

УДК 159.944

**Акімова Л. Н.**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології та психології розвитку особистості  
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

## ДИНАМІКА СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ У ЗВ'ЯЗКУ З ПРОЯВАМИ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ПОВЕДІНКИ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

У статті висвітлюються результати дослідження прояву синдрому вигорання на окремих фазах його розвитку у тренерів спортивних команд. На основі структурного аналізу емпіричних даних визначено механізм його формування, специфіку прояву залежно від стадії сформованості. Динаміка прояву симптомів розглянута у взаємозв'язку з особливостями міжособистісної поведінки.

**Ключові слова:** синдром вигорання, нервово-психічна напруга, симптоми, інтеркореляційні матриці, міжособистісні особливості.

**Постановка проблеми.** Спорт, як професійна діяльність, характеризується високими фізичними і психічними навантаженнями, орієнтацією на досягнення максимально високих результатів, жорсткою конкуренцією суперників. Людина, яка відбулася у цій професійній діяльності, має не тільки кар'єрні плани професійного зростання, але і значні фактори ризику надбання професійної втоми і інших негативних наслідків. Окремі дослідження засвідчують, що існує можливість негативного впливу професійної праці на особистість суб'єкта діяльності. Негативний вплив специфічних чинників професійної діяльності на особистість працівника в літературі має визначення професійних деструкцій в структурі професійної деформації особистості [7].

Психічне вигорання є одним з основних феноменів, що відносяться до професійних деструкцій. Науковий інтерес до синдрому вигорання викликаний можливістю в процесі його вивчення розкрити механізми взаємодії суб'єкта діяльності з організаційним середовищем, визначити закономірності співвіднесення прогресивних і регресивних етапів процесу «вигорання» і виявити ресурсні можливості особистості для його подолання [6, 8, 9]. У роботі тренера командних видів спорту синдром вигорання як професійна деструкція є причиною ризиків і погроз зниження спортивних результатів за рахунок міжособистісних конфліктів, деструктивних напружень у спілкуванні з спортсменами і колегами, розвитку негативних настанов, що впливають на прийняття рішень, розвиток негативного соціально-психологічного клімату у команді.

Дані досліджень, проведених з виявлення специфіки структури вигорання у різних сферах професійної діяльності, показали, що трикомпонентна структура вигорання трансформується в залежності від типу про-

фесійної діяльності і має особливості прояву в межах кожного з типів [8]. Професійна діяльність тренера командних видів спорту має власну специфіку, так як поєднує екстремальні умови діяльності і необхідність швидко приймати рішення з високим рівнем емоційних та інтелектуальних витрат і необхідністю постійного спілкування. Прояв синдрому вигорання як динамічного утворення у даній професійній групі вивчено недостатньо, а одним з можливих напрямків у превенції вигорання може стати корекція міжособистісних взаємовідносин.

Інтерперсональні моделі виникнення вигорання розглядають два основних механізми його виникнення. Одним з них вважаються емоційні перевантаження, що викликані напруженістю у міжособистісних взаємовідносинах, іншим — посилення тенденції к афіляції в умовах стресу. У зв'язку з цим виникає питання про стилеві особливості міжособистісних взаємовідносин, що сприяють чи запобігають запуску механізмів розгортання вигорання [9].

**Аналіз досліджень.** За більш чим сорокарічний період теоретичних і прикладних досліджень феномена вигорання не вщухають дискусії у відношенні його визначення, характеру і структури. Єдність авторів відмічається стосовно детермінуючих факторів розвитку вигорання.

Визначаючи єдину концептуальну модель синдрому вигорання у вітчизняній літературі, дослідниками різних психологічних шкіл було домовлено визначати під терміном «синдром вигорання» професійний феномен, що виникає внаслідок «інтоксикації» професійною комунікацією і включає три основних симптомокомплекси: психоемоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Вигорання — це «спустошення», «ерозія душі» під впливом факторів професійного середовища та з урахуванням особистісних особливостей; це самостійний феномен з підпорядкованістю, притаманній професійній деформації особистості [9].

Різноманіття точок зору на сутність вигорання визначають його як особливий стан, що виникає внаслідок довготривалої фрустрації чи довготривалого стресу. Стан фрустрації викликаний тиском професійного середовища і пов'язаний з такими вимогами до міжособистісних контактів, з якими особистість не може впоратися. Згідно з теорією стресу Г. Сельє і загально-адаптаційного синдрому синдром вигорання розглядається як новітній, вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі події [2]. Розвиток уявлень про синдром вигорання з позиції теорії стресу і розгортання загально-адаптаційного синдрому у професійній діяльності показав, що існують певні диференціальні ознаки та критерії проявів стресу і вигорання [9].

Розглядаючи проблему характеру і структури синдрому вигорання, В. Є. Орел виділяє два підходи, які акцентують увагу на процесуальній і результативній його сторонах. У межах процесуального підходу вигорання — це процес, що протікає в ході професійного розвитку особистості і має стадіальний характер. Так Дж. Гринберг пропонує розглядати вигорання як п'ятиступінчастий прогресуючий процес [3]. З точки зору

М. Burish (1993) основним рушійним фактором вигорання є протиріччя між ступенем занурення в роботу і одержуваною від нею віддачею. Процес описується шістьма фазами. У роботах С. Cherniss (1992) вигорання розглядається як процес негативної зміни професійної поведінки у відповідь на стресовий характер робочого середовища, який включає в себе три основні стадії (дисбаланс; короткострокове емоційне напруження, стомлення і виснаження; зміна мотиваційної сфери професіонала). Провідною детермінантою виникнення вигорання, з точки зору автора, є адекватність обраного суб'єктом способу подолання стресу. Використання неадекватних прийомів подолання стресової ситуації веде до формування психічного вигорання. J. Edelwich і A. Brodsky (2005) розробили модель розвитку вигорання, в основі якої лежить поетапно прогресуюче розчарування: ентузіазм, стагнація, фрустрація, апатія. У вітчизняній літературі процесуальна концепція вигорання представлена позицією В. В. Бойко, що передбачає три основних стадії процесу: напругу, резистенцію, виснаження [5]. Напругу утворюють хронічна психоемоційна атмосфера, дестабілізуючі обставини, підвищена відповідальність, труднощі з контингентом; резистенція чи опір виникає як захисна реакція від неприємних вражень; виснаження є результатом зубожіння психічних ресурсів, зниженням емоційного тону, які настають внаслідок неефективного опору стресогенним і психотравмуючим обставинам. Відповідно кожному етапу виникають окремі ознаки або симптоми наростаючого емоційного вигорання.

Представниками результативного підходу психічне вигорання розглядається як «результат професійних проблем», «результат невідповідності між особистістю і роботою». Представники даного підходу описують структуру вигорання за допомогою факторних моделей (мульти- або однофакторних). Найбільш поширеною є трифакторна модель, яка включає емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм), редукцію персональних досягнень [10].

Аналіз детермінант, що обумовлюють виникнення і розвиток синдрому вигорання, дозволяє виділити об'єктивні чинники, пов'язані з характером професійної діяльності і суб'єктивні — індивідуальні особливості особистості професіонала, що впливають на процес розвитку вигорання.

Педагогічна професійна діяльність визначається як потенційно афектогенна за своєю специфікою за рахунок трьох основних її складових: власної діяльності, спілкування, індивідуально-психологічних особливостей вчителя [9]. Акцентуючи увагу на педагогічній діяльності в галузі спорту, слід зазначити її особливості в умовах тренувального і змагального процесів.

Декількома дослідниками встановлені внутрішньо-професійних відмінності в особливостях психічного вигорання серед професій педагогічної сфери [5, 8, 9]. Доведено, що рівень навчання і специфіка дисципліни викладання дають різний ступінь вигорання. Наприклад, порівняно з колегами більш високий рівень вигорання мають вчителі початкових класів та вчителі музики, а рівень вигорання у вчителів фізичного виховання нижче, ніж у вчителів-предметників.

За результатами дослідження прояву синдрому вигорання у вчителів та його індивідуально-психологічних детермінант, проведеного М. В. Борисо-

вим, було виявлено достатньо високий рівень вигорання, в структурі якого ведучу роль відіграє компонент професійної мотивації, а також високий рівень невротизації, високий рівень неузгодженості значущих цінностей з можливістю їх реалізації у професійній діяльності [9].

У дослідженні К. Ю. Жеглової встановлено, що для педагогів зі збільшенням професійного стажу характерний розвиток деперсоналізації та емоційного виснаження [5].

Пошук шляхів профілактики та корекції синдрому вигорання, націлених на збереження психічної стійкості і здоров'я суб'єктів спортивної діяльності, продовження їх професійного довголіття передбачає дослідження факторів, що обумовлюють виникнення і розвиток синдрому вигорання.

**Мета дослідження** — простежити зміни у структурній організації симптомів синдрому вигорання і міжособистісних відношеннях на стадіях його розвитку у тренерів командних видів спорту.

**Виклад основного матеріалу статті.** У дослідженні взяло участь 62 тренери командних видів спорту (волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол) дитяче-юнацьких спортивних шкіл м. Одеси та Одеської області (Іванівський р-н) зі стажем роботи понад три роки.

Для оцінки показників синдрому вигорання використовувалася методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко (2004), яка дозволяє дослідити прояви даного синдрому у якості динамічної моделі згідно з процесуальним підходом. Для дослідження ступеня прояву нервово-психічної напруги, ризику дезадаптації при стресі — методика оцінки нервово-психічної стійкості, розроблена у військово-медичній академії Санкт-Петербурга ім. С. М. Кірова. Тип міжособистісної поведінки досліджувався за допомогою методики міжособистісних відносин Т. Лірі. Методика дозволяє виявити лінію поведінки по відношенню до соціального оточення з позиції влади і сили, незалежного самоствердження, агресивності і ворожості, недовірливого опору, підпорядкування, дружелюбності, протекціонізму.

Результати дослідження виявили високий рівень сформованості як фаз синдрому вигорання, так і окремих його симптомів. В цілому, якщо вважати сформованим синдром за високим рівнем показників однієї з фаз, то він є сформованим у 47 % тренерів. Третина обстежених має сформовані фази, які виражені однорідно. Сформованість симптомів зустрічається у від 21 % до 37 % опитаних.

У 65 % тренерів спостерігається високий рівень нервово-психічної напруженості за методикою оцінки нервово-психічної стійкості, що вказує на виснажливість ресурсів, низький рівень адаптаційних можливостей к діяльності у несприятливих умовах професійного середовища, високу вірогідність нервово-психічних зривів.

При розподілу досліджуваних на групи за ступенем прояву синдрому вигорання і нервово-психічної напруги використовувався метод дискримінантного аналізу. Результати дискримінантного аналізу показали високу якість класифікації (Wilks' Lambda = 0,203; F = 16,753; p<0,00001). По-

казники класифікаційних змінних, якими виявилися тривожна напруга, резистенція, виснаження, а також показник нервово-психічної напруги статистично різняться у виділених групах.

Таблиця 1

## Прояви синдрому вигорання у тренерів командних видів спорту

Фази і симптоми	Є сформованими (%)
Тривожна напруга	31
Переживання психотравмуючих обставин	37
Незадоволеність собою	24
Відчуття «загнаності в клітку»	37
Тривога і депресія	29
Резистенція	29
Неадекватне емоційне реагування	21
Емоційно-моральна дезорієнтація	32
Розширення сфери економії емоцій	35
Редукція професійних обов'язків	37
Виснаження	29
Емоційний дефіцит	34
Емоційна відстороненість	37
Деперсоналізація	23
Психосоматичні і психофізіологічні порушення	24

Порівняння груп з різною сформованістю вигорання за симптомами за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA: парні порівняння, критерій Т'юкі) показало, що за симптомами тривожна напруга, резистенція і виснаження отримані дані утворюють три підмножини, які статистично різняться між собою ( $p \leq 0,01$ ). За симптомами переживання психотравмуючих обставин, розширення сфери економії емоцій, деперсоналізація утворюються дві підмножини показників: першу підмножину складають тренери з несформованим синдромом і синдромом у стадії формування, другу — з сформованим синдромом ( $p < 0,05$ ).

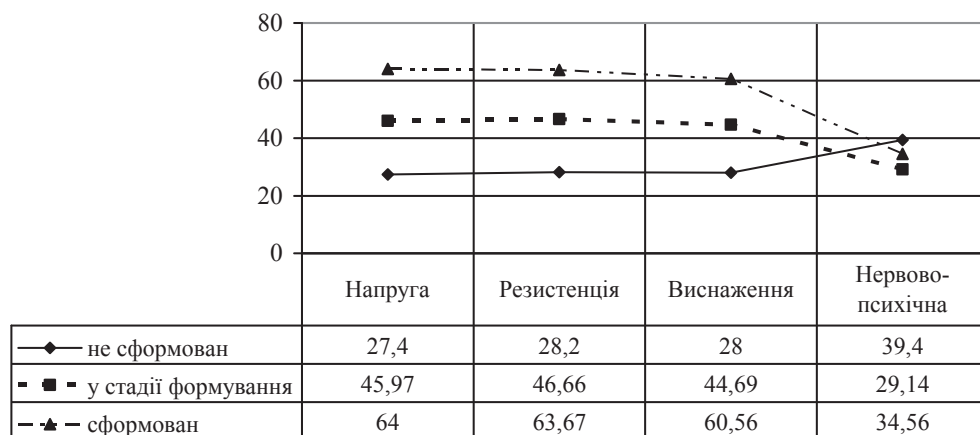


Рис. Середні значення показників вигорання і напруги у тренерів (бали)

Дві підмножини утворюються і за синдромами незадоволеність собою, тривога та депресія, неадекватне емоційне реагування ( $p < 0,05$ ). Але до першої підмножини входять тренери з несформованим синдромом і тренери з синдромом у стадії формування зі значеннями нижче середніх, до другої тренери з синдромом у стадії формування зі значеннями вище середніх і з сформованим синдромом.

За синдромами відчуття «загнаності в клітку», редукція професійних обов'язків, емоційна відстороненість, психосоматичні та психофізіологічні порушення утворюються дві підмножини ( $p < 0,05$ ). До першої підмножини увійшли досліджувані, у яких симптоми не сформовані, а до другої — ті, в кого зазначені симптоми формуються і сформовані.

Показники нервово-психічної напруги склали дві підмножини, що статистично різняться ( $p < 0,05$ ). Першу складають тренери з синдромом у стадії формування і сформованим синдромом зі значеннями нижче середніх, другу — тренери з сформованим синдромом зі значеннями вище середніх і з не сформованим синдромом. Отже, високі середні значення у тренерів з не сформованим синдромом з часткою тренерів з сформованим синдромом утворюють одну підмножину. Це вказує на те, що неможливість впоратися з високою психічною напругою запускає процес вигорання, за рахунок якого певний час знижується психічна напруга.

Подальший аналіз спрямований на визначення базових показників синдрому вигорання проводився на структурному рівні. Для обробки та інтерпретації даних застосовувався метод побудови та аналізу інтеркореляційних матриць з аналізом функціональної ролі кожного симптому (базові та ведучі симптоми) за методом А. В. Карпова [6].

Процедура аналізу інтеркореляційних матриць симптомів і синдромів вигорання, що відрізняються за рівнем сформованості, включала:

- підрахунок індексу когерентності (ІКС) як функції числа і значимості позитивних кореляційних зв'язків у структурі;
- підрахунок індексу дивергентності (ІДС) як функції числа і значимості негативних зв'язків у структурі;
- підрахунок індексу загальної організованості структури (ІЗО) як функції співвідношення загальної кількості позитивних і негативних зв'язків;
- метод експрес  $\chi^2$ -квадрат для визначення ступеня гомогенності/гетерогенності матриць інтеркореляцій.

Для якісного опису своєрідності структур було проаналізовано зміст базових і ведучих якостей для даної структури — тих елементів структури, які мають максимальне число зв'язків з іншими елементами, тобто володіють найбільшою структурною вагою.

Структурний аналіз матриць інтеркореляцій показує, що індекс когерентності структури у групі з синдромом вигорання, що формується, дещо вищий, ніж у групі з сформованим синдромом і значно вищий у групі з несформованим синдромом. Більш розвинута система кореляційних зв'язків у групах з синдромом у стадії формування і сформованим синдромом вказує на слабку диференційованість симптомів і їх скупчення навколо базових якостей. У випадку синдрому в стадії

формування це тривожна напруга, при сформованому синдромі — резистенція.

Рівень дивергентності структури в нашому випадку вказує на роз'єднаність в прояві симптомів, їх дезінтегрованість. Він вищий у групі з не-сформованим синдромом.

Таблиця 2

**Міра організованості структур, базові та ведучі якості у групах з різним проявом вигорання**

Група	ІКС	ІДС	ІЗО	Базові симптоми	Ведучі симптоми
Сформовано	16	1	15	Резистенція	Розширення сфери економії емоцій
У стадії формування	18	1	17	Тривожна напруга	Виснаження
Синдром не сформовано	7	3	4	Розширення сфери економії емоцій	Емоційно-моральна дезорієнтація

ІКС — індекс когерентності структури

ІДС — індекс дивергентності структури

ІЗО — індекс загальної організованості структури

Поєднання симптомів в організовану структуру (показник загальної організованості структури) знижує ресурсний потенціал управління станом вигорання. Інтеграція симптомів у цілісну структуру сприяє розвитку дезадаптаційних процесів, інтенсифікації механізмів психологічного захисту і особистісної безпеки спрямованих на підтримку «Я», відчуття власної гідності і комфорту. Високі індекси організованості структури у тренерів з синдромом у стадії формування і з сформованим синдромом дозволяють стверджувати, що процес управління станом здійснюється зі значними енергетичними затратами.

Аналіз гомогенності/гетерогенності матриць інтеркореляцій методом експрес  $\chi^2$ -квадрат показує, що якісно різні (гетерогенні). Структурні ваги груп з несформованим і сформованим синдромом за суттю протилежні.

Таблиця 3

**Дані порівняння матриць інтеркореляцій за критерієм експрес- $\chi^2$**

	Сформовано	У стадії формування	Не сформовано
Сформовано	1		
У стадії формування	0,15	1	
Не сформовано	-0,675**	-0,039	1

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01 (2-стороння)

У групі тренерів з сформованим синдромом ведучим симптомом виступає симптом розширення сфери економії емоцій. Даний симптом має високий рівень позитивних кореляційних зв'язків з залежним типом міжособистісної поведінки і параметром дружельюбність ( $p < 0,05$ ), дружельюбним типом міжособистісної поведінки ( $p < 0,01$ ) за опитувальником Т. Лірі.

Симптом виснаження має високий позитивний кореляційний зв'язок з залежним типом міжособистісної поведінки ( $p < 0,01$ ) у групі тренерів з

синдромом вигорання у стадії формування. Симптом емоційно-моральна дезорієнтація має негативні кореляційні зв'язки з агресивним і авторитарним типами міжособистісної поведінки ( $p < 0,05$ ) і є ведучим симптомом для групи тренерів з не сформованим синдромом вигорання.

Порівняння показників типів міжособистісної поведінки у групах тренерів з сформованим і не сформованим синдромом вигорання за критерієм Стьюдента дозволило простежити відмінності у прояві дружелюбного і альтруїстичного типів міжособистісної поведінки ( $p < 0,05$ ). У тренерів з сформованим синдромом прояв зазначених типів нижчий.

**Висновки.** Виявлені в дослідженні закономірності дозволяють зробити висновки щодо механізму і специфіки розгортання синдрому вигорання у тренерів командних видів спорту у взаємозв'язку з проявами міжособистісних відношень.

Низький рівень психічної стійкості, що характеризується високою нервово-психічною напругою, запускає вигорання як захисний механізм, спрямований на її подолання. В даному випадку вигорання, як захисний механізм, виконує дві функції. Адаптаційну — у напрямку підтримки оптимальної активації для конструктивного функціонування у професійному середовищі; власно захисну — у напрямку знецінення погроз, спрямованих на руйнування цінності власного «Я».

У тренерів на стадії формування синдрому вигорання на фоні підвищення психічної стійкості (зниження показників нервово-психічної наруги) підвищуються показники вигорання: наруги, резистенції виснаження. Тривожна наруга, в основному, підвищується за рахунок симптому «загнаності в клітку», резистенція — редукції професійних обов'язків, виснаження — психосоматичних і психовегетативних порушень.

Розгорнута система кореляційних зв'язків між симптомами синдрому вигорання (високі індекси когерентності і організованості структури) свідчить про слабку диференційованість симптомів при їх скупченні навколо симптому тривожної наруги. При цьому високий рівень виснаження пов'язаний з залежним типом міжособистісної поведінки, яка проявляється у комфортності, м'якості, очікуванні допомоги чи поради, невпевненості у собі.

У тренерів на стадії сформованого синдрому рівень психічної стійкості знижується і підвищується нервово-психічна наруга. Вигорання стає інтенсивнішим за рахунок кожної з фаз. У фазі тривожної наруги домінує симптом переживання психотравмуючих обставин, у фазі резистенції — розширення сфери економії емоцій, у фазі виснаження — деперсоналізація.

Процес управління психічним станом потребує додаткових енергетичних затрат і ресурсів. Керованість власним станом підтримується за рахунок подальшої інтенсифікації опору стресу. У міжособистісних стосунках виражається потреба у довірі, дружелюбності, прагненні до співпраці у взаємозв'язку з розширенням сфери економії емоцій.

Структурна організація симптомів вигорання у тренерів з несформованим і сформованим синдромом вигорання протилежна. Вона пов'язана з проявами впевненості, незалежності, готовності до суперництва, агресії у міжособистісних стосунках.



## Список використаних джерел та літератури

1. Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общенні / В. В. Бойко. — СПб., 1999. — 30 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром вигорання: діагностика і профілактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2005. — 336 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. — СПб.: Изд-во Питер, 2002. — 496 с.
4. Екстремальна психологія: Підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченко. — Х.: УЦЗУ, 2007. — 502 с.
5. Жеглова К. Ю. Особенности динамики формирования психического вигорання в профессии оператора телекоммуникационной связи : автореф. дис.... канд. психол. наук / Жеглова Ксения Юрьевна. — Ярославль, 2007. — 26 с.
6. Карпов А. В., Маркова Е. В. Психология стилей управленческих решений. Учебное пособие / Институт «Открытое общество». Ярославль, 2003. — 108 с.
7. Мардахаев Л. В. Профессиональная деятельность и деформация личности / Л. В. Мардахаев. — М., 2001. — 160 с.
8. Орёл В. Е. Синдром психического вигорання личности / В. Е. Орёл. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. — 330 с.
9. Современные проблемы исследования синдрома вигорання у специалистов коммуникативных профессий [Текст] : коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова ; Курск. гос. ун-т. — Курск, 2008. — 336 с.
10. Трущенко М. Н. К вопросу о синдроме вигорання: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы [Текст] / М. Н. Трущенко // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. — Уфа: Лето, 2012. — С. 1–8.

## References translated and transliterated

1. Boyko V. V. Sindrom «emozional'nogo vygoraniya» v professional'nom obschenii / V. V. Boyko. — SPb., 1999. — 30 s.
2. Vodop'yanova N. E. Starchenkova, E. S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika / N. E. Vodop'yanova, E. S. Starchenkova. — SPb.: Piter, 2005. — 336 s.
3. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom / Dzh. Grinberg. — SPb.: Izd-vo Piter, 2002. — 496 s.
4. Ekstremal'na psihologiya: Pidruchnik / za zag. red. prof. O. V. Timchenko. — Ch.: UZZU, 2007. — 502 s.
5. Zheglova Kseniya Yur'evna. Osobennosti dinamiki formirovaniya psichicheskogo vygoraniya v professii operatora telekommunikazionnoy svyazi : avtoref. dis.... kand. psichol. nauk / Zheglova K. Yu. — Yaroslavl', 2007. — 26 s.
6. Karpov A. V., Markova E. V. Psichologiya stiley upravlencheskich resheniy. Uchebnoe posobie / Institut «Otkrytoe obschestvo». Yaroslavl', 2003. — 108 s.
7. Mardachaev L. V. Professional'naya deyatelnost' i deformaziya lichnosti / L. V. Mardachaev. — M., 2001. — 160 s.
8. Oryel V. E. Sindrom psichicheskogo vygoraniya lichnosti / V. E. Oryel. — M.: Izd-vo «Institut psichologii RAN», 2005. — 330 s.
9. Sovremennye problemy issledovaniya sindroma vygoraniya u spetsialistov kommunikativnykh professiy [Tekst] : kollektivnaya monografiya / pod red. V. V. Luk'yanova, N. E. Vodop'yanyovoy, V. E. Orla, S. A. Podsadnogo, L. N. Yur'evoy, S. A. Igumnova ; Kursk. gos. un-t. — Kursk, 2008. — 336 s.
10. Truschenko M. N. K voprosu o sindrome vygoraniya: tradizionnye podchody issledovaniya i sovremennoe sostoyanie problemy [Tekst] / M. N. Truschenko // Psichologiya: tradizii i innovazii: materialy mezhdunar. nauch. konf. — Ufa: Leto, 2012. — S. 1–8.

**Акимова Л. Н.**

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры общей психологии и психологии развития личности  
Одесского национального университета им. И. И. Мечникова

## **ДИНАМИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ОСОБЕННОСТЯМИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ**

### **Резюме**

В статье освещаются результаты исследования проявления синдрома выгорания в соответствии с фазами его развития у тренеров спортивных команд. На основе структурного анализа эмпирических данных описан механизм его формирования, специфика проявления в зависимости от стадии формирования. Динамика проявлений симптомов рассмотрена во взаимосвязи с особенностями межличностного поведения.

В статье конкретизируется специфика профессиональной деятельности тренера спортивной команды, способствующая возникновению синдрома выгорания как профессиональной деформации. К специфическим особенностям профессиональной деятельности отнесены: низкая вероятность прогнозирования результата деятельности, принятие решений и осуществление выбора действий в условиях ограниченного времени, высокий уровень эмоциональных и интеллектуальных затрат в процессе деятельности. Определены функции синдрома выгорания как защитного механизма. Направленность первой функции связана с поддержкой оптимальной активации для эффективного осуществления профессиональной деятельности. Направленность второй функции — обесценивание угроз разрушения ценности и целостности «Я». Признается ведущая роль уровня психической напряженности в генезисе синдрома выгорания. Структурный анализ проявлений симптомов синдрома выгорания показал, что структурная организация симптомов у тренеров с несформированным и сформированным синдромом выгорания является противоположной. Интенсивность выгорания нарастает за счет каждой из фаз. В фазе тревожного напряжения доминирует симптом переживания психотравмирующей ситуации, в фазе резистенции — расширения сферы экономии эмоций, в фазе истощения — деперсонализации. Структура симптомов синдрома выгорания у тренеров с несформированным синдромом выгорания связана с проявлением таких межличностных особенностей взаимодействия, как уверенность, независимость, готовность к конкуренции и проявлению агрессии. У тренеров с сформированным синдромом структурная организация симптомов связана с выражением потребности в доверии, дружелюбии, стремлением к сотрудничеству при расширении сферы экономии эмоций. Интенсификация синдрома выгорания затрудняет процесс саморегуляции и управления психическими состояниями, ограничивает доступ к ресурсам, требует дополнительных энергетических затрат. Управляемость психическим состоянием поддерживается за счет нарастания противодействия стрессу.

**Ключевые слова:** синдром выгорания, нервно-психическое напряжение, симптомы, интеркорреляционные матрицы, межличностные особенности.

**Akimova Larisa Naumovna**

candidate of psychological sciences,  
associate professor, department of general psychology and personal development  
I. I. Mechnikov Odessa National University

**DYNAMICS OF BURNOUT IN INTERRELATION  
WITH THE FEATURES OF INTERPERSONAL BEHAVIOR  
OF A SPORTS TEAM COACH**

**Abstract**

The article concretizes the specificity of professional sport's team coach activity which contributes to the emergence of burnout syndrome as a professional deformation. The specific features of professional activities include: a low probability of predicting results of operations, decision-making and selection of action in a limited time, a high level of emotional and intellectual expenses during the activity. Define functions of the burnout syndrome as a defense mechanism. Orientation of the first function is associated with support for optimal activation of the effective implementation of professional activity. Orientation of the second function is depreciation of threats fracture values and integrity of the «I». It recognizes the leading role of the level of tension in the genesis of mental burnout syndrome. Structural analysis of the manifestations of symptoms of burnout syndromes showed that the structural organization of the symptoms of the coaches with unformed and formed the burnout syndrome is the opposite. The intensity of burnout comes through each of the phases. In phase of anxiety stress dominant symptom experiences a traumatic situation, in the phase of resistance is expanding the economy of emotions in the depletion phase — depersonalization. The structure of the symptoms of burnout syndromes among coaches with unformed burnout syndrome is associated with the manifestation of interpersonal interaction features as confidence, independence, commitment to competition and aggression. Coaches with structural organization formed syndrome symptoms associated with the expression of needs for trust, friendliness, and desire to cooperate in expanding the scope of savings emotions. Intensification of burnout syndrome complicates the process of self-regulation and control mental states, restricts access to resources that requires additional energy costs. Controllability mental state is maintained by the rise counteract stress.

**Key words:** burnout syndrom, mental stress, symptoms, intercorrelation matrix, interpersonal features.

*Стаття надійшла до редакції 03.04.2014*