

Маляр Н.С., <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>
Пліш Сніжанна,
Федорак Анжеліка,
Попович Лілія,

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА: ДЕТЕРМІНАНТИ, ВІКОВА ДИНАМІКА ТА СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ

Західноукраїнський національний університет

Annotation. *The article examines the components of a coach's psycho-emotional stability and the phenomenon of professional burnout. The author analyzes types and causes of burnout, identifies the age periods of greatest risk, and proposes effective ways to overcome emotional crises. Particular attention is paid to preventive measures and self-regulation techniques.*

Keywords: *professional burnout, coaching stress, age-related crises, emotional exhaustion, self-regulation, sports psychology.*

Актуальність теми дослідження. Професійна компетентність тренера сьогодні розглядається як багатогранна система, де психологічна готовність до стресу займає центральне місце. Тренер є не лише технічним фахівцем, а й менеджером, психологом та кризовим лідером. Його здатність зберігати когнітивну чіткість у критичні моменти є запорукою успіху вихованця [3, с. 12].

Змагальна діяльність вимагає від тренера граничної концентрації. Нездатність опанувати власні емоції призводить до «емоційного вигорання» (burnout), що не лише псує результат, а й руйнує здоров'я самого наставника.

У сучасному спорті вищих досягнень рівень конкуренції досяг межі людських можливостей. Проблема психологічної стійкості тренера є фундаментом успішності всієї системи «тренер-спортсмен», оскільки саме тренер є «емоційним дзеркалом» для свого вихованця. Постійне перебування в стані високої відповідальності без належних навичок відновлення призводить до професійного вигорання - складного психофізіологічного феномену, що загрожує професійному довголіттю фахівця [2, с. 55].

Мета дослідження - виявити ключові стресогенні фактори, що призводять до вигорання, проаналізувати вікові особливості

прояву цієї проблеми та розробити комплекс практичних рекомендацій щодо профілактики та вирішення емоційних криз.

Результати дослідження. Професійне вигорання у спорті - це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, спричинений тривалим залученням у ситуації з високими емоційними вимогами [1, с. 40].

Аналіз наукової та спортивної літератури засвідчив, що існують декілька видів професійного вигорання у тренерській діяльності [4, с. 116]:

- емоційне виснаження: відчуття спустошеності, коли тренер не може віддавати енергію спортсменам;

- деперсоналізація (цинізм): формування відстороненого, а часом і негативного ставлення до вихованців. Спортсмен починає сприйматися не як особистість, а як «інструмент» для досягнення результату;

- редукція професійних досягнень: відчуття власної некомпетентності, знецінення своїх успіхів у минулому.

Ряд дослідників зазначають, що причини вигорання можна розділити на зовнішні (організаційні) та внутрішні (особистісні) [3, с. 10].

- зовнішні: відсутність соціальної підтримки, конфлікти з керівництвом, невідповідність зусиль та винагороди, надмірна кількість змагальних виїздів.

- внутрішні: схильність до перфекціонізму, гіперопіка над учнями, відсутність хобі поза спортом.

На думку фахівців, існують два критичні піки приблизного віку на стажу професійного вигорання [1, с. 42]:

1. Молоді спеціалісти (25-30 років): вигорання стається через «крах ілюзій». Низька зарплата, складні побутові умови та невідповідність очікувань реальності призводять до швидкого відходу з професії.

2. Досвідчені тренери (45-55 років): це період «кризи середнього віку» та накопиченої втоми. Стаж 15-20 років є критичним точкою, коли психосоматичні розлади стають хронічними. Саме в цьому віці часто спостерігається депресія через відчуття, що «головна вершина так і не підкорена».

У деяких дослідженнях розкрито шляхи вирішення цієї проблеми, коли симптоми вигорання вже наявні. У цьому випадку необхідні радикальні кроки, а саме [4, с. 118]:

- тимчасова десансація: повна відпустка без зв'язку зі світом спорту (мінімум 14-21 день);

- делегування повноважень: залучення асистентів для виконання рутинної або технічної роботи, що дозволяє тренеру сфокусуватися на творчій складовій;

- психотерапевтична корекція: робота з психологом над зміною життєвих установок та опрацюванням «синдрому рятівника»;

Профілактика має бути системною і починатися ще на етапі навчання фахівця. Тому тренер повинен знати основні напрямки профілактики:

- когнітивна переоцінка (розмежування особистої самооцінки та результату змагань. Компетентний тренер розуміє: поразка - це аналітичний кейс, а не крах особистості);

- ментальна гігієна (впровадження технік «психологічного детоксу» після змагань (медитація, флоатінг, зміна діяльності));

- професійна диверсифікація (виступи на конференціях, написання статей, навчання колег. Це дозволяє подивитися на свою працю з іншої перспективи.

Висновки.

1. Професійне вигорання тренера - це не ознака слабкості, а наслідок тривалої експлуатації нервової системи без належного відновлення.

2. Найбільш вразливими є тренери у віці 45-55 років із великим стажем, а також молоді фахівці в перші 5 років роботи.

3. Шлях до вирішення проблеми лежить через баланс між роботою та особистим життям, а також через впровадження технік саморегуляції.

4. Для збереження кадрового потенціалу спортивні організації повинні забезпечувати тренерам доступ до психологічної підтримки та створювати умови для повноцінного відпочинку між циклами підготовки.

Список літератури.

1. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2023. № 1, С. 39-43.

2. Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в обраному виді спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, 2021. Випуск 5(135), С. 54-58.

3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Критерії педагогічної майстерності та передумови підвищення ефективності діяльності тренера: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 16 с.

4. Соколова Г. Б., Тодоров П. І., Венік К. Ю. Психологічні особливості емоційного вигорання у тренерів єдиноборств. *Габітус*, 2021. Випуск 32, С. 115-119.