

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Физическая культура. Спорт. Здоровье. 2025. № 3 (6)
Physical Education. Sport. Health, 2025, no. 3 (6)

Научная статья

УДК 796.071.424.4

Психологические факторы выгорания спортивных тренеров

Суботялов Михаил Альбертович^{1,2}, Суботялова Софья Михайловна¹

¹*Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия*

²*Новосибирский национальный исследовательский государственный университет,
Новосибирск, Россия*

Аннотация. Выгорание – серьезный источник снижения здоровья и мотивации сотрудника к работе. Особенно рискован синдром выгорания на ранних стадиях, когда специалист не осознает его признаков, именно по этой причине современные исследователи и работодатели направляют немало сил на изучение вопроса выгорания в различных сферах и профилактики синдрома. Исследование негативного влияния выгорания на личность специалиста является важным как для теоретических, так и практических аспектов, поскольку это воздействие приводит к ухудшению эффективности, продуктивности и качества работы. Профессия спортивного тренера входит в сферу деятельности «человек-человек», которая, как показывают исследования, в наибольшей степени подвержена выгоранию. Статья направлена на обозначение и систематизацию специфичных причин выгорания спортивных тренеров, а также очерчивание стратегий профилактики возникновения синдрома.

Ключевые слова: выгорание; спортивный тренер; истощение; редукция профессионализма; синдром эмоционального выгорания; профилактика выгорания.

Для цитирования: Суботялов М. А., Суботялова С. М. Психологические факторы выгорания спортивных тренеров // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2025. – № 3 (6). – С. 57–63.

Psychological factors of burnout of sports coaches

Subotyalov Mikhail Albertovich^{1,2}, Subotyalova Sofya Mikhailovna¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

²*Novosibirsk National Research State University, Novosibirsk, Russia*

Abstract. Burnout is a serious source of decreased health and motivation of an employee to work. Burnout syndrome is especially risky in the early stages, when a specialist is not aware of its signs, it is for this reason that modern researchers and employers direct a lot of effort to studying the issue of burnout in various fields and preventing the syndrome. The study of the negative impact of burnout on the personality of a specialist is important for both theoretical and practical aspects, since this impact leads to a deterioration in efficiency, productivity and quality of work. The profession of a sports coach is included in the field of “person-to-person” activity, which, as research shows, is most prone to burnout. This article is aimed at identifying and systematizing the specific causes of burnout in sports coaches, as well as outlining strategies for preventing the occurrence of the syndrome.

Keywords: burnout; sports coach; depletion; reduction of professionalism; emotional burnout syndrome; prevention of burnout.

For citation: Subotialov M. A., Subotialova S. M. Psychological factors of burnout of sports coaches. *Physical Education. Sport. Health*, 2025, no. 3 (6), pp. 57–63.

Введение. В последние годы феномен выгорания в профессиональной сфере стал темой активных обсуждений исследователей различных направлений [1–5]. Сущность синдрома выгорания заключается в возрастающем чувстве эмоционального напряжения, которое сопровождается также деперсонализацией, т. е. безразличностью и отчуждением от людей, связанных с работой, и редукцией профессиональных достижений – обесцениванием результатов своей деятельности, негативным отношением к себе как профессиональному [6–7]. Рассматривая данный феномен в контексте спорта, следует отметить, что в компетенции спортивного тренера входит не только обучение команды технике и тактике, но и формирование психологической устойчивости, мотивации и командного духа членов команды. Выгорание спортивного тренера негативно сказывается, таким образом, на психофизиологическом состоянии самого тренера, а также на качестве его взаимодействия с командой, помимо этого – и на результатах команды спортсменов и общей атмосфере в ней [8–9].

Методология. В работе использовались статьи из изданий, включенных в РИНЦ, Scopus. Статьи были отобраны нами по трем принципам: 1) наличие информации о выгорании у спортивных тренеров; 2) использование стандартизованных, валидных методов исследования; 3) соблюдение рекомендаций ICMJE или иных международных стандартов. Ключевые слова поиска: эмоциональное выгорание, тренер.

Глубина поиска публикаций составила 20 лет. Всего было проанализировано более 30 статей. В результате включения/исключения было отобрано 20 полнотекстовых публикаций, из них 12 статей не старше 5 лет.

Обсуждение. Главной причиной выгорания в профессиональной сфере считают психологическое переутомление от вынужденного общения по долгу службы –

больше всего выгоранию подвержены специалисты тех направлений, которые предполагают активное взаимодействие с людьми, т. е. профессии сферы «человек-человек». Такая статистика обусловлена характерными для сферы особенностями, такими как, например, насыщенное взаимодействие с людьми на регулярной основе, постоянная смена эмоциональной напряженности и содержания контекста, высокий уровень ответственности за результаты общения, необходимость учитывать индивидуальные особенности, частые притязания на неформальные отношения при решении чужих проблем и многое другое [10–12].

К. Маслач, посвятившая немало трудов изучению выгорания, говорит, что к зарождению выгорания может вести не только сложность работы с людьми, но и другие общие аспекты:

- несоответствие требований, предъявляемых работой к сотруднику и его возможностям. Данный фактор имеет сильное влияние на такой процесс, как деформация личности, поскольку неуспешные попытки выполнить работу сверх меры возможностей приводят к разочарованию и ощущению нереализованности;
- чрезмерное стремление к самостоятельности, находящее на своем пути ограничения профессиональной деятельности. В таком случае, изначальный энтузиазм сотрудника сменяется негативно-окрашенным отношением к людям, связанным с работой – начальству, коллегам и пр.;
- разочарование на почве несоответствия ожиданий сотрудника относительно вознаграждения за проделанную работу и реальной заработной платой;
- утрата или полное отсутствие поддержки со стороны коллег и, соответственно, изолированность от них;
- ощущение чувства несправедливости – к самому сотруднику или же общая обстановка в коллективе, в которой часто имеет место быть несправедливость;
- несоответствие моральных принципов сотрудника условиям и требованиям работы [2].

Профессия тренера также включена в систему «человек-человек», поскольку предполагает регулярное взаимодействие с людьми, а значит, и активную психоэмоциональную нагрузку. Педагогическая деятельность в широком смысле подразумевает свои особенности и сложности, тренерская деятельность не исключение, она располагает своими специфическими факторами, способными влиять на деятельность тренера [9; 13]. Такие характеристики профессии тренера, как выраженная спортивная специализация, нерегламентированный характер деятельности, отбор новых членов команды, высокая заинтересованность в результатах работы подопечного или команды, ответственность за физическое и психологическое здоровье спортсменов на соревнованиях – все это является факторами риска перенапряжения [13–14] и, как следствие, – выгорания.

Исследование выгорания тренеров разных направлений показало наличие взаимосвязи следующих факторов с возникновением и развитием синдрома: низкая оплата труда, некомпетентность руководства, отсутствие свободного времени и признания, возможности карьерного роста [7], отсутствие опыта в распределении профессиональных усилий и системы в работе, желание получить результаты быстро, конфликт ожиданий от работы и настоящего [15].

Специфичным источником выгорания для тренеров детских команд считается взаимодействие с родителями членов команды, поскольку предполагает дополнительную психоэмоциональную нагрузку, помимо коммуникации с самими детьми, а также общение вне рабочего времени [7; 16].

Выгорание молодых специалистов в области тренерской деятельности связывают со столкновением ожиданий начидающего тренера с действительностью. Для работы с командой, для взаимодействия с ними (а также родителями в случае детской группы) начидающему тренеру зачастую не хватает опыта, системности, что ведет к переживаниям, снижению эмоционального тонуса и утрате интереса к профессии.

У тренеров, стаж работы которых свыше 21 года, синдром выгорания может подкрепляться также таким фактором, как кризис среднего возраста, когда, оглядываясь назад, происходит соотношение оценки результатов своей профессиональной деятельности и заработной платы вкупе с внешней оценкой, приводящее к неудовлетворенности реальным положением дел [17].

Анализ выгорания более опытных тренеров (старше 56 лет) показал, что синдром выгорания нередко характеризуется меньшей выраженностью, что может обуславливаться наличием социальной поддержки со стороны коллег и людей, стоящих выше по своему профессиональному и социальному положению. Получая эту поддержку, тренеры могут лучше справляться со стрессовыми воздействиями и, тем самым, быть менее подверженными выгоранию.

Выделяют также личностные качества специалистов, которые способствуют рождению и прогрессии выгорания: склонность к перфекционизму, высокий уровень ответственности, низкая самооценка, слабо выраженные волевые качества [5; 15; 18].

Помимо этого, есть подтверждение тому, что факторы, способствующие выгоранию, взаимосвязаны с ростом профессионализма и стажа работы [7].

Существуют общие рекомендации для профилактики выгорания в профессиональной сфере:

- грамотное чередование труда и отдыха с целью исключить переработку и истощение;
- стабильная и регулярная физическая активность;
- здоровый сон;
- взятие на себя ответственности только за то, что входит в перечень обязанностей работы, но не сверх того;
- наличие хобби помимо работы, которое будет расслаблять вне работы.

При работе с психологом важным аспектом для достижения выздоровления является осознание тренером наличия синдрома эмоционального выгорания [19–20].

Заключение. Таким образом, выгорание в сфере спортивного тренерства – сложный и многогранный феномен, обусловленный сочетанием профессиональных, личностных и социальных факторов. Важно осознавать, что выгорание – это не просто личная проблема тренера, но и серьезный вызов для всей спортивной системы. Ведь именно от психоэмоционального благополучия тренера во многом зависит успех и развитие спортсменов, командный дух и общая атмосфера в спортивной среде. Профессия тренера, входящая в сферу «человек-человек», находится в определенной степени риска возникновения выгорания. Помимо этого, специфика деятельности тренера предполагает наличие и других факторов, таких как высокая спортивная специализация, нерегламентированный характер деятельности, отбор новых членов команды, высокая заинтересованность в результатах работы подопечного/команды, ответственность за физическое и психологическое здоровье спортсменов на соревнованиях, которые способны усиливать данный синдром. По-

нимание этих факторов – первый шаг к разработке эффективных стратегий профилактики и к преодолению выгорания. Забота о ментальном здоровье тренеров, создание благоприятных условий труда, поддержка и признание их вклада – это инвестиции в будущее спорта. Только в этом случае возможно сохранить ценные кадры, обеспечить качественную подготовку спортсменов и создать здоровую, мотивирующую атмосферу для всех участников спортивного процесса.

Список источников

1. Зайцев А. А. Профессиональное выгорание как современная проблема // Экономика и социум. – 2024. – № 12-1 (127). – С. 1308–1313.
2. Китаев-Смык Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2. – С. 41–50.
3. Кузьменко А. В. Стресс как источник профессионального выгорания // Гуманистический научный журнал. – 2021. – № 1. – С. 145–150.
4. Надточий Ю. Б. Профессиональное выгорание педагогов: причины и факторы риска // Человек и образование. – 2023. – № 3 – С. 85–89.
5. Суботялова С. М., Суботялов М. А. Профессиональное выгорание в зависимости от типа перфекционизма // Человеческий капитал. – 2024. – № 10 (190). – С. 121–131.
6. Журавлева Г. Эмоциональное выгорание в педагогической деятельности и способы его профилактики // Народное образование. – 2008. – № 5. – С. 114–120.
7. Ольшанская С. А., Караполова С. Н. Особенности проявления эмоционального выгорания у тренеров по футболу // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – № 1 (224). – С. 87–92.
8. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74–76.
9. Мищенко А. В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров // Гуманизация образования. – 2011. – № 1. – С. 32–40.
10. Бойко В. В. Энергия эмоций: эмоции в общении. Эмоции в проявлениях личности. Созидающая и разрушающая сила эмоций. Методики для изучения эмоций. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
11. Костина Л. Н., Лаврова М. С. Основные теоретические подходы в психологической науке к проблеме профессионального выгорания представителей профессий типа «человек-человек» // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 3. – С. 43–47.
12. Шкунова А. А., Крылова Т. В., Кабанова Л. А. К вопросу об эмоциональном выгорании педагогов // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 86-3. – С. 317–319.
13. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб., 2008. – 269 с.
14. Оноприенко К. В. Феномен «психическое выгорание» в спортивной деятельности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 106–108.
15. Полякова Т. А., Юдина Р. Н. Проявление синдрома эмоционального выгорания в деятельности тренера // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2014. – № 1. – С. 220–226.
16. Костов Ф. Ф., Пономарев Г. Н., Костюченко В. Ф. Факторы эмоционального выгорания в работе тренера по художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 18–19.

17. Веселова Ю. С., Соколовская С. В. Исследование зависимости эмоционального выгорания спортивных тренеров от стажа работы // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгатта. – 2021. – № 12 (202). – С. 464–469.
18. Гроза И. В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание // Современные научно-исследовательские технологии. – 2009. – № 10. – С. 54–63.
19. Краснощеченко И. П., Мокина Е. С., Соломатникова Н. Г., Никитин Н. В. Условия профилактики профессионального выгорания специалистов профессий сферы спорта // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. – 2020. – Т. 3, № 4 (9). – С. 146–158.
20. Попова Т. А., Горская Г. Б. Профилактика выгорания в спортивной деятельности // Вестник науки. – 2022. – № 4 (49). – С. 253–259.

References

1. Zaitsev A. A. Professional burnout as a modern problem. *Economy and Society*, 2024, no. 12-1 (127), pp. 1308–1313. (In Russian)
2. Kitaev-Smyk L. A. Personnel burnout. Personal burnout. Burnout of the soul. *Psychopedagogy in Law Enforcement Agencies*, 2008, no. 2, pp. 41–50. (In Russian)
3. Kuzmenko A. V. Stress as a source of professional burnout. *Humanitarian Scientific Journal*, 2021, no. 1, pp. 145–150. (In Russian)
4. Nadtochiy Yu. B. Professional burnout of teachers: causes and risk factors. *Man and Education*, 2023, no. 3, pp. 85–89. (In Russian)
5. Subotyalova S. M., Subotyalov M. A. Professional burnout depending on the type of perfectionism. *Human Capital*, 2024, no. 10 (190), pp. 121–131. (In Russian)
6. Zhuravleva G. Emotional burnout in pedagogical activity and ways of its prevention. *Public Education*, 2008, no. 5, pp. 114–120. (In Russian)
7. Olshanskaya S. A., Karaulova S. N. Features of the manifestation of emotional burnout in football coaches. *Bulletin of Orenburg State University*, 2020, no. 1 (224), pp. 87–92. (In Russian)
8. Gorskiy G. B. Organizational stress in sports: sources, specificity of manifestations, directions of research. *Physical Education, Sport – Science and Practice*, 2012, no. 4, pp. 74–76. (In Russian)
9. Mishchenko A. V. Personal determinants of emotional burnout of sports coaches. *Humanization of Education*, 2011, no. 1, pp. 32–40. (In Russian)
10. Boyko V. V. Energy of emotions: emotions in communication. Emotions in personality manifestations. The creative and destructive power of emotions. Methods for studying emotions. Saint Petersburg: Peter, 2004, 474 p. (In Russian)
11. Kostina L. N., Lavrova M. S. Main theoretical approaches in psychological science to the problem of professional burnout of representatives of “person-to-person” professions. *Psychology and Pedagogy of Service Activity*, 2021, no. 3, pp. 43–47. (In Russian)
12. Shkunova A. A., Krylova T. V., Kabanova L. A. On the issue of emotional burnout of teachers. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 2025, no. 86-3, pp. 317–319. (In Russian)
13. Ilyin E. P. Psychology of sport. Saint Petersburg, 2008, 269 p. (In Russian)
14. Onoprienko K. V. The phenomenon of “mental burnout” in sports activities. *Resources for the Competitiveness of Athletes: theory and practice of implementation*, 2020, no. 1, pp. 106–108. (In Russian)
15. Polyakova T. A., Yudina R. N. Manifestation of emotional burnout syndrome in the activities of a coach. *Bulletin of Perm State Humanitarian Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and Pedagogical Sciences*, 2014, no. 1, pp. 220–226. (In Russian)
16. Kostov F. F., Ponomarev G. N., Kostyuchenko V. F. Factors of emotional burnout in the work of a rhythmic gymnastics coach. *Theory and Practice of Physical Education*, 2020, no. 11, pp. 18–19. (In Russian)

17. Veselova Yu. S., Sokolovskaya S. V. Study of the dependence of emotional burnout of sports coaches on work experience. *Scientific Notes of Lesgaft University*, 2021, no. 12 (202), pp. 464–469. (In Russian)
18. Groza I. V. The influence of age and experience of a teacher on emotional burnout. *Modern Science-Intensive Technologies*, 2009, no. 10, pp. 54–63. (In Russian)
19. Krasnoshchеченко I. P., Mokina E. S., Solomatnikova N. G., Nikitin N. V. Conditions for the prevention of professional burnout of sports Specialists. *Bulletin of Kaluga University. Series 1. Psychological Sciences. Pedagogical Sciences*, 2020, vol. 3, no. 4 (9), pp. 146–158. (In Russian)
20. Popova T. A., Gorskaya G. B. Burnout prevention in sports activities. *Science Bulletin*, 2022, no. 4 (49), pp. 253–259. (In Russian)

Информация об авторах

М. А. Суботялов, доктор медицинских наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, директор научно-исследовательского института здоровья и безопасности, Новосибирский государственный педагогический университет; доцент кафедры фундаментальной медицины, Новосибирский национальный исследовательский государственный университет, Новосибирск, Россия, subotyalov@yandex.ru

С. М. Суботялова, студент, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, sofyasubotyalova@mail.ru

Information about the authors

M. A. Subotyalov, Doctor of Medical Sciences, Professor Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Director of the Research Institute of Health and Safety, Novosibirsk State Pedagogical University; Associate Professor of the Department of Fundamental Medicine, Novosibirsk National Research State University, Novosibirsk, Russia, subotyalov@yandex.ru

S. M. Subotyalova, student, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, sofyasubotyalova@mail.ru

Поступила: 14.04.2025

Принята к публикации: 30.07.2025

Received: 14.04.2025

Accepted for publication: 30.07.2025