

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

Полянничко О. М., Єланська Д. В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

o.polianychko@gmail.com, darinaelanskaja@ukr.net

На сьогодні в Україні професія фітнес-тренера вважається відносно молодю та однією з престижних, затребуваних, модних та актуальних на сучасному ринку праці, оскільки представники різних соціальних груп населення часто вважають за необхідне мати особистого наставника у фізкультурно-оздоровчій діяльності, для досягнення високих спортивних результатів та у процесі формування зовнішньо-естетичної привабливості власного тіла. В той же час, фітнес-тренери як фахівці типу «людина-людина» стикаються з різного роду негативними чинниками в процесі тривалих соціальних відносин в системі «тренер – клієнт», «тренер – тренер» (злість, роздратування, сором), що можуть викликати хронічний стрес і емоційне виснаження можуть призвести до «вигорання особистості» або просто «вигорання». Відтак доцільно проаналізувати детермінанти професійного вигорання та хронічної втоми у фітнес-тренерів.

У широкому сенсі вигорання – це реакція на пролонгований стрес внаслідок напруженої взаємодії між навколишнім середовищем і особистісними характеристиками. Синдром «вигорання» внесено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ – 10) під номером Z 73.0. у рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень» [5].

Проблема «професійного вигорання» знайшла своє відображення у роботах Дж. Грінберг, С. Джексон, Г. Діон, В. В. Бойко, М. Буриш, Н. Є. Водоп'янової, Г. В. Ложкін, Ю. Л. Львов, Л. М. Карамушка, М. П. Лейтер, С. Д. Максименко, Х. Дж. Фрейденбергер, У. Б. Шуфелі та інших науковців.

Згідно досліджень (С. Джексон, 1981; К. Маслач, 1977; М. Маттінглі, 1977; А. Пайнс, 1980; П. Патрік, 1979; Х. Фрейденбергер, 1974; С. Шабін, 1978;), професійне вигорання спеціалістів характеризується вираженою сукупністю симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальних сферах життя людини (емоційне виснаження, спустошення, хвороблива деструктивна реакція на стрес, загальна відчуженість; негативні установки по відношенню до інших, зниження самооцінки у відповідь на тривалий стрес, пов'язаний з працею, зниження продуктивності, деперсоналізація [1; 5].

Особливості підготовки особистості до тренерської діяльності, зміст, структура, фактори розвитку та вияви емоційного і професійного

вигорання спортсменів та педагогів фізичного виховання цікавили вчених та спортивних педагогів (Б. Вайт, Р. Мартенс, В. Морган, Ф. Ривкін, Д. Бертон, У. Уейнберг, О. А. Атамась, А. М. Богданюк, М. М. Василенко, Л. В. Гуліна, Г. Б. Горська, О. М. Киселиця, А. В. Міщенко, Н. В. Самоукіна, Р. М. Свекла, А. О. Твеліна та ін.), а у сфері фітнес-індустрії подібні питання розглядали О. Б. Баранова, О. О. Берест, Н. П. Єременко, М. М. Василенко та ін.

Проведений аналіз наукових досліджень свідчить, що у фітнес-тренера у тісній взаємодії й взаємозв'язку функціонують такі важливі особистісно-професійні якості: волюві (цілеспрямованість, ініціативність, змістовість, рішучість, витримка), моральні (толерантність, чесність, вимогливість, оптимізм, принциповість, правдивість, самокритичність, працьовитість і справедливість), комунікативні (ввічливість, доброзичливість, тактовність, сугестивність, вміння швидко встановлювати контакт, красномовність), психомоторні (наочний приклад здорового способу життя), інтелектуальні [2].

Синдром професійного вигорання фітнес-тренерів характеризується розладом зазначених якостей та розвивається протягом кількох стадій: 1) стадія зниження якості роботи тренера: порушення фізичного і психологічного самопочуття, зниження інтересу до роботи та потреби в спілкуванні, наростання апатії до кінця робочого тижня, роздратування, емоційна нестійкість, агресія, цинічне відношення до клієнтів, перенесення відповідальності за результати занять тільки на клієнта; 2) стадія повної втрати інтересу до роботи та життя взагалі, емоційна байдужість, відчуття постійної втрати сил, бажання усамітнення; 3) стадія різкого падіння самооцінки і професійної мотивації тренера: відчуття надання не якісних послуг, їх не результативність, відчуття власної неповноцінності, цілковите зняття з себе відповідальності, обмеження своїх можливостей та інших осіб [1].

Відповідно, основними симптомами професійного вигорання фітнес-тренерів є: виснаження, втома, незадоволення собою, тривожність і депресія, відчуття «загнаності в клітку», емоційно-моральна дезорієнтація, неадекватне, вибіркове емоційне реагування на клієнтів, посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія), нехтування виконанням своїх професійних обов'язків, психосоматичні та психовегетативні порушення [1; 3].

За твердженням В. І. Ковальчук, ознаки вигорання можуть індивідуально відрізнятися в окремих осіб, а їх інтенсивність залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні особливості, вік, здоров'я та обставини [4].

Ключовими психологічними чинниками професійного вигорання фахівців фітнес-індустрії науковці називають [1; 3; 5]:

1) *зовнішні*: постійно притаманне робочим ситуаціям відчуття новизни; особливості роботи в сфері «людина-людина» з великою кількістю поверхових контактів в процесі занять, що зумовлює емоційну

перевтому; велика кількість контактів з людьми, які прагнуть досягти бажаних результатів оздоровлення та покращення зовнішнього вигляду швидко і, часто, за допомогою мінімальних власних зусиль, їх постійне мотивування; підвищенні вимоги до професійної компетентності тренера з боку керівництва фітнес-клубів; кількість проведеного на роботі часу; висока ступінь пильної, персональної уваги по відношенню до клієнта, моральна відповідальність за його успіхи; постійне включення в діяльність вольових процесів; несприятливі соціально-психологічні взаємовідносини в середині самої фітнес-організації (дистанціювання керівництва від персоналу, конфлікти в професійному оточенні, недостатня підтримка колег, постійний ризик штрафних санкцій (догана, звільнення), часта відсутність вихідних та відпусток); недостатні умови для самовираження та експериментування та інновацій; одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи; вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивної оцінки з боку керівництва (в тому числі й матеріальної винагороди);

2) *внутрішні (особистісні)*: психологічні травми; відсутність будь-яких інтересів поза роботою; схильність до емоційної ригідності; інтенсивна інтеріоризація обставин професійної діяльності; слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності; моральні дефекти і дезорієнтація особистості.

У зв'язку з тим, що специфіка роботи фітнес-тренерів відрізняється наявністю великої кількості ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю постійного спілкування під час тренування, це вимагає від них значного особистісного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю спілкування [3].

Наукові розвідки показали, що одним із дієвих засобів попередження синдрому професійного вигорання фітнес-тренерів є групова психокорекція за методом активного соціально-психологічного пізнання, розробленого академіком НАПН України Т. С. Яценко, що спрямована на цілісне й системне пізнання психіки, нівелювання особистісної проблематики та гармонізацію внутрішнього світу, завдяки чому забезпечує глибинно-особистісне самопізнання суб'єкта з висвітленням внутрішніх суперечностей психіки та захисних заходів для їх маскуванню для свідомості, дає змогу не лише розв'язати їх, але й позбутися спричинених ними утворень [6]. За ствердженням вченої, самопізнання і самокорекція – важливі передумови у підготовці особистості до професійної взаємодії, що сприяють попередженню професійного вигорання спеціаліста у сфері «людина-людина».

Отже, проведений теоретичний аналіз показує, що адекватні умови праці, самопізнання та саморозвиток, професійне здоров'я фітнес-тренера визначають ефективність професійної діяльності і сприяють позитивному відношенню до неї, моральній задоволеності від самого тренерського процесу та його результатів, забезпечують позитивну самооцінку власної

діяльності й унеможлиблюють професійне вигорання й професійні деформації. Перспективи подальших розвідок вбачаємо в розробці рекомендацій зі зниження ризику розвитку синдрому професійного вигорання фітнес-тренерів.

Література:

1. Баранова Е. Б. Профессиональное выгорание специалистов в сфере фитнеса / Научно-теоретический журнал «Ученые записки», (Москва), 2011. № 6 (76). С. 7-11.
2. Єременко (Спичак) Н. П. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера / Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (23-24 квітня 2020 року, м. Львів). – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 321-324.
3. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л. В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури [Електронний ресурс] / Молодий вчений. 2018. № 3.3. С. 89-92. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_3
4. Ковальчук В. И. Личностные детерминанты профессионального выгорания тренеров в спорте : дис. ... канд. психол. наук : 24.00.01. – олимпийский и профессиональный спорт / Виктория Ивановна Ковальчук. К., 2016, 223 с.
5. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. 2018. Випуск 173. С. 116-119.
6. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.

УДК 316.614+159

РОЗВИТОК ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ УЧИТЕЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ КРІЗЬ ПРИЗМУ СПАДЩИНИ А. С. МАКАРЕНКА

Примакова В. В.

*Комунальний вищий навчальний заклад
«Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради
kafedra.vip@academy.ks.ua*

Реформування освітньої галузі на сучасному етапі розвитку суспільства орієнтує кожного учителя Нової української школи на напрями побудови власної акметраєкторії професійного зростання. Особливою умовою ефективної роботи фахівця є високий рівень його педагогічної майстерності. Актуальність проблеми посилюється модернізованими вимогами до професійної діяльності вчителя, що