теории Дж. Марсия: диффузную, принятую, мораторий и достигнутую. Адаптация методики Т. А. Гавриловой и Е. В. Глушак (2009, 2011).

7) Тест **Томаса-Килманна (TKI)**, <https://psytests.org/confli/tki-run.html>, предназначен для определения предпочитаемого стиля управления конфликтом и измерения выраженности пяти основных типов стиля поведения в межличностном конфликте: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление. Адаптация Н.В. Шаньгиной (2015).

8) Шкала тревоги Спилбергера-Ханина(STAI) предназначена для

самооценки как уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние), так и личностной тревожности (устойчивая характеристика человека), <https://psytests.org/anxiety/stai.html>.

9) Опросник **рефлексивности** А. В. Карпова предназначен для измерения степени развития рефлексивности (2003), <https://psytests.org/trait/refkarp.html>.

Также используются другие методики по диагностике уровня самооценки и уровня притязаний, эмоционального интеллекта, стиля саморегуляции, копинг-стратегий, защитных механизмов психики, мотивации к достижению цели и избеганию неудач, диагностика стрессоустойчивости, уровня стресса, и т.д.

Если рассматривать выгорание как результат хронического стресса, полезно обратиться к работе Ганса Селье «Стресс без дистресса». Автор теории стресса отмечает, чтобы не уйти в дистресс (негативную форму стресса), важно помнить о своей возможности выбора, определенным образом действовать и относиться к происходящему. Ганс Селье рекомендует в своем мировоззрении использовать *альтруистический эгоизм* – сочетание интересов меньшинства с интересами всех: «На его основе единичные клетки объединяются в многоклеточные организмы, а те в свою очередь – в еще большие группы, хотя они и не осознают этого. Точно так же и люди сформировали «группы взаимного сотрудничества и страховки» – семьи, племена и нации, в которых альтруистический эгоизм служит ключом к успеху. Это единственный способ сохранить разделение труда, значение которого в современном обществе все возрастает» [24].

Далее автор обосновывает *биологическую необходимость активности*, и напоминает, что от нашего отношения к работе зависит то, как мы ее воспринимаем – как изнурительный труд, или развлекательную игру. Кроме того, лучший способ отдыха – это смена деятельности, но не полный покой. Данные рассуждения в дальнейшем получили подтверждение в направлениях 3-ей волны когнитивно-поведенческой терапии (например в АСТ – терапии принятия и ответственности). Как было отмечено выше, современные исследователи подтвердили в своих экспериментах тот факт, что интернальная позиция становится ресурсом, для профилактики выгорания, тогда как экстернальная – ее предиктором.

Третьей рекомендацией для профилактики дистресса Ганс Селье называет *благодарность*. Постоянное сосредоточение внимания на светлых сторонах жизни, того ценного и важного, что уже есть, на достигнутых успехах – помогает пережить неудачи. «Произвольное отвлечение – самый лучший способ уменьшить стресс» [24]. Важно отметить, что просто отвлечение постоянно использовать нельзя, иначе невозможно будет проанализировать причины неуспеха, а значит включатся защитные механизмы, типа: отрицание, подавление, вытеснение, избегание и т.п., что вызовет усиление выгорания. Нельзя уходить в «самокопание», видеть только свои промахи и неудачи, обесценивать позитивные стороны своей жизни.

Ганс Селье считал, что цель жизни человека – «раскрыть себя наиболее полно, проявить свою «искру божью» и добиться чувства уверенности и надежности. Для этого нужно сперва найти оптимальный для себя уровень

стресса и расходовать адаптационную энергию в таком темпе и направлении, которые соответствуют вашим врожденным особенностям и предпочтениям» [24].

А для этого важно, чтобы у человека был достаточный уровень духовного развития, чтобы принять события, какие они есть. Если вопрос касается личности человека, важно признать факт своих физиологических, психологических особенностей, с целью изменения их (если это возможно), или изменения отношения к разным сферам жизни. Защитный механизм отрицание порой не дает возможность обнаружить свою потребность в отдыхе, доводя себя до истощения или даже депрессии.

В православии важнейшей добродетелью является смирение. Именно оно помогает человеку принять данность и направить свои силы на то, что можно изменить – ситуацию или отношение к ней. Именно такие стратегии признаны конструктивными в переживании стресса многими исследователями. Обретение смысла, даже в сложнейших жизненных обстоятельствах, помогает человеку не просто выжить, а выйти на новый уровень своего развития и познания самого себя. Помогая найти смысл жизни людям, находящимся в концлагере, Виктор Франкл выжил сам и раскрыл в своих работах [29; 30] путь людей, которые обрели или не смогли найти свое предназначение. Теряя смысл, люди быстро погибали. У самого автора девизом в концлагере было высказывание Ницше: «У кого есть «Зачем», тот выдержит почти любое «Как»» [29].

В настоящее время набирает популярность термин «духовный интеллект» SI, введенный Даной Зохар, от-

ражающий осознанность своих ценностей, смыслов и целей, способствующий сохранению умиротворения внутри себя, даже в самых трудных жизненных ситуациях. Данный термин не предполагает религиозность человека, но, по сути, свидетельствует о целесообразности всего, что происходит в нашей жизни.

Вместе с тем, не каждый смысл, ценность спасает человека от выгорания. Достигнутое материальное благополучие, слава, власть не спасают людей от выгорания, депрессии и даже самоубийств. Поэтому в кризисные периоды своей жизни (нормативные или травматические), человек часто обращается к вере, религии. Еще за 80 лет до появления пирамиды потребностей А. Маслоу, согласно которой начинать надо с удовлетворения физиологических потребностей, русский Святитель Феофан Затворник говорил о значении духовных потребностей. «Духовные потребности выше всех, и когда они удовлетворяются, то другие хоть и не будут удовлетворяемы, покой бывает; а когда они не удовлетворяются, то, будь все другие удовлетворяемы богато, покоя не бывает. Почему удовлетворение их и называется *единым на потребу* (единственное, что нужно человеку, т.е. спасение души для вечной жизни – пояснение авт.)» [28].

Интересным в данном контексте является исследование А. А. Обознова и О. Н. Доценко. Согласно результатам их работы было выявлено, что личностным ресурсом учителей к выгоранию является доминирование «гуманистического», средний уровень «гармонизирующего» и низкий уровень третьего компонента эмоциональной направленности (определяющийся стремлением к власти, славе, матери-

альным благам, накопительству и пр.). Применив опросник Б.Додонова, ученые отметили, что педагоги, ориентированные на личностное развитие учеников, стремящиеся к познавательному и эстетическому саморазвитию в процессе профессиональной деятельности, были более устойчивы к появлению синдрома выгорания [16].

Рассматривая теоретические аспекты профилактики и коррекции профессионального выгорания, Н. Е. Водопьянова и Г. С. Никифоров резюмируют, что в борьбе с данным феноменом не существует простых или универсальных решений [3]. Более эффективными являются комплексные стратегии, направленные одновременно на организационные и индивидуально-личностные причины профессионального выгорания.

Таким образом, решение проблемы отражается в понятии *психологического здоровья*, которое предполагает *устойчивое, адаптивное функционирование человека на витальном, социальном и экзистенциальном уровнях жизнедеятельности* [19].

*Психологическое здоровье на витальном уровне* жизнедеятельности предполагает осознанное, активное, ответственное отношение человека к своим биологическим потребностям, потребностям своего тела. Такой человек заботится не только о здоровье, чистоте, красоте своего тела, но и исследует, осознает свои привычные движения, жесты, зажимы, мышечный панцирь в целом.

*Психологическое здоровье социального уровня* жизнедеятельности определяется системой социальных отношений, в которые вступает человек как общественное существо. При этом наиболее значимыми для челове-

ка становятся условия протекания социальных отношений, определяемые нормами морали, права, ценностными ориентациями и нравственностью. Критерием социального здоровья часто выступают *уровень социальной адаптации и адекватность реакций человека на внешние воздействия* (В. Н. Мясищев), адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, направленность на общественно полезное дело, альтруизм, ответственность, эмпатия, бескорыстие, культура потребления (Г. С. Никифоров), способность к целеполаганию и достижению поставленных целей (О. К. Тихомиров).

Социальное психологическое здоровье определяется степенью профессиональной самореализации человека. Профессиональное самоопределение социального уровня характеризуется стремлением к сотрудничеству, выбору следовать правилам, трудолюбию.

*Психологическое здоровье на экзистенциальном (глубинном) уровне жизнедеятельности* предполагает ориентацию человека на свой глубинный внутренний мир, формирование доверия своему внутреннему опыту, обновленных, духовных отношений с внешним миром.

Экзистенциальный уровень жизнедеятельности также имеет свои критерии и показатели здоровья. В первую очередь к ним можно отнести наличие смысла жизни, определяющего устремления человека к идеалу, осуществление которых сопряжено, как правило, с борьбой идеала и действительности. Экзистенциальный идеал есть нечто бесконечное, никогда не достижимое, особенно в пределах короткой земной жизни личности. Он определяется как вечная, не завершаемая

цель человеческого существования. Экзистенциальный идеал призван определять то, что есть вечное и неизменное в человеческой природе, отменяя собой преходящие ценности конечного бытия. Он способствует поиску смысла жизни, связанному с разрешением экзистенциальных дихотомий (жизнь – смерть; свобода – ответственность; смысл – бессмысленность; одиночество – любовь; совесть – закон), что в свою очередь активизирует процесс самопознания человека. Присутствие экзистенциальных дихотомий, с одной стороны, указывает на наличие глубинных внутренних конфликтов, сопровождающихся нарастающей тревогой и безотчетными страхами, но, с другой стороны, при их позитивном разрешении, – представляет собой возможность личностного роста, где осуществление выбора и принятие ответственности за него определяет направленность личности в целом [19].

Психологическое здоровье характеризует личность в целом, ее отношение к миру, себе, собственной жизни. Согласно О.В. Хухлаевой, оно включает в себя способность к саморегуляции; наличие позитивных образов собственного Я и Другого; владение рефлексией как средством самопознания; потребность в саморазвитии [19].

Н. Е. Водопьянова отмечает, что большинство *эффективных программ по профилактике выгорания* можно определить как психологическую помощь в активизации субъектной активности: повышение осмысленности жизни, ответственности, профессиональной самоидентичности, индивидуализации и социальной интеграции личности в профессиональной деятельности, интенциональности, пози-

тивного мышления, предметно-смысловой активности и др. [3].

Обобщая материалы по профилактике и коррекции профессионального выгорания, можно выделить рекомендуемые направления: развитие рефлексии, осознанности, эмоционального интеллекта, принятие ответственно-

сти за свою жизнь, оптимизация самооценки, поиск конструктивных копинг-стратегий, формирование зрелой взрослой позиции, изменение отношения к трудностям (как к новым возможностям развития). Результаты анализа работ по изучению профессионального выгорания отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Предикторы и антипредикторы выгорания специалиста

| Предикторы (факторы риска)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Антипредикторы (ресурсы для преодоления)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| выгорания специалиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>амотивация</b> (особое состояние, при котором специалист не испытывает желания заниматься своим делом и не осознает причин работать),</li> <li>– <b>внешние мотивы</b> профессиональной деятельности (<b>интроецированная мотивация</b>, связанная со стремлением доказать другим свою профессиональную состоятельность и страхом быть осужденным профессиональным сообществом; <b>экстернальная мотивация</b>, основанная на стремлении получать материальное вознаграждение за свою работу, а также на тревоге лишения работы и возможностей),</li> <li>– деструктивные копинг-навыки (агрессия, манипуляции и др.)</li> <li>– неудовлетворенность жизнью и работой,</li> <li>– экстернальность (неверие в свои силы контролировать события собственной жизни, влиять на события, фатализм),</li> <li>– высокая личностная тревожность,</li> <li>– выученная беспомощность,</li> <li>– чрезмерное использование защитных механизмов,</li> <li>– <i>дисгармоничная эго-идентичность</i> (вследствие недостаточной рефлексии, одной из причин которой является избыточно-неадекватное использование психологической защиты личности),</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>внутренняя мотивация</b> (основанная на устойчивом интересе к работе и получении удовольствия от нее, которые специалист испытывает даже в отсутствие внешних наград и/или наказаний), <b>интегрированная мотивация</b>, связанная с потребностью транслировать свои ценности через реализуемую деятельность и личностно развиваться в ней, иными словами, выполнять работу, которая гармонирует с внутренними принципами и убеждениями; <b>идентифицированная мотивация</b>, связанная с реализацией в трудовой деятельности долгосрочных целей и амбиций, которые выбраны специалистом сознательно и определены им как приоритетные</li> <li>– стрессоустойчивость,</li> <li>– аутентичность,</li> <li>– конструктивные (проактивные) копинг-навыки,</li> <li>– оптимистичное отношение к преодолению стресса,</li> <li>– удовлетворенность жизнью и работой,</li> <li>– владение техниками саморегуляции и управления эмоциями,</li> <li>– интернальность (представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– низкий уровень эмоционального интеллекта,</li> <li>– доминирование компонента эмоциональной направленности, связанного со стремлением к коллекционированию вещей, выходящих за пределы практической нужды в них; потребность самоутверждения, славы, почета; потребность в преодолении опасности,</li> <li>– низкая аутентичность, невнимательность к себе, своим потребностям и убеждениям,</li> <li>– невнимательность к потребностям воспитанников,</li> <li>– <i>предрешенная эго-идентичность</i> в заключительную фазу профессионального кризиса (характеризуется идеализацией будущего, отказом от прошлого, излишней уверенностью в себе, в своих ресурсах. Человек принимает обязательства и ценности под воздействием значимых других),</li> <li>– <i>диффузная эго-идентичность</i> в заключительную фазу профессионального кризиса (характеризуется отказом от настоящего, идеализацией прошлого, неверием в себя),</li> <li>– отсутствие духовного развития или увлечение деструктивными (окультистскими, эзотерическими) духовными практиками</li> </ul> | <p>смысле, принятие ответственности).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>личностная зрелость</i> (это системное качество личности взрослого человека, которое отражает готовность и способность личности к наиболее эффективному решению жизненных задач),</li> <li>– высокий уровень эмоционального интеллекта,</li> <li>– доминирование «гуманистического» компонента эмоциональной направленности (ориентация на личностное развитие воспитанников), готовность помогать, руководить, наставлять и поддерживать,</li> <li>– наличие выраженного «гармонизирующего» компонента эмоциональной направленности (стремление к познавательному и эстетическому саморазвитию в процессе их профессиональной деятельности),</li> <li>– <i>автономная эго-идентичность</i> в заключительную фазу профессионального кризиса, соответствует тождественности, целостности Эго, принятию настоящего и прошлого, направленности на будущее, уверенности в собственных ресурсах,</li> <li>– наличие смысла жизни, связанного с традиционными духовными ценностями</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Резюме.** Проблема выгорания тренера, как бы его ни называли – профессиональное, эмоциональное, психическое выгорание – связана с различными аспектами жизни человека. Определенное ВОЗ, как результат хронического стресса, выгорание выводит нас к понятию психологического здоровья, а также нормативных кризисов, в том числе, профессиональных.

Сталкиваясь с новыми задачами возраста или профессиональной деятельности, личность ищет способы

решения с помощью имеющихся алгоритмов, смыслов, ценностей, а также опыта других людей. Определенная идеализация будущего, воодушевление в начале пути является, своего рода, ресурсом, не позволяющим развиваться выгоранию на предкритической фазе нормативного кризиса. Если же для специалиста уже характерна высокая личностная тревожность, низкая самооценка, агрессивность, нетерпимость по отношению к другим людям и т.п., то формирующиеся компоненты выго-

рания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений) являются не результатом хронического стресса, а следствием деструкции личности, ее психологического нездоровья.

Другой вариант, приводящий к выгоранию – дисгармоничная эго-идентичность, характеризующаяся непринятием себя и/или ситуации, как следствие недостаточной рефлексии, избыточно-неадекватного использования психологической защиты личности.

Поэтому важно помнить, что психологическое здоровье проявляется на трех уровнях – витальном, социальном и экзистенциальном, и забота о себе на всех трех уровнях – задача каждого взрослого человека.

Признаки выгорания чаще всего проявляются во второй (критической) фазе нормативного кризиса [26]. И здесь личность оказывается перед выбором – принять себя/ситуацию изменившихся, взять ответственность на себя, осознать свои истинные ценности, цели, смыслы, выстроить их иерархию и действовать или сопротивляться свершившемуся, выплескивать эмоции, конфликтовать, уйти в страдание и т.п. Опыт рефлексии, честного взгляда на себя и происходящее, помогает человеку выбрать свой путь, не чувствуя себя жертвой, не тратя сил на борьбу с тем, что уже не изменить. Умение относиться к трудностям как новым задачам жизни, которые будут способствовать личностному росту и приобретению важного опыта, при условии осознания целей, пересмотра иерархии ценностей, личностной работы, направленной на самостоятельный выбор и принятие новых обстоятельств и собственных изменений, позволяют в

третьей фазе нормативного кризиса снизить показатели выгорания.

Личностная зрелость является альтернативой профессионального выгорания, что характеризуется, в первую очередь, выстроенной человеком иерархией ценностей, следовательно, развитой внутренней мотивацией деятельности; высокому уровню аутентичности, который отражает умение заботиться о себе на всех уровнях психологического здоровья, быть осознанным и верным себе. Данные качества тренера способствуют внимательному отношению к воспитаннику, как личности, с ее индивидуальными особенностями, а не как к средству достижения своей цели, что, несомненно, обогащает взаимодействие тренера и спортсмена, сохраняя каждого из них.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

### Список литературы

1. Андреева, Н. Ю. Эго-идентичность в структуре профессионального выгорания педагога : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / Н. Ю. Андреева. – Ниж. Новгород, 2011. – 24 с.
2. Берилова, Е. И. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей / Е. И. Берилова, А. В. Мищенко, О. В. Дорошина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – №1. – С. 24–29.
3. Водопьянова, Н. Е. Теоретические аспекты профилактики и коррекции профессионального выгорания. / Н. Е. Водопьянова, Г. С. Никифоров // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Серия 16 : Психология. Педагогика. – №. 2. – 2013. – С. 4–13.

4. ВОЗ о проблемах профессионального выгорания медицинских работников [Электронный ресурс] // сайт НИИОЗММ. 2024. 2 августа. URL : <https://niioz.ru/news/voz-o-problemakh-professionalnogo-vygoraniya-meditsinskikh-rabotnikov/>

5. Воронова, В. Особенности проявления выгорания личности тренера в процессе профессиональной деятельности / В. Воронова, В. Ковальчук // Наука в олимпийском спорте. – №1. – 2016. – С. 46–50.

6. Гринь, Е. И. Влияние пола, квалификации, вида спорта на психическое выгорание спортсменов // Южно-российский журнал социальных наук. 2010. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pola-kvalifikatsii-vida-sporta-na-psiicheskoe-vygoranie-sportsmenov>

7. Гринь, Е. И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена // Южно-российский журнал социальных наук. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psiicheskoe-vygoranie-v-sporte-teoreticheskie-modeli-i-prichiny-fenomena>

8. Гринь, Е. И. Эмоциональный интеллект как ресурс преодоления эмоционального выгорания в спортивной деятельности // Российский психологический журнал. 2008. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-resurs-preodoleniya-emotsionalnogo-vygoraniya-v-sportivnoy-deyatelnosti>

9. Довжик, Л. М., Бочавер, К. А., Резниченко, С. И., Бондарев, Д. В. Выгорание спортивного тренера: угроза профессиональной успешности, ментальному здоровью и благополучию [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2021.

Том 10. № 4. С. 24–47. DOI: 10.17759/cpse.2021100402 (дата обращения: 12.01.2025)

10. Егоренко, Л. А. Отношение к здоровью и профессиональное выгорание современного тренера [Электронный ресурс]. // Спорт, человек, здоровье. XI Международный конгресс, 26–28 апреля 2023 года, Санкт-Петербург, Россия: материалы конгресса. – URL : <https://elib.spbstu.ru/dl/2/id23-221.pdf/download/id23-221.pdf> (дата обращения: 06.02.2025)

11. Код диагноза QD85 – Выгорание. [Электронный ресурс]. – URL : <https://mkb11.online/129350>

12. Китаев-Смык, Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души / Л. А. Китаев-Смык // Психопедагогика в правоохранительных органах. – Омск : Изд-во Ом. юрид. ин-та МВД России, 2008. – № 2 (33). – С. 41–50.

13. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач // Практикум по соц. психологии. – СПб., 2001. – 234 с.

14. Мищенко, А. В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / А. В. Мищенко. – Сочи, 2011. – 22 с.

15. Молокоедов, А. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности : монография / А. В. Молокоедов, И. М. Слободчиков, С. В. Удович. – Москва : Левъ, 2018. – 250 с.

16. Обознов, А. А., Доценко, О. Н. Эмоциональная направленность учителей как личностный ресурс их устойчивости к выгоранию // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. №5. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-napravlenность-uchiteley-kak-lichnostnyy-resurs-ih-ustoychivosti-k-vygoraniyu>

17. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Ярославль : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 366 с.

18. Панасенко, Н. Выгорание на работе официально признано болезнью // Российская газета. 2019. 29 мая. URL : <https://rg.ru/2019/05/29/vygoranie-na-rabote-oficialno-priznano-bolezniu.html>

19. Педагогическая психология : Учебное пособие / Под ред. Л. А. Регуш, А. В. Орловой. – СПб. : Питер, 2011. – 416 с.

20. Полякова, О.Н. Стресс: причины, последствие, преодоление / Под ред. А. С. Батуева. – СПб.: Речь, 2008. – 144 с.

21. Полякова, Т. А., Юдина Р. Н. Проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности тренера // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-deyatelnosti-trenera>

22. Психологические тесты. [Электронный ресурс]. – URL : <https://psytests.org/>

23. Савина, Н. С. Специфика психического выгорания в управленческой деятельности: автореферат дисс. ... канд. психол. наук / Н. С. Савина. – Ярославль, 2009. – 26 с.

24. Селье, Г. Стресс без дистресса. / [Пер. с англ. А.Н. Лука и И.С. Хоррола] ; Общ. ред. д.-чл. АН СССР Е.М. Крепса ; Предисл. чл.-кор. АМН СССР Ю.М. Саарма. – Москва : Прогресс, 1979. – 124 с.

25. Солдатова, Е. Л., Шевченко, А. А. Взаимосвязь психического выгорания и показателей статусов эго-идентичности // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология. Психофизиология». 2013. №4. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosv-yaz-psihicheskogo-vygoraniya-i-pokazateley-statusov-ego-identichnosti>

26. Солдатова, Е. Л. Психологическое содержание и особенности возникновения профессиональных деструкций личности: монография / Е. Л. Солдатова, А. А. Шевченко. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2017. – 133 с.

27. Солдатова, Е. Л. Психология нормативных кризисов взрослости: монография / Е. Л. Солдатова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – 281 с.

28. Феофан Затворник, свт. О значениях духовных потребностей. URL: <https://www.sobor26.ru/articles/2105/>

29. Франкл, В. Э. Сказать жизни «Да!» : Психолог в концлагере / В. Э. Франкл; Пер. с нем. – 9-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2019. – 239 с.

30. Франкл, В. Э. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия [Текст] / Новосибирск: Сиб.унив. изд-во, 2017. – 95 с.– (Пути философии).

31. Шевченко, А. А. Психологическое содержание и особенности возникновения профессиональных деструкций личности: автореферат дисс. ... канд. психол. наук / А.А. Шевченко. – Челябинск, 2012. – 26 с.

32. Шляпникова, И. А. Взаимосвязь эго-идентичности и личностной зрелости: дисс. ... канд. психол. наук / И.А. Шляпникова. – Челябинск, 2010. – 26 с.

33. Штефаненко, И. И. Психологические регуляторы эмоционального выгорания у спортсменов, специализирующихся в гандболе: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / И.И. Штефаненко ; КГУФКСТ. – Краснодар, 2013. – 25 с.

## References

1. Andreeva, N. Yu. Ego-identichnost' v strukture professional'nogo vygoraniya pedagoga : avtoref. dis. na soiskanie uchen. stepeni kand. psihol. nauk / N.Yu. Andreeva. – Nizh. Novgorod, 2011. – 24 s.

2. Berilova, E. I. Lichnostnye regulatory professional'nogo vygoraniya u sportivnyh trenerov i sudej / E.I. Berilova, A.V.Mishchenko, O.V.Doroshina // Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2013. – №1. – S. 24–29.

3. Vodop'yanova, N. E. Teoreticheskie aspekty profilaktiki i korrekcii professional'nogo vygoraniya. / N. E. Vodop'yanova, G.S. Nikiforov // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. – Seriya 16 : Psihologiya. Pedagogika. – №. 2. – 2013. – S. 4–13.

4. VOZ o problemakh professional'nogo vygoraniya medicinskih rabotnikov [Elektronnyj resurs] // sayt NIIOZMM. 2024. 2 avgusta. URL : <https://niioz.ru/news/voz-o-problemakh-professionalnogo-vygoraniya-medsinskikh-rabotnikov/>

5. Voronova, V. Osobennosti proyavleniya vygoraniya lichnosti trenera v processe professional'noj deyatel'nosti / V. Voronova, V. Koval'chuk // Nauka v olimpijskom sporte. – №1. – 2016. – S. 46–50.

6. Grin', E. I. Vliyanie pola, kvalifikatsii, vida sporta na psihicheskoe vygoranie sportsmenov // Yuzhno-rossijskij zhurnal social'nyh nauk. 2010. №3. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pola-kvalifikatsii-vida-sporta-na-psihicheskoe-vygoranie-sportsmenov>

7. Grin', E.I. Psihicheskoe vygoranie v sporte: teoreticheskie modeli i prichiny fenomena // Yuzhno-rossijskij zhurnal social'nyh nauk. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-vygoranie-v-sporte-teoreticheskie-modeli-i-prichiny-fenomena>

8. Grin', E.I. Emocional'nyj intellekt kak resurs preodoleniya emocional'nogo vygoraniya v sportivnoj deyatel'nosti // Rossijskij psihologicheskij zhurnal. 2008. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-resurs-preodoleniya-emotsionalnogo-vygoraniya-v-sportivnoy-deyatelnosti>

9. Dovzhik, L.M., Bocharov, K.A., Reznichenko, S.I., Bondarev, D.V. Vygoranie sportivnogo trenera: ugroza professional'noj uspešnosti, mental'nomu zdorov'yu i blagopoluchiyu [Elektronnyj resurs] // Klinicheskaya i special'naya psihologiya. 2021. Tom 10. № 4. S. 24–47. DOI: 10.17759/cpse.2021100402 (data obrashcheniya: 12.01.2025)

10. Egorenko, L.A. Otnoshenie k zdorov'yu i professional'noe vygoranie sovremennogo trenera [Elektronnyj resurs]. // Sport, chelovek, zdorov'e. XI Mezhdunarodnyj kongress, 26–28 aprelya 2023 goda, Sankt-Peterburg, Rossiya: materialy kongressa. – URL : <https://elib.spbstu.ru/dl/2/id23-221.pdf/download/id23-221.pdf> (data obrashcheniya: 06.02.2025)

11. Kod diagnoza QD85 – Vygoranie. [Elektronnyj resurs]. – URL : <https://mkb11.online/129350>

12. Kitaev-Smyk, L.A. Vygoranie personala. Vygoranie lichnosti. Vygoranie dushi / L.A. Kitaev-Smyk // Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah. – Omsk :

Izd-vo Om. jurid. in-ta MVD Rossii, 2008. – № 2 (33). – S. 41–50.

13. Maslach, K. Professional'noe vygoranie: kak lyudi spravlyayutsya / K. Maslach // Praktikum po soc. psihologii. – SPb., 2001. – 234 s.

14. Mishchenko, A.V. Lichnostnye determinanty emocional'nogo vygoraniya sportivnyh trenerov: avtoref. dis. na soiskanie uchen. stepeni kand. psihol. nauk / A.V. Mishchenko. – Sochi, 2011. – 22 s.

15. Molokoedov, A. V. Emocional'noe vygoranie v professional'noj deyatel'nosti : monografiya / A. V. Molokoedov, I. M. Slobodchikov, S. V. Udovich. – Moskva : Lev", 2018. – 250 s.

16. Oboznov, A.A., Docenko, O.N. Emocional'naya napravlennost' uchitelej kak lichnostnyj resurs ih ustoychivosti k vygoraniyu // Pedagogicheskij zhurnal Bashkortostana. 2011. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-napravlennost-uchiteley-kak-lichnostnyy-resurs-ih-ustoychivosti-k-vygoraniyu>

17. Orel, V.E. Sindrom psihicheskogo vygoraniya lichnosti / V.E. Orel. – Yaroslavl' : Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2005. – 366 s.

18. Panasenکو, N. Vygoranie na rabote oficial'no priznano boleznyu // Rossijskaya gazeta. 2019. 29 maya. URL : <https://rg.ru/2019/05/29/vygoranie-na-rabote-oficialno-priznano-bolezniu.html>

19. Pedagogicheskaya psihologiya : Uchebnoe posobie / Pod red. L. A. Regush, A. V. Orlovoj. – SPb. : Piter, 2011. – 416 s.

20. Polyakova, O.N. Stress: prichiny, posledstvie, preodolenie / Pod red. A.S.Batueva. – SPb.: Rech', 2008. – 144 s.

21. Polyakova, T.A., Yudina R.N. Proyavlenie sindroma emocional'nogo

vygoraniya v deyatel'nosti trenera // Vestnik PGGPU. Seriya № 1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki. 2014. №1. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-deyatelnosti-trenera>

22. Psihologicheskie testy. [Elektronnyj resurs]. – URL : <https://psytests.org/>

23. Savina, N.S. Specifika psihicheskogo vygoraniya v upravlencheskoj deyatel'nosti: avtoreferat diss. ... kand. psihol. nauk / N.S. Savina. – Yaroslavl', 2009. – 26 s.

24. Sel'e, G. Stress bez distressa. / [Per. s angl. A.N. Luka i I.S. Horola] ; Obshch. red. d.-chl. AN SSSR E.M. Krepsa ; Predisl. chl.-kor. AMN SSSR Yu.M. Saarma. – Moskva : Progress, 1979. – 124 s.

25. Soldatova, E.L., Shevchenko, A.A. Vzaimosvyaz' psihicheskogo vygoraniya i pokazatelej statusov ego-identichnosti // Vestnik YuUrGU. Seriya «Psihologiya. Psihofiziologiya». 2013. №4. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-psihicheskogo-vygoraniya-i-pokazatelej-statusov-ego-identichnosti>

26. Soldatova, E. L. Psihologicheskoe sodержanie i osobennosti vozniknoveniya professional'nyh destrukcij lichnosti: monografiya / E. L. Soldatova, A. A. Shevchenko. – Chelyabinsk: Izdatel'skij centr YuUrGU, 2017. – 133 s.

27. Soldatova, E.L. Psihologiya normativnyh krizisov vzroslosti: monografiya / E.L. Soldatova. – Chelyabinsk: Izd-vo YuUrGU, 2005. – 281 s.

28. Feofan Zatvornik, svt. O znacheniyah duhovnyh potrebnoستهj. URL:

<https://www.sobor26.ru/articles/2105/>

29. Frankl, V. E. Skazat' zhizni «Da!» : Psiholog v konclagere / V.E. Frankl; Per. s nem. – 9-e izd. – M.: Al'pina non-fikshn, 2019. – 239 s.

30. Frankl, V.E. Stradaniya ot bessmyslennosti zhizni. Aktual'naya psihoterapiya [Tekst] / Novosibirsk: Sib.univ. izd-vo, 2017. – 95 s.– (Puti filosofii).

31. Shevchenko, A.A. Psihologicheskoe sodержanie i osobennosti vozniknoveniya professional'nyh destrukcij lichnosti: avtoreferat diss. ... kand. psihol. nauk / A.A. Shevchenko. – Chelyabinsk, 2012. – 26 s.

32. Shlyapnikova, I.A. Vzaimosvyaz' ego-identichnosti i lichnostnoj zrelosti: diss. ... kand. psihol. nauk / I.A. Shlyapnikova. – Chelyabinsk, 2010. – 26 s.

33. Shtefanenko, I.I. Psihologicheskie regulatory emocional'nogo vygoraniya u sportsmenov, specializiruyushchihsya v gandbole: avtoref. dis. na soiskanie uchen. stepeni kand. psihol. nauk / I.I. Shtefanenko ; KGUFKST. – Krasnodar, 2013. – 25 s.

### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ**

**Рендикова Алевтина Васильевна** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, психолог отдела внеучебной и воспитательной работы, Уральский государственный университет физической культуры. Челябинск, Россия.

454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

Эл. почта: rend\_av@bk.ru

### **INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

**Rendikova Alevtina Vasilievna** – candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the life safety department, psychologist of the department of extracurricular and educational work, Ural State University of Physical Education. Chelyabinsk, Russia.

454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze st., 1.

E-mail: rend\_av@bk.ru