

**РАЗДЕЛ III. ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ
СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ**

**SECTION III. EFFECTIVE DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION
OF THE SUBJECT OF LABOR AND LIFE STRATEGY**

УДК: 159.922

DOI: 10.25629/НС.2023.08.25

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ
ТРЕНЕРОВ АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

Ветвицкая Т.В.

ГБОУ «Центр Динамика», Санкт-Петербург

АННОТАЦИЯ

В статье обсуждаются психосоциальные особенности личности тренеров адаптивного спорта. Исследуются параметры качества жизни тренеров, их уровень ассертивности. Выявлены определенные особенности личности и их проявления в отношении в среде, что указывает на различные мишени оказания психологической помощи тренерам адаптивного спорта. В исследовании принимали участие 25 тренеров, работающих в области адаптивного спорта в спортивных школах города Санкт-Петербурга, сопровождающих детей с ограниченными возможностями здоровья.

Исследовались: анкетные данные, с целью сбора социального паспорта участников исследования, особенности качества жизни тренеров адаптивного спорта, респонденты давали свою оценку качества жизни, изучался уровень ассертивности у тренерского состава. На основании результатов проведенного исследования, сделан вывод о том, что у тренеров, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья отмечаются особенности в оценке своей ролевой функциональности, которая обусловлена эмоциональным состоянием, интерпретируется как некое ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния, отмечается снижение в области психического здоровья, что свидетельствует о наличии депрессивных, тревожных переживаний, психическом неблагополучии. Полученные данные по исследованию ассертивности у тренерского состава говорят о неуверенном поведении тренеров во взаимодействии со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья, неуверенности в своей педагогической практике, доминировании в поведении социальной желательности в диадных отношениях тренер-спортсмен с ограниченными возможностями здоровья. Эмоционально насыщенные отношения в спортивной среде, в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности имеют влияние на формирование особенностей личности тренеров, недостаточная рефлексия своего эмоционального опыта во взаимоотношениях со спортсменами адаптивного спорта имеет негативное эмоциональное влияние на психологическое здоровье и самочувствие, что ведет к профессиональному выгоранию.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

тренер, адаптивный спорт, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), особенности личности тренеров, психологическое здоровье, качество жизни, ассертивность, эмоциональное состояние, самочувствие, настроение, профессиональное выгорание.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время все чаще уделяет внимание социализации инвалидов, интеграции их в общество. Рассматривая особенности социализации лиц с ограниченными возможностями, важно учитывать аспекты, связанные с влиянием общественной жизни на формирование личности инвалида. Для людей с ограниченными возможностями здоровья в обществе особым является то, в какой социальной среде он живет и развивается. Необходимо в развитии каждого индивидуума привносить гуманистическое отношение общества к личности. Данной проблематикой на практическом уровне занимаются тренеры и педагоги физического воспитания, работающие в области адаптивного спорта. В диадных отношениях педагог-ученик или в групповом взаимодействии, в области педагогики и спорта, важна атмосфера принятия и уважения. В области педагогических исследований все чаще обсуждается, исследуется вопрос о профессиональном выгорании и, в следствие чего, эмоционального истощения личности педагога, в частности педагогов, работающих с людьми с ограниченными возможностями здоровья – различными патологиями в развитии, посттравматическими случаями.

Современное педагогическое общество все чаще говорит о необходимых компетенциях педагога – психолого-педагогических умениях и навыках, стрессоустойчивых личностных особенностей, обучаемости, терпимости. Особое внимание уделяется вопросам психологического обеспечения профессионального здоровья педагогов, в том числе в области физической культуре и спорта, которое демонстрирует современная психологическая и педагогическая наука [8,10]. Важно учитывать потребность страны в педагогах, способных занять личностно-гуманную позицию по отношению к воспитанникам, к родителям и к себе, актуализирует проблему повышения профессиональной, прежде всего психолого-педагогической компетентности. Педагоги, работающие в области адаптивного спорта, порой нуждаются в большем сопровождении, чем педагоги, работающие со спортсмена с условной нормой развития, так как в адаптивном спорте встречаются спортсмены с различной нозологической группой нарушений и сочетанными патологиями.

КРАТКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

В современных исследованиях в области физкультуры и спорта все чаще появляются работы, затрагивающие область адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Адаптивный спорт является одним из видов адаптивной физической культуры, которая, в свою очередь, представляет собой вид физической культуры, предназначенный для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и зеркально отображающий все составляющие и виды физической культуры [4]. Адаптивный спорт – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем, потребности в коммуникативной деятельности и, вообще, в самоактуализации [5, 6].

Адаптивный спорт в настоящий момент – это не только развитие физических способностей у лиц с нарушениями в развитии, а в том числе и спорт высших достижений на поприще паралимпийского движения [4]. Адаптивный спорт развивается для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), для того, чтобы спортсмены с ограничениями могли себя реализовывать через спортивную деятельность. Соответственно, педагог и тренер по адаптивной физкультуре и спорту занимается физической и специальной подготовкой детей и взрослых с ОВЗ. Тренер старается развивать у спортсменов с ОВЗ двигательную активность, специфические знания о том виде спорта, в котором тренируется спортсмен. Адаптивный спорт является наиболее эффективным направлением комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов, их социализации и повышения уровня качества их жизни. Данные знания и навыки позволяют людям с инвалидностью более удачно адаптироваться к жизни в обществе, обеспечивать возможность жить достаточно полноценной, интересной жизнью. Многие спортсмены с особенностями здоровья способны спортивное увлечение рассматривать как хобби-увлечение на долгие годы, встраивая в личную систему ценности жизни. Стоит отметить, что за ростом популярности адаптивного спорта у людей с инвалидностью и ограничениями по здоровью, стоит большая педагогическая роль тренера и его знания, умения и

навыки. Многие тренеры испытывают потребность в особом специальном психологическом сопровождении, так как им необходимы знания об особенностях своих подопечных спортсменов. Индивидуальный подход, с учетом особых потребностей для спортсменов порой вызывает у тренеров эмоциональное напряжение. Общение с родителями, если это детско-юношеский спорт, бывает в разных эмоциональных плоскостях. Тренеру адаптивного спорта необходима гибкость в поведении, умение работать в границах, которые будут позволять не нарушать свое психологическое здоровье, эмоционально истощаться, что может стать предиктом профессионального выгорания.

Определяют «профессиональное выгорание» как системное качество, которое выражается в негативных психических состояниях, установках, отношениях к себе или к личным достижениям, к другим со-субъектам профессиональной деятельности [2].

Профессиональное выгорание можно отнести к феномену современности, следствие постоянной интенсификации профессиональной деятельности, роста информационных, коммуникативных, эмоциональных нагрузок при дефиците знаний о себе, нарушенном психологическом здоровье, высоком конфликтном поле в области помогающих профессий. Данные факторы влекут за собой нарушение гармоничного образа жизни человека, сниженной рефлексии и расщепления эмоциональных состояний. Яркие образы подобных особенностей можно наблюдать среди специалистов «субъект-субъектных» профессий [1,3,7,12].

Многие исследователи подчеркивают значимость данной проблемы, особенно в связи с появлением новых профессий. Важными представляются: факторы и условия профессионально-личностного развития и профессиогенеза субъектов труда, риски профессиональной дезадаптации и низкой производительности труда [6,9,14,15].

Поэтому профессиональное выгорание как феномен, развивающийся в процессе трудовой деятельности, можно поставить в ряд важнейших и недостаточно изученных проблем теоретической и прикладной психологии труда, социальной психологии, организационной психологии, спортивной психологии, управления человеческими ресурсами и др.

Процесс психологического выгорания проходит ряд стадий и носит характер длительного стресса. Эти стрессы могут осознаваться личностью либо долгое время оставаться неосознаваемыми. Генезис синдрома выгорания может носить индивидуальный характер и определяться различиями в эмоционально-мотивационной сфере и особенностями профессиональной деятельности [12].

Для того чтобы тренеры и педагоги в области адаптивного физического воспитания, работающие со спортсменами с особенностями здоровья, не подвергались профессиональной деформации, важно, чтобы они обладали достаточно высоким уровнем самосознания, активной жизненной позицией и развивались в различных сферах жизнедеятельности, необходимо им вовремя проводить профилактику профессионального выгорания или осуществлять психологическую коррекцию, возникших личностных трудностей. В связи с данными потребностями становится актуальным вопрос о профилактике профессиональной деформации, эмоционального истощения, профессионального выгорания в тренерской среде. Одной из составляющей психологического здоровья личности является определение для себя уровня качества жизни, что безусловно несет в себе влияние на все сферы жизни индивидуума, сопровождающего спортсмена с особенностями здоровья [13].

ГИПОТЕЗА

На основе результатов теоретического анализа нами было выдвинуто предположение о том, что одними из предиктов профессионального выгорания у тренеров адаптивного спорта могут выступать снижение показателей по качеству жизни и снижение характеристик показателей ассертивности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В данной работе мы использовали теоретические методы исследования: теоретический анализ, синтез и обобщение. Были изучены и проанализированы научно-педагогическая и методическая литература, публикации, освещающие темы адаптивного спорта, взаимоотношений тренерского состава со спортсменами с инвалидностью, эмоционального выгорания и истощения специалистов помогающих профессий, педагогические ресурсы в практике. Эмпирические методы: изучение и обобщение педагогического опыта, исследование, анкетирование, беседа, наблюдение.

Из данных, полученных в ходе анкетирования мы выяснили, что курсы повышения квалификации по вопросам адаптивного спорта посещали все тренеры-педагоги, участвующие в исследовании. Так же согласно вопросам анкетирования мы узнали социальный паспорт каждого респондента – возраст, семейное положение, уровень образования, стаж работы. Некоторые вопросы касались самочувствия, активности и настроения в момент прохождения исследования, так как для нас было важно учитывать фактор «сопротивления» или нежелания участия, понимая, что данные настроения и состояния участников исследования могут исказить полученные в ходе исследования данные.

Респондентам было предложено пройти психологическое тестирование, применялись следующие методики:

- для определения качества жизни использовалась методика, рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) опросник SF-36 «Оценка качества жизни»;
- Изучение уровня асертивности с помощью тест-опросника «Исследование уровня асертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак);
- Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали 25 человек (n=25). По результатам анкетирования выяснилось, что участники имели высшее специальное образование в области физической культуры и спорта, а также повышение квалификации в области адаптивного спорта. Возраст респондентов составлял 26-35 лет ($\pm 30,5$). Опыт работы тренеров и педагогов адаптивного спорта, участвующих в исследовании был от 2-х до 9 лет ($\pm 5,5$). Большинство участников нашего исследования были замужем или женаты (84%). Респонденты работают с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата. В целом тренерских состав положительно отнесся к проведению исследования, добровольно на него соглашаясь, были заинтересованы в полученных результатах, каждый участник получил результаты тестирования и в ходе индивидуальной консультации получил ответы на интересующие себя вопросы по психологическим методикам.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для исследования особенностей личности тренеров, сопровождающих людей с инвалидностью в спорте, был взят такой параметр как качество жизни.

По определению ВОЗ качество жизни – это восприятие индивидами их положения в жизни в контексте культуры и системе ценностей, в которых они живут, в соответствии с целями, ожиданиями, нормами и заботами. Качество жизни определяется физическими, социальными и эмоциональными факторами жизни человека, имеющими для него важное значение и на него влияющими. Качество жизни – это степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках своего общества.

Существует понятие «качество жизни, обусловленное здоровьем», оно позволило выделить параметры, описывающие состояние здоровья, заботу о нем и качество медицинской помощи из общей концепции качества жизни. В настоящее время ВОЗ разработаны следующие критерии оценки качества жизни, обусловленного здоровьем:

- физические (сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых);
- психологические (эмоции, уровень когнитивных функций, самооценка);

- уровень независимости (повседневная активность, работоспособность);
- общественная жизнь (личные взаимоотношения, общественная ценность);
- окружающая среда (безопасность, экология, обеспеченность, доступность и качество медицинской помощи, информации, возможность обучения, быт) [16].

По данным проведенного исследования по вопросам, относящимся к качеству жизни, выявлено, что в большинстве случаев наибольшие проблемы связаны с эмоциональным состоянием тренеров. Так, по шкале «Ролевое функционирование», обусловленное эмоциональным состоянием (Role-Emotional – RE) получены достаточно низкие показатели (42 балла), которые интерпретируются как ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния. По шкале «Психическое здоровье» (MentalHealth – MH), также отмечено преимущество низких показателей (47), что свидетельствует о наличии депрессивных, тревожных переживаний, психическом неблагополучии. Шкалы «Жизненная активность» (Vitality – VT) и «Социальное функционирование» (Social Functioning – SF), выступают как ресурсные, потому как респонденты показали средние значения по этим шкалам. Данные показатели интерпретируются как достаточно сил и энергии, высокую социальную активность тренерского состава.

По тесту ассертивности можно отметить следующие результаты, так по шкале Б, отвечающей за уверенность и решительность баллы получены невысокие (± 3), что позволяет нам предположить о некоем неуверенном поведении во взаимодействии со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья, неуверенности в своей педагогической практике. По шкале В, так же показаны испытываемыми границы низких значений (± 4), что говорит за социальную желательность в поведенческих паттернах.

Результаты опросника САН, отражали особенности психоэмоционального состояния и выявление индивидуальных особенностей тренеров адаптивного спорта, участвующих в нашем исследовании. Так, в 62% случаев респонденты показали низкую оценку по параметру «самочувствие» (< 30 баллов), в 46 % случаев по параметру «активность» ответы соответствовали средней оценки (диапазон 34-46 баллов), по параметру «настроение» тренеры показали оценки высокие (> 50 баллов) в 92% выборах. Результаты опросника позволяют сделать вывод о том, что большинство участников исследования тренеров адаптивного спорта отмечают у себя высокую чувствительность к своему самочувствию, признавая, что оно не соответствует их ожиданиям (стоит отметить, что возраст тренерского штаба не превышает отметки «пожилой человек»⁵), чтобы жаловаться на свое самочувствие, и в анкетных данных только 4% респондентов отметили у себя наличие хронических заболеваний. Согласно значению слова «самочувствие» – это состояние физических и душевных сил человека [11]. Показатель активности был в средних значениях, по всей вероятности, если рассматривать активность как процесс, позволяющий созидать, как некую энергетическую способность, то можно говорить об этом качестве, как о компенсаторном механизме, вместе с параметром «настроение», по которому высокие значения у респондентов.

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие выводы:

- наличие тревожных состояний у тренеров в адаптивных видах спорта;
- неустойчивость в эмоциональном фоне, которая проявляется в положительном опыте личного взаимодействия в индивидуальном общении (здесь и сейчас) и имеет снижение в воспоминании о проделанной и будущей отсроченной работе;
- трансляция неуверенного поведения во взаимодействии со спортсменами;
- желание повысить свою социальную значимость в отношениях, демонстрировать в общении социальную желаемость (быть хорошим для всех);

⁵ Всемирная организация здравоохранения установила: 60-75 лет – пожилой возраст

– настроенность на позитивное отношение к своему профессиональному делу, выступает как компенсаторный механизм для активности и самочувствия.

Для успешной деятельности становится важным сохранять и укреплять психологическое здоровье, пополнять свои энергетические ресурсы, больше наполняться позитивным опытом и поддерживать свою самооценку и значимость в своей профессиональной и жизнедеятельности в целом. Учитывать ценный опыт создания благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе, учитывать необходимость данного факта для залога успешного воспитательно-образовательного процесса. Проблемным звеном выступает тот факт, что в основном в преподавательско-тренерской среде большее внимание уделяется вопросам высоких спортивных результатов, обучаемости юных спортсменов, укреплению и сохранению здоровья детей, к проблемам тренерского состава уделено меньшее внимание.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бодров, В.А. Профессиональная пригодность и личность профессионала /в кн.: Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности. Учебное пособие / Под общ. Ред В.А. Бодрова. – М.: Пер Сэ. 2003.
2. Водопьянова, Н.Е. Автореферат канд. диссертации «Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов субъектных профессий)», 2014.
3. Водопьянова, Н.Е., Старченкова Е. С. «Психическое выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л. А. Коростылевой. СПб., 2002.
4. Евсеев С. П. Адаптивный спорт. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – ООО «Издательский дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011 – С. 517–539.
5. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
6. Евсеев, С.П. Проблемы развития адаптивного спорта // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 12. – с. 15-16.
7. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 587 с.
8. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – М.: Питер, 2015. – 512 с.
9. Карпов, А. В. Психология менеджмента: учебник для вузов / А. В. Карпов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023.
10. Крючков, В. И. Три точки зрения на ассертивность [Текст] / В. И. Крючков // Обучение персонала. – 2007. – № 5. – С. 16-21.
11. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: Около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов; Под ред. Л.И. Скворцов. – М.: ОНИКС-ЛИТ, Мир и Образование, 2012. – 1376 с.
12. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность / В.Е. Орел. – М.: Гуманитарный центр, 2014. – 296 с.
13. Орёл, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орёл. – М.: Когито-Центр, 2005. – 184 с.
14. Пономаренко В. А. Психология человеческого фактора в опасной профессии. 2006. 620 с.
15. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М: Издательская корпорация «Логос», 1996. 320 с.
16. Psylab.info – энциклопедии психодиагностики https://psylab.info/Качество_жизни.

FEATURES OF PSYCHOSOCIAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF COACHES OF ADAPTIVE SPORTS

Vetvitskaya T.V.

SBEI "Center Dynamics", St. Petersburg

ABSTRACT

The article discusses the psychosocial personality traits of adaptive sports coaches. The parameters of the quality of life of coaches, their level of assertiveness are investigated. Certain personality traits and their manifestations in relation to the environment are revealed, which indicates various targets for providing psychological assistance to adaptive sports coaches. The study involved 25 trainers working in the field of adaptive sports in sports schools in the city of St. Petersburg, accompanying children with disabilities.

We studied: personal data, in order to collect the social passport of the study participants, the features of the quality of life of adaptive sports coaches, the respondents gave their assessment of the quality of life, the level of assertiveness of the coaching staff was studied. Based on the results of the study, it was concluded that trainers working with children with disabilities have peculiarities in assessing their role functionality, which is due to the emotional state, is interpreted as a kind of limitation in the performance of daily work, due to the deterioration of the emotional state, it is noted decrease in the field of mental health, which indicates the presence of depressive, anxious experiences, mental ill-being. The obtained data on the study of assertiveness among the coaching staff indicate the insecure behavior of coaches in interaction with athletes with disabilities, uncertainty in their teaching practice, the dominance of social desirability in the behavior of coach-athlete with disabilities in the dyadic relationship. Emotionally rich relationships in the sports environment, in the training process and competitive activities have an impact on the formation of personality traits of coaches, insufficient reflection of one's emotional experience in relationships with adaptive sports athletes has a negative emotional impact on psychological health and well-being, which leads to professional burnout.

KEYWORDS

coach, adaptive sports, athletes with disabilities (HIA), personality traits of coaches, psychological health, quality of life, assertiveness, emotional state, well-being, mood, professional burnout.