

**УДК 159.9****Проявление синдрома эмоционального выгорания у тренеров групповых и индивидуальных видов спорта****Павловская Ольга Александровна**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
Дальневосточный федеральный университет,  
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;  
e-mail: pavlovskaya.oa@dvfu.ru

**Шакирова Ольга Викторовна**

Доктор медицинских наук, профессор,  
Дальневосточный федеральный университет,  
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;  
e-mail: shakirova.ov@dvfu.ru

**Красников Юрий Александрович**

Доктор медицинских наук, профессор,  
Дальневосточный федеральный университет,  
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;  
e-mail: krasnikov.yua@dvfu.ru

**Шайдарова Инна Викторовна**

Старший преподаватель,  
Дальневосточный федеральный университет,  
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;  
e-mail: shaidarova.iv@dvfu.ru

**Селезнев Кирилл Викторович**

Старший преподаватель,  
Дальневосточный федеральный университет,  
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;  
e-mail: seleznev.kv@dvfu.ru

**Аннотация**

Преждевременное развитие синдрома эмоционального выгорания, как и любое отклонение от нормы психологического состояния человека, заслуживает определенного внимания, поэтому актуальным представляется выяснение причин, степени развития и возможных последствий данного явления. Целью настоящего исследования стала попытка провести сравнительный анализ личностных изменений проявления синдрома эмоционального выгорания у тренеров групповых и индивидуальных видов спорта и

выявить их особенности. В ходе исследования было установлено, что тренеры индивидуальных видов спорта сильнее устают от работы, строже относятся к подопечным, больше вовлечены в личную жизнь и проблемы спортсменов, могут пытаться уходить от решения проблемных вопросов. Они демонстрируют больше признаков эмоционального выгорания, что может быть связано с выявленной склонностью к самоанализу, глубокой вовлеченностью в процесс, выраженному эмоциональному реагированию. Таким образом, те тренеры, которые работают со спортсменами индивидуально, более подвержены эмоциональному выгоранию, чем их коллеги, которые тренируют команду. В дальнейшем авторы планируют разработку методических рекомендаций, направленных на проведение своевременной коррекции по минимизации проявлений эмоционального выгорания для применения в профессиональной тренерской деятельности.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Павловская О.А., Шакирова О.В., Красников Ю.А., Шайдарова И.В., Селезнев К.В. Проявление синдрома эмоционального выгорания у тренеров групповых и индивидуальных видов спорта // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 3А. С. 213-221.

#### **Ключевые слова**

Эмоциональное выгорание, спортивный тренер, групповые виды спорта, индивидуальные виды спорта, личностные изменения.

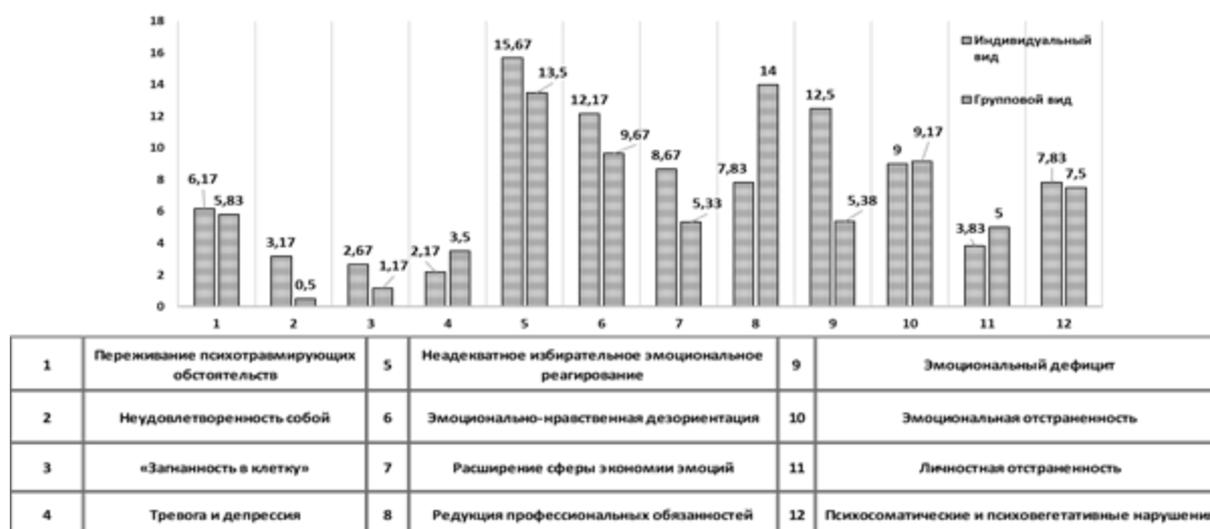
## **Введение**

В современном мире, когда здоровый образ жизни становится все более популярным, появляется огромное количество желающих заниматься со специализированным тренером, но, при этом, редко кто задумывается о том, насколько морально сложно обучать нескольких людей одновременно. Ведь к каждому из них необходимо найти индивидуальный подход не только в плане развития мышц и проработки тела, но и на ментальном уровне, поэтому тренерам приходится больше узнавать о воспитанниках, привязываться к ним, сопереживать. Спортивные тренеры осуществляют свою профессиональную деятельность в системе «человек-человек», так называемой сфере «профессий помощи», то есть среде, связанной с дополнительными стрессорами, дисциплинарными проблемами, необходимостью взаимодействия с различными типами людей [Мищенко, 2011; Мищенко, 2011]. Специфика профессиональной деятельности тренера связана с необходимостью посвятить свою жизнь достижению спортивных результатов воспитанников, задерживаться на работе, уезжать на спортивные сборы, сопровождать спортсменов на соревнованиях, переживать за их победы и поражения, при этом часто жертвуя личной жизнью [Гурьев, 2014; Джеррольд, 2002]. На фоне сильнейших эмоциональных нагрузок, психического напряжения, невозможности выплеснуть эмоции возникает эмоциональное выгорание [Ашастин, 2021; Веселова, Соколовская, 2021].

## **Методы и организация исследования**

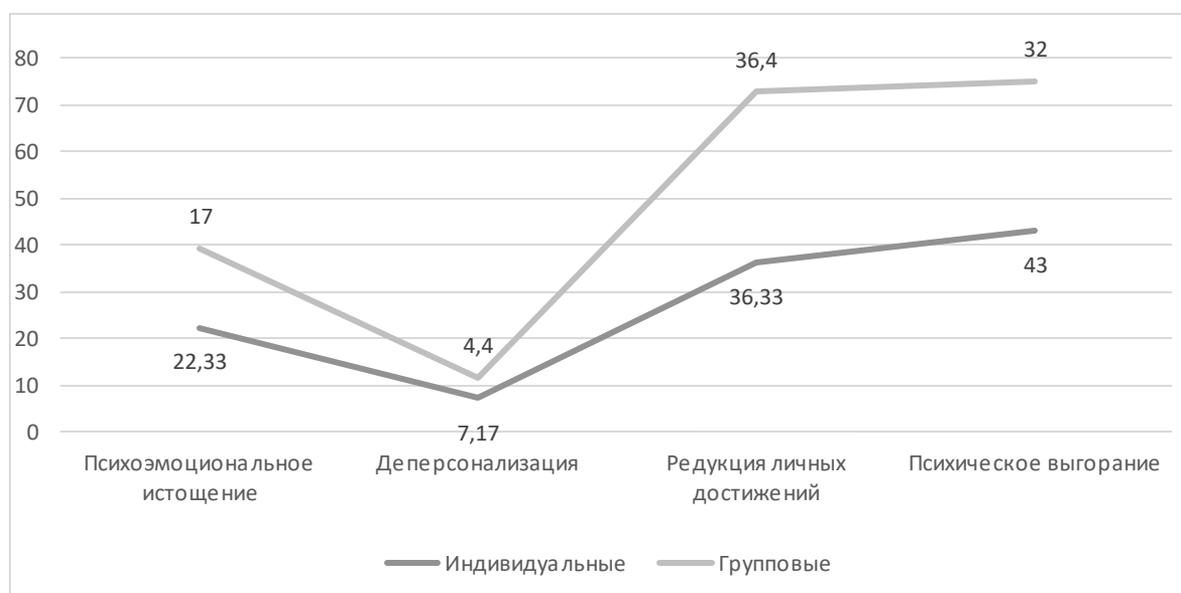
Целью настоящего исследования стала попытка провести сравнительный анализ личностных изменений проявления синдрома эмоционального выгорания у тренеров групповых и индивидуальных видов спорта и выявить их особенности. В нем участвовали 12 тренеров

индивидуальных и групповых видов спорта (плавание), для диагностики симптома профессионального выгорания у которых использовалась методика В.В. Бойко [Бойко, 2008]. Выяснилось, что у тренеров групповых видов сформированы следующие симптомы профессионального выгорания: редукция профессиональных обязанностей (14 баллов), неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (13,5 баллов), эмоционально-нравственная дезориентация (9,67 баллов), эмоциональная отстраненность (9,17 баллов). Им были присущи сокращение профессиональных обязанностей с эмоциональными затратами, выборочное реагирование на действия подопечных и коллег, проявления равнодушия и чѐрствости. При этом неудовлетворенность собой (0,5 баллов) и ощущение «загнанности в клетку» (1,17 баллов) были им абсолютно несвойственны. Выяснилось, что респонденты групповых видов спорта более самоуверенны и менее эмпатичны к спортсменам, а уровень профессионального выгорания у них достаточно низкий. У тренеров индивидуальных видов нами были выявлены такие симптомы профессионального выгорания, как неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоциональный дефицит, эмоционально-нравственная дезориентация, эмоциональная отстраненность. У них наблюдались проявления ограничения в эмоциональной отдаче, обидчивость и раздражительность, холод и резкость по отношению к занимающимся. При этом низкий уровень проявлений тревоги и депрессии, а также ощущения «загнанность в клетку» указывал на позитивный настрой и профессиональную состоятельность. Респонденты данной группы чувствительны, эмоционально реагируют на факторы рабочей среды, и уровень профессионального выгорания у них относительно низкий. Таким образом, тренеры всех видов спорта относительно вовлечены в тренировочный процесс и заинтересованы во взаимодействии с подопечными. Однако им тяжело отстраниться от проблем спортсменов, что сказывается на их состоянии. Знаковые различия между показателями редукции профессиональных обязанностей (14 и 8 баллов) и эмоциональным дефицитом (5 и 12,5 баллов) подтвердили наличие у тренеров групповых видов более позитивного взгляда на рабочие процессы, решение профессиональных проблем и взаимодействие с коллегами, в то время, как тренеры индивидуальных видов склонны к самоанализу и более эмпатичны к своим подопечным (рис. 1).



**Рисунок 1 – Сравнение показателей профессионального выгорания у тренеров индивидуальных и групповых видов спорта в баллах (методика В.В. Бойко)**

Для выявления проявлений эмоционального выгорания мы использовали тест-опросник К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Было установлено, что у тренеров групповых видов отсутствуют проблемы с верой в свои силы, общим оптимизмом по отношению к коллегам и подопечным, а также с утомляемостью. В свою очередь, выяснилось, что опрошиваемые тренеры индивидуальных видов могут быть подвержены апатии и угнетенности, но при этом обладают высоким позитивным настроем и уверенностью в своих способностях. Равнозначные показатели были выявлены среди таких признаков профессионального выгорания, как редукция личных достижений (36,4 и 36,3 баллов), деперсонализация (4,4 и 7,2 балла) и психическое выгорание (32 и 43 балла). Первый признак находился на нижней позиции, что означало общий позитивный настрой по отношению к рабочим процессам, коллегам и подопечным. Вторым признаком имел низкие показатели, что говорит об уверенности в себе, как профессиональной личности, и грамотном позиционировании себя в коллективе. Третий признак был на низком уровне, подтверждая, что представители обеих групп морально устойчивы и ответственно относятся к своей работе. У тренеров групповых видов результат показателя психоэмоционального истощения был более низким, следовательно, профессиональная деятельность не отягощала их эмоциональное состояние, по сравнению с тренерами индивидуальных видов, которые, как выяснилось, более подвержены эмоциональному выгоранию (рис. 2).



**Рисунок 2 - Результаты тестирования для определения проявлений эмоционального выгорания с использованием теста-опросник К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой (n=12), баллы**

### Результаты и исследования и их обсуждение

На основании анализа научно-методической литературы и собственного опыта нами была разработана авторская анкета. При анализе результатов анкетирования выяснилось, что большая часть тренеров группового вида спокойно (31,7 %) или радостно (31,7 %) воспринимают факт возвращения к работе после выходного дня, при этом остальные испытывают потребность в дальнейшем отдыхе (20,7 %) или желают полностью отстраниться

от профессиональной деятельности (15,9 %). В свою очередь, практически половина опрошенных тренеров индивидуального вида (42,8 %) отметили, что неохотно возвращаются к работе, а остальные, в равной пропорции, настроены на продуктивную работу или просто готовы выполнять свои обязанности (по 28,6 %). Таким образом, в большей степени проявления эмоционального отягощения по отношению к работе выражены у тренеров индивидуальных видов, а представители групповых видов более утомлены рабочими процессами. При анализе необходимости наличия тех или иных личностных качеств, было установлено, что тренеры групповых видов лучше сходятся с подопечными благодаря общительности, взаимопониманию, расположению к себе (48,2 %) и доброте (30,4 %), такие же качества, как внимание (12,5 %) и уверенность (8,9 %) были сопутствующими. Тренеры индивидуальных видов сочли важными в практически равном соотношении такие качества, как открытость, эмпатичность (32,8 %) и индивидуальный подход (28,8 %). Куда менее значимым им показалось позитивное отношение при расположении к себе подопечных (9,6 %). Таким образом, представителям групповых видов свойственно более легкое и открытое общение со спортсменами, при этом представители индивидуальных видов больше опираются на собственный опыт и творческий потенциал. В том, что работа в равном соотношении оказывает положительное влияние на личную жизнь и здоровье уверены 31,8 % тренеров группового вида, при этом, по мнению 34,1 %, она зависит и от результата взаимодействий с подопечными. В остальных случаях респонденты утверждали, что работа чаще никак не сказывается на состоянии тренера (22,7 %), чем оказывает негативное влияние (11,3 %). Представители индивидуальных видов заявили, что к концу рабочего дня они испытывают усталость (28,4 %), а их настроение может быть приподнятым (у 35,8 %), нейтральным (23,9 %) или даже негативным (11,9 %). Сопоставляя результаты, мы пришли к выводу о позитивном влиянии работы на представителей обеих групп. При этом представители групповых видов более зависимы от взаимоотношений с подопечными, а представители индивидуальных видов воспринимают это как должное или утомляются. Выяснилось, что респонденты из группы тренеров групповых видов стараются найти индивидуальный подход, чтобы скорректировать деятельность незаинтересованного в результате подопечного (60,5 %), при этом пытаются избежать проблем с мотивацией (26,3 %) или стремятся найти компромисс (13,2 %). Тренеры индивидуальных видов также желают найти подход к спортсмену с недостаточной мотивацией и понять причину проблемы (53,0 %), но при этом оставляют для себя возможность отстранения при неудаче (15,7 %) или выбирают тактику избегания (31,3 %). При обработке данных ответов мы воспользовались моделью стратегии поведения в конфликте Томаса Киллмена, и выявили схожий подход участников обеих групп к проблеме замотивированности спортсменов. При этом представители групповых видов готовы к общему поиску пути решения проблемы, а представители индивидуальных видов радикальны в этом вопросе.

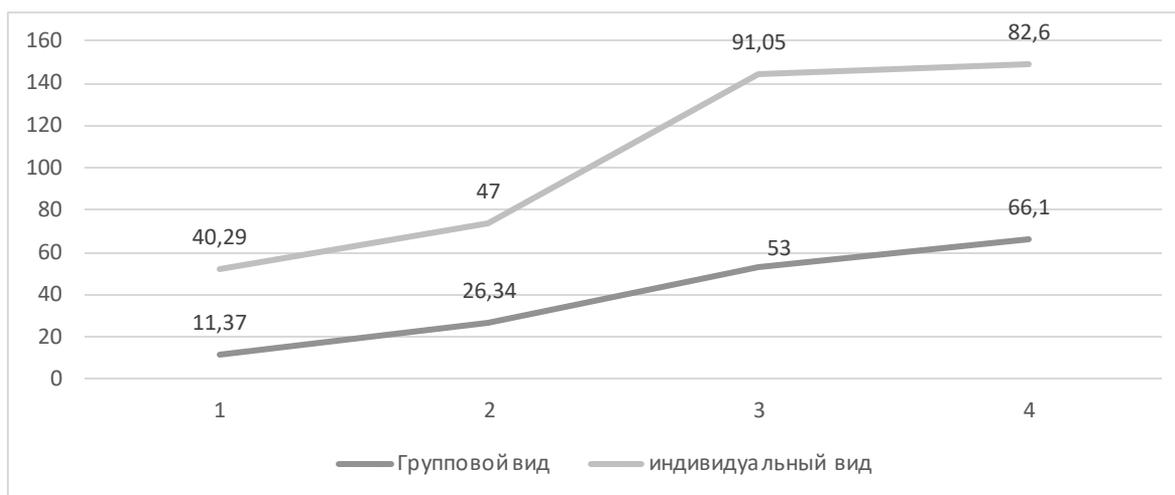
Более половины тренеров групповых видов отметили, что чувствуют себя устало и апатично в начале (15,7 %) и конце недели (37,3 %). Остальные утверждали, что их самочувствие к концу недели остается стабильным (31,3 %), а настроение – приподнятым (15,7 %). Практически равное количество респондентов из числа тренеров индивидуальных видов отметили свое нестабильное самочувствие в течение рабочей недели (35,8 %) и отказались отвечать на данный вопрос (38,8 %). При этом почти равным стало и количество респондентов, отмечающих упадок сил (16,4 %) и прилив энергии (11,9 %) к концу недели. Основываясь на результатах анкетирования, можно сделать вывод о том, что тренеры групповых видов менее стрессоустойчивы к рабочим факторам в течение недели, но более склонны к стабильному

состоянию, чем тренеры индивидуальных видов. На вопрос о перспективах профессиональной деятельности значительная часть тренеров групповых видов (38,9 %) предпочли уйти от точного ответа, остальные видят их в работе по найму (16,9 %) или предпринимательстве (22,1 %), либо представляют в отрицательном контексте (22,1 %). При этом от конкретного ответа предпочли воздержаться более половины (54,7 %) респондентов – тренеров индивидуальных видов, остальные намерены продвигаться по карьерной лестнице, работая по найму (13,7 %) или занимаясь научной деятельностью (31,6 %). Таким образом, налицо была тенденция ухода от ответа на вопрос. При этом представители групповых видов настроены, как на развитие в рабочей сфере, так и на полное отсутствие перспектив. В свою очередь, представители индивидуальных видов рассчитывают на продвижение по карьерной лестнице или научную карьеру. Выяснилось, что около половины респондентов – тренеров групповых видов не интересуются личной жизнью подопечных, при этом пятая часть опрошенных все же проявляет интерес к их психологическому здоровью. Тренеры индивидуальных видов продемонстрировали высокую степень заинтересованности в психологическом состоянии спортсмена и его влиянии на тренировочный процесс, значительно реже встречались ответы о полной незаинтересованности или проявлении интереса в зависимости от обстоятельств. В итоге, выяснилось, что эмпатичность и вовлеченность в жизнь спортсменов в большей степени свойственна тренерам индивидуальных видов, их коллеги из групповых видов чаще ориентированы исключительно на результат. Респонденты – тренеры групповых видов в одинаковом соотношении задумываются об отдыхе и часто (42,9 %), и только ближе к его срокам (42,9 %). Ежедневно же думает об отдыхе значительно меньшая часть опрошенных – 14,2 %. У представителей индивидуальных видов были абсолютно другие результаты анкетирования, они реже ощущали утомление и, соответственно, задумывались об отдыхе.

Вопрос о необходимости регулярного повышения квалификации показал формальное отношение тренеров групповых видов к этой процедуре. При этом ответы тренеров индивидуальных видов показали их заинтересованность и более ответственное отношение к повышению квалификации. Две трети (66,7 %) опрошенных тренеров групповых видов оценивали свою рабочую продуктивность на высоком уровне, а остальные 33,3 % были ею удовлетворены. Более половины тренеров индивидуальных видов оценивали свою рабочую продуктивность как достойную (55,6 %), остальные (44,4 %) либо не считали нужным задумываться об этом, либо были недовольны собой. Следовательно, тренеры групповых видов были больше уверены в себе и высокой оценке собственной продуктивности, чем индивидуальные, для которых было свойственно сомневаться в себе. Оценивая себя, тренеры групповых видов, в первую очередь, упоминали такие общественно одобряемые качества, как ответственность, внимательность и справедливость, затем отдавали предпочтение межличностным качествам – доброте. На последнем месте по степени важности для них были когнитивная составляющая и внешняя привлекательность. Тренеры индивидуальных видов в большинстве случаев (58,3 % опрошенных) оценивали себя, как честного, строгого и стильного человека, четверть респондентов сочла важной способность расположить к себе, 8,3 % высоко оценили свои эстетические качества. Следовательно, зависимость от общения и социального одобрения у тренеров индивидуальных видов выражена больше, чем у групповых, акцентирующих внимание на постановку себя внутри рабочих отношений и оценку со стороны.

Проведенный общий анализ показателей степени эмоционального выгорания показал, что тренеры индивидуальных видов спорта сильнее устают от работы, строже относятся к подопечным, больше вовлечены в личную жизнь и проблемы спортсменов, могут пытаться

уходить от решения проблемных вопросов (рис. 3).



**Рисунок 3 - Результаты общего анализа показателей степени эмоционального выгорания с использованием авторской анкеты (n=12), %**

Они демонстрируют больше признаков эмоционального выгорания, что может быть связано с выявленной склонностью к самоанализу, глубокой вовлеченностью в процесс, выраженному эмоциональному реагированию.

### Заключение

Таким образом, в ходе исследования были получены данные, подтверждающие, что те тренеры, которые работают со спортсменами индивидуально, более подвержены эмоциональному выгоранию, чем их коллеги, которые тренируют команду. В дальнейшем мы планируем разработку методических рекомендаций, направленных на проведение своевременной коррекции по минимизации проявлений эмоционального выгорания для применения в профессиональной тренерской деятельности.

### Библиография

1. Ашастин Б.В. Эмоциональное выгорание как личностно-уровневая реакция тренера на профессиональную деятельность // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9. – С. 344-349.
2. Бойко В.В. Психоэнергетика: практическое пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 416 с.
3. Веселова Ю.С., Соколовская С.В. Исследование зависимости эмоционального выгорания спортивных тренеров от стажа работы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12. – С. 464-469.
4. Воронова В., Ковальчук В. Особенности проявления выгорания личности тренера в процессе профессиональной деятельности // Наука в олимпийском спорте. – М., 2016. – С. 46-50.
5. Гурьев М. Е. Сущность и структура эмоциональной сферы личности // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – СПб., 2014. – С. 303-321.
6. Джеррольд Г.С. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 495 с.
7. Довжик Л.М., Бондарев Д.В. Выгорание спортивного тренера: угроза профессиональной успешности, ментальному здоровью и благополучию // Клиническая и специальная психология. – 2021. – № 4. – С. 24-47.
8. Ильина Н.Л. Психология тренера: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2016. – 109 с.
9. Мищенко А.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров // Гуманизация образования. – 2011. – № 1. – С. 32-40.
10. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. – Ярославль: Ин-т психологии РАН, 2017. – 329 с.
11. Полякова Т.А., Юдина Р.Н. Проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности тренера // Вестник

- Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2014. – № 1. – С. 220-226.
12. Полянский А.И., Быковская Л.И. Синдром выгорания как феномен в современной науке // Горизонты гуманитарного знания. – 2018. – № 5. – С. 85-92.
  13. Соломченко М.А., Прохоров Р.А. Содержание деятельности тренера и основные принципы работы со спортсменами // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2017. – № 5. – С. 291-294.
  14. Стебловская А.В. Теоретическое представление понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе // Историческая и социально-образовательная мысль. – Краснодар, 2017. – С. 140-146.

## **Manifestation of Burnout Syndrome in Coaches of Team and Individual Sports**

### **Ol'ga A. Pavlovskaya**

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Far Eastern Federal University,  
690922, 10, Ayaks Settlement, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;  
e-mail: pavlovskaya.oa@dvfu.ru

### **Ol'ga V. Shakirova**

Doctor of Medical Sciences, Professor,  
Far Eastern Federal University,  
690922, 10, Ayaks Settlement, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;  
e-mail: shakirova.ov@dvfu.ru

### **Yurii A. Krasnikov**

Doctor of Medical Sciences, Professor,  
Far Eastern Federal University,  
690922, 10, Ayaks Settlement, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;  
e-mail: krasnikov.yua@dvfu.ru

### **Inna V. Shaidarova**

Senior Lecturer,  
Far Eastern Federal University,  
690922, 10, Ayaks Settlement, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;  
e-mail: shaidarova.iv@dvfu.ru

### **Kirill V. Seleznev**

Senior Lecturer,  
Far Eastern Federal University,  
690922, 10, Ayaks Settlement, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;  
e-mail: seleznev.kv@dvfu.ru

---

**Abstract**

The premature development of burnout syndrome, like any deviation from normal psychological well-being, warrants significant attention. Therefore, it is crucial to investigate the causes, progression, and potential consequences of this phenomenon. This study aims to conduct a comparative analysis of personality changes associated with burnout syndrome in coaches of team versus individual sports and identify their distinctive characteristics. The findings reveal that coaches in individual sports experience greater work-related fatigue, exhibit stricter attitudes toward their athletes, become more involved in their athletes' personal lives and problems, and may avoid addressing challenging issues. They demonstrate more pronounced signs of burnout, which may be linked to their tendency for self-reflection, deep engagement in the coaching process, and heightened emotional reactivity. Thus, coaches working with individual athletes are more susceptible to burnout than those training teams. The authors plan to develop methodological recommendations for timely interventions to minimize burnout symptoms, applicable to professional coaching practices.

**For citation**

Pavlovskaya O.A., Shakirova O.V., Krasnikov Yu.A., Shaidarova I.V., Seleznev K.V. (2025) Proyavleniye sindroma emotsional'nogo vygoraniya u trenerov gruppovykh i individual'nykh vidov sporta [Manifestation of Burnout Syndrome in Coaches of Team and Individual Sports]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (3A), pp. 213-221.

**Keywords**

Burnout syndrome, sports coach, team sports, individual sports, personality changes.

**References**

1. Ashastin B.V. Emotional burnout as a personal-level reaction of a coach to professional activity // Scientific notes of P. F. Lesgaft University. – 2021. – No. 9. - pp. 344-349.
2. Boyko V.V. Psychoenergetics: a practical guide. - St. Petersburg: Peter, 2008. -416 p.
3. Veselova Yu.I., Sokolovsky S.V. A study of the dependence of emotional burnout of sports coaches on work experience // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2021. – No. 12. - pp. 464-469.
4. Voronova V., Kovalchuk V. Features of the burnout of a coach's personality in the process of professional activity // Science in Olympic sports, Moscow, 2016, pp. 46-50.
5. Guryev M. E. The essence and structure of the emotional sphere of personality // Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology. - St. Petersburg, 2014. - pp. 303-321.
6. G. Jerrold.I. Stress management - St. Petersburg: Peter, 2002. - 495 P.
7. Dovzhik, L.Jr., D. Bondareva.V. Burnout of a sports coach: a threat to professional success, mental health and well-being // Clinical and Special Psychology. – 2021. – No. 4. - pp. 24-47.
8. Ilyina N.L. Psychology of a coach: textbook. stipend. St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg University, 2016. 109 P.
9. Mishchenko A.V. Personal determinants of emotional burnout of sports coaches // Humanization of education. – 2011. – No. 1. - pp. 32-40.
10. Orel V.E. Mental burnout syndrome - Yaroslavl: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2017. - 329 p.
11. Polyakova T.A., Yudina R.N. The manifestation of emotional burnout syndrome in the coach's activity // Bulletin of the Perm State Humanitarian Pedagogical University. 2014. No. 1. pp. 220-226.
12. Polyansky A. N.I., Bykovskaya L.I. Burnout syndrome as a phenomenon in modern science // Horizons of humanitarian knowledge. – 2018. – № 5. - Pp. 85-92.
13. Solomchenko M.A., Prokhorov R.A. The content of the coach's activity and the basic principles of working with athletes // Scientific notes of the Orel State University. - 2017. – No. 5. - pp. 291-294.
14. Steblovskaia A.V. Theoretical representation of the concept of "Emotional burnout syndrome" in psychological and pedagogical literature // Historical and socio-educational thought. Krasnodar, 2017. pp. 140-146.