

DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-47-62](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-47-62)  
УДК 159.923 (075)

**Воляннюк Наталія Юріївна,**

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки  
Національного технічного університету України «КПІ імені Ігоря Сікорського».  
Київ, Україна.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6945-5984>  
[n.volianiuk1@gmail.com](mailto:n.volianiuk1@gmail.com)

**Ложкін Георгій Володимирович,**

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології і педагогіки  
Національного технічного університету України «КПІ імені Ігоря Сікорського».  
Київ, Україна.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6705-9344>  
[lozhkin35@gmail.com](mailto:lozhkin35@gmail.com)

**Колосов Андрій Борисович,**

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач лабораторією поточного  
та оперативного контролю підготовки національних команд  
Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту.  
Київ, Україна.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0050-6960>  
[andriy\\_kolosov@i.ua](mailto:andriy_kolosov@i.ua)

## ПОВЕДІНКОВІ ПАТЕРНИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОПОЧУТТЯ ТРЕНЕРА

**Анотація.** Феномен професійного самопочуття тривалий час є предметом дослідження психологів різних наукових шкіл та напрямів. В межах даної статті автори мають за мету здійснити аналіз та охарактеризувати сутність й роль професійного самопочуття у життєдіяльності тренера. Обґрунтовано висновок, що дотепер у спеціальній літературі відсутня адекватна теоретична база дослідження професійного самопочуття. Відтак в роботі запропоновано гіпотетичний конструкт його розуміння. До основних поведінкових патернів професійного самопочуття віднесено: задоволеність тренерською діяльністю; позитивне ставлення до себе (задоволеність собою); задоволеність професійним оточенням; здатність до подолання тенденцій, що деформують особистість; емоційну рівновагу; фізичний стан. Кожна людина наділена певним потенціалом активності, що проявляється в самореалізації. З'ясовано, що самореалізація передбачає збалансований і гармонійний розвиток особистості за рахунок застосування нею адекватних зусиль, спрямованих на розкриття генетичних, індивідуальних і суб'єктних характеристик. Критерії самореалізації тренера відображають задоволеність спортивно-

педагогічною діяльністю. Відчуття задоволеності сприяє психічному здоров'ю тренера, яке, в свою чергу залежить від рівня його домагань і відповідно, якості прийнятих ним рішень. Виділяють два істотних параметра задоволеності спортивно-педагогічною діяльністю: задоволеність як емоційна реакція щодо виконуваної роботи; задоволеність як відповідність результатів праці очікуванням тренера. Констатовано, що задоволеність спортивно-педагогічною діяльністю залежить від дії об'єктивних та суб'єктивних факторів: змісту роботи, інтересу до неї; оплати праці; просування по службі та перспектив; можливості безпосередньої участі тренера в прийнятті рішень; психологічного клімату; режиму праці і робочого навантаження. Між задоволенням, яке отримує тренер від роботи і загальною задоволеністю життям існує тісний взаємозв'язок. Вагомим поведінковим патерном професійного самопочуття є здатність протистояти тенденціям, що деформують особистість. Дисгармонійних змін у структурі особистості, що виникають у осіб з пристрасним захопленням діяльністю можливо уникнути за рахунок активної позиції по відношенню до власної особистості, орієнтації на особистісне та професійне зростання, розвиненої рефлексії. Емоційна рівновага, як важливий поведінковий патерн, формується шляхом виникнення і згасання позитивних і негативних емоційних зв'язків. На основі їх аналізу можна прогнозувати перебіг професійного самопочуття. Виявлено, що для багатьох сучасних професіоналів в сфері спорту є досить зневажливе ставлення до себе, до свого здоров'я, а турбота про нього починається тільки при виникненні явних порушень. Тому вкрай актуальним напрямком досліджень і прикладних розробок у плані професійного самопочуття є формування проактивного ставлення людини до відпочинку як до інструментальної ціннісної установки особистості на протипагу пасивній.

**Ключові слова:** тренер; професійне самопочуття; поведінкові патерни; задоволеність; емоційна рівновага.

## **1. ВСТУП / INTRODUCTION**

**Постановка проблеми.** За останні роки в психології здійснено чимало досліджень з проблем професійного самопочуття суб'єкта діяльності [1]–[3]. У теоретичних схемах і в конкретних наукових розробках професійне самопочуття розглядається не тільки як соціально-психологічна проблема, але й комплексна, в якій тісно взаємопов'язані психологічні, економічні, організаційні та соціальні феномени. Ці дослідження внесли принципові зміни в уявлення про вплив різних

факторів на професійне самопочуття тренера. Соціально-психологічні властивості, процеси і стани колективу істотно впливають на професійне самопочуття тренера, можуть по-різному його трансформувати [5].

У психології спорту найбільш поширені є дослідження професійного самопочуття суб'єкта спортивно-педагогічної діяльності, котрі проводяться в рамках організаційно-управлінських підходів. Зазвичай в якості мети управління розглядається не лише оптимізація взаємовідносин тренера і команди, тренера і спортсмена, а й забезпечення нормального професійного самопочуття суб'єктів спортивно-педагогічної діяльності. В цьому контексті вирішального значення набуває сприйняття суб'єктом своєї життєдіяльності як особливого «предмета», що вимагає докладання чималих зусиль для збереження професійного здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика досліджень професійного самопочуття займає одну із провідних ліній в сучасній психологічній науці, особливо вітчизняній. В останні десятиліття спостерігається сплеск інтересу науковців до особистості фахівця як відкритої психологічної системи, здатної до самореалізації в різноманітних умовах. Можливість діяти ефективно реалізується за умови розвитку в суб'єкта цілого комплексу особистісних властивостей, що забезпечують отримання задоволення від власної роботи та її результатів.

Різні аспекти означеної проблеми розглядалися багатьма науковцями у процесі аналізу теоретичних основ: комплексного вивчення задоволеності роботою як соціальної та психологічної детермінанти професійної придатності суб'єкта праці [2], задоволеності життєдіяльністю й собою як дієвим способом самоактуалізації вчителя [3], проблеми системної діагностики і розвитку саногенного потенціалу особистості [6], динаміки матеріальної задоволеності як диспозиції, що відображає позитивне ставлення до матеріального достатку як фактору життєдіяльності [7], дослідження психологічних особливостей самореалізації як основи професійного самопочуття [8].

Екстенсифікація дослідницького простору обумовила не стільки розвиток, скільки нашарування уявлень в проблематиці професійного самопочуття суб'єкта діяльності. Аналіз сучасного стану проблеми професійного самопочуття в психології показує, що в її тлумаченні та розумінні існують серйозні теоретичні розбіжності. Це зумовлено, на нашу думку, складністю і багатоаспектністю самого феномена, а також розкриттям цієї дефініції через інші поняття – «задоволення», «благополуччя», «самоактуалізацію», «самореалізацію».

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

**Мета** роботи полягала у виявленні сутності й з'ясуванні ролі професійного самопочуття у життєдіяльності тренера.

Відповідно до зазначеної мети, у статті поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити диференціацію понять «самопочуття» та «професійне самопочуття».
2. Розкрити суть та охарактеризувати феномен професійного самопочуття спортивного педагога.

## 3. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

Самопочуття не має однозначного тлумачення, але, як правило, в ньому виділяють фізіологічну і психічну складову. Так, в одному з психологічних словників самопочуття розглядається як система суб'єктивних відчуттів, які свідчать про ту чи іншу міру фізіологічної або психологічної комфортності [4]. Самопочуття – результат реального уявлення значущості особистісної цінності та цінності власних вчинків для інших. Воно залежить від того, що ми думаємо про себе, в ньому відбивається стан здоров'я, стиль діяльності і спілкування з іншими. Коли самопочуття є нормальним, воно не тисне і не обмежує наші дії. При погіршенні самопочуття щонайперше виникає гостре бажання розриву зв'язків із зовнішнім світом, згодом з'являється прагнення ізолюватися, замкнутися в своїй «капсулі» від оточуючих, розірвати спілкування не тільки на роботі, але і в середині сім'ї. Прагнення звузити спілкування виражається в небажанні йти на роботу, в зниженні інтересу до неї, психологічній нездатності заглиблюватися в суть проблем, що виникають. Порушується цілісна шкала діяльності, розширюється сфера байдужості.

Одним з актуальних завдань сучасної психології спорту є створення умов для оптимального і ефективного функціонування тренера. Згідно з дослідженнями в новому для психології напрямку – соціальна психологія праці відзначається, що представники соціономічних професій в найбільшій мірі схильні до ризику порушення цілісності особистості. У них частіше, ніж у представників інших професій, формуються деструктивні характеристики особистості, які не сприяють позитивному самопочуттю [5]. Серед них найчастіше виділяють: інтенсивні негативні переживання; опозиційне протистояння іншим людям; використання різних психологічних масок для досягнення власних цілей; втрата здатності до саморозвитку, стан психосоціальної летаргії.

Отже, в спортивно-педагогічному співтоваристві наявний широкий спектр процесів, що призводять до дезінтеграції життєвих сил, зниження соціального і професійного самопочуття. Це створює умови для

найрізноманітніших форм і видів деструктивного розвитку особистості. Наявність деструктивних елементів у структурі особистості не є патологія, але істотно ускладнює процеси адаптації, співпраці і взаємодії, вони знижують віддачу особистості конкретній справі.

#### **4. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS**

Згідно з метою статті передбачено такі теоретичні методи, як: аналіз наукових джерел, узагальнення проаналізованої літератури та її систематизація; виокремлення базових положень, на яких ґрунтується дослідження; визначення ключових понять: «самопочуття», «професійне самопочуття», «задоволеність», «емоційна рівновага», розкриття їхнього змісту, функцій, взаємозв'язку та взаємообумовленості; формулювання висновків.

#### **5. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS**

Згідно логіки наших міркувань необхідно визначитися із використанням дефініції, що винесена в заголовок статті. Професійне самопочуття тренера розглядають як широке та багатогранне поняття, що характеризує інтегральну, узагальнену оцінку ставлення суб'єкта до діяльності, задоволеність та індивідуальну значущість ступеня залученості в професію. За відсутності адекватної теоретичної бази вивчення самопочуття і спираючись на роботи відомих психологів, розглядатимемо професійне самопочуття тренера як певний гіпотетичний конструкт, пов'язаний з поведінковими патернами. Дефініція «патерн» (від англ. *pattern*) можна перекласти як «шаблон», «модель», «система», «структура». До найбільш значущих поведінкових патернів професійного самопочуття слід віднести: задоволеність спортивно-педагогічною діяльністю; позитивне ставлення до себе (задоволеність собою); задоволеність професійним оточенням; здатність до подолання тенденцій, що деформують особистість; емоційна рівновага; фізичний стан (здоров'я).

Виділені поведінкові патерни професійного самопочуття тренера доцільно розглянути більш докладно.

Задоволеність спортивно-педагогічною діяльністю це емоційна реакція на робочу ситуацію. Багатьма авторами вона визначається як психічний стан особистості, що зумовлений певним співвідношенням між рівнем її домагань і реальними можливостями для їх реалізації [2]. Найчастіше задоволеність розглядається як ставлення до виконуваної діяльності або способу життя. Р. Шаміонов [3] розглядає задоволеність як соціально-психологічне ставлення, яке віддзеркалює ступінь співвіднесення людиною своїх актуальних і потенційних можливостей, актуального рівня розвитку до вимог середовища. У психологічній енциклопедії [4]

задоволеність розглядається як позитивно-емоційний стан психіки людини внаслідок вироблених духовних, творчих, матеріально-виробничих дій, в результаті чого задовольняються її бажання і потреби. Такий емоційний стан може проявлятися у людини в різних сферах. У соціально-психологічних дослідженнях задоволеність виступає як один з показників успішності та адаптованості людини в конкретних умовах.

Кожна людина наділена потенціалом активності, що проявляється в самореалізації. У найзагальнішому вигляді самореалізація передбачає збалансований і гармонійний розвиток особистості шляхом застосування адекватних зусиль, спрямованих на розкриття генетичних, індивідуальних і особистісних характеристик. Критерії самореалізації тренера відображають задоволеність спортивно-педагогічною діяльністю. Відчуття задоволеності сприяє психічному здоров'ю тренера, яке, в свою чергу залежить від рівня домагань і відповідно, якості ухвалених ним рішень.

Рівень домагань – це рівень важкості завдання, котрий суб'єкт спортивно-педагогічної діяльності зобов'язується досягти, знаючи рівень свого попереднього результату. На рівень домагань впливає динаміка невдач і успіхів на життєвому шляху, усвідомлення своїх досягнень і поразок. Що адекватніше самооцінка, то адекватніший рівень домагань. При адекватному рівні домагань суб'єкти спортивно-педагогічної діяльності обирають реальні цілі, яких можна досягти і які відповідають їх здібностям, умінням і можливостям. Ухвалені ними рішення узгоджені з стійкими професійними планами, прагненням самоствердження, відповідальністю і готовністю до корекції невдач спортсмена або команди за рахунок власних зусиль.

Спортивні педагоги з низьким рівнем домагань, як правило, не здатні приймати серйозні рішення, схильні до підпорядкування іншим, часто безпорадні і усвідомлюючи свої невисокі можливості, часто не мають чітких уявлень про успіхи і перспективи своєї спортивно-педагогічної діяльності. Тренери із завищеним рівнем домагань віддають перевагу занадто складним, нереальним цілям, часто переоцінюють власні здібності, що об'єктивно може призводити до конфліктів, невдач, розчарувань, фрустрацій. Такі особистісні якості обумовлюють і нереалістичність, ухвалених ним рішень.

Теоретичний аналіз показав, що психічні стани належать до сфери суб'єктивного відображення дійсності. Вони багатовимірні, часто виступають і як система організації психічних процесів, і як суб'єктивне ставлення до предметів і явищ дійсності, і як механізм їхньої оцінки [2]. Але стан може за певних умов, позбавляти психічні процеси, що формують

цілісне відображення, системних якостей. Саме в цьому, мабуть, криється глибинний механізм зниження професійного самопочуття. Тому, П. Мучінські вважає, що задоволеність роботою відображає міру задоволення, яку працівник отримує від своєї праці. Одним робота приносить задоволення, інші вважають свою роботу не цікавою, не престижною [6].

Виділяють два істотних параметра задоволеності спортивно-педагогічною діяльністю: задоволеність як емоційна реакція щодо виконуваної роботи; задоволеність як відповідність результатів праці очікуванням тренера. Дослідники також називають кілька конкретних факторів, що впливають на актуалізацію задоволеності, а саме [7]: зміст роботи, інтерес до неї; оплату праці; просування по службі та перспективи; керівництво; зацікавленість з боку керівника; можливість участі працівника в прийнятті рішень; психологічний клімат; режим праці і робоче навантаження.

Найявні дані в сфері спорту, засвідчують, що між задоволенням, яке отримує тренер від роботи і загальною задоволеністю життям існує тісний взаємозв'язок. Дискусійним залишається питання, що тут виступає причиною, а що наслідком. Швидше за все – цей зв'язок є взаємним. При цьому ряд авторів стверджують, що найбільш значущим джерелом щастя життя тренерів є задоволеність роботою з учнями і командою.

Вивчення індивідуальних відмінностей у проявах почуття задоволеності конкретною роботою в цілому виявилось не дуже продуктивним. Слід лише відзначити існування суперечливих суджень про характер впливу задоволеності роботою на її продуктивність. В той же час більшість дослідників відзначають, що високі спортивні досягнення учнів породжують відчуття задоволеності у тренерів.

У процесі розгляду професійного самопочуття важливим компонентом, на наш погляд, є здатність протистояти тенденціям, що деформують особистість [5]. Таке твердження має під собою цілком певні підстави. Процес професіоналізації містить в собі багато стадій, конфліктів, протиріч, які призводять до якісного перетворення особистості та її постійного зростання [8]. Але в цьому процесі можливі і «пастки», коли суперечності, які виникають, не усвідомлюються, конструктивно не вирішуються, а зміни, що відбуваються з особистістю, можуть бути охарактеризовані як деформаційні. Деформація особистості, почуття незадоволеності, відчуття відчуженості, проживання «чужого життя», нездатність самореалізуватися, підпорядкувати своєму «Я» зовнішній простір – все це проблеми, що виникають у зв'язку з невірним обраним еталоном професіонала, який послуговує в якості мети саморозвитку. Крім

усвідомлення необхідності змін, необхідно усвідомлювати і можливу варіативність еталона, який визначає особистісне зростання. Тренер, який страждає від почуття невизначеності, не завжди знаходить в собі сили для самостійного рішення, і демонструє механізми «втечі від свободи»: вибір нівелює зразком (конформізм), готовність підлаштуватися, підкоритися, відректися від самостійної сутності, націлити зусилля не на особистісне зростання, а на підпорядкування собі інших.

Феномен професійної деформації можна розглядати як порушення поступального процесу самоактуалізації особистості, її дисгармонічність. Дисгармонійних змін у структурі особистості, що виникають у осіб з пристрасним захопленням діяльністю можливо уникнути за рахунок активної позиції по відношенню до власної особистості, орієнтації на особистісне та професійне зростання, розвиненої рефлексії, уміння об'єктивно оцінювати власну особистість.

Професійне самопочуття тренера розглядається нами як процес інтеграції різних рівнів суб'єктної активності професіонала, що інтегрує ставлення до умов спортивного середовища, конфліктних ситуацій та готовність до змін. Розвиваючи такий підхід з акцентом на індивідуальні та професійно-важливі якості необхідно усвідомлювати роль психологічного потенціалу суб'єкта спортивно-педагогічної діяльності. Він пов'язаний: з активними діями суб'єкта із збереження цілісності особистості та професійної ідентичності; прийняттям труднощів і перешкод у самореалізації себе як фахівця. Ці тенденції можуть породжувати у свідомості професіонала внутрішньоособистісний конфлікт. Прагнення до високих досягнень у професійній діяльності відбувається на тлі певної маргіналізації професіоналів внаслідок змін в галузевих стандартах, розбіжностях базової освіти працівників з характером виконуваної ними трудової діяльності, зі зростанням дистанції між престижними і непрестижними професіями і, нарешті, поява нових видів діяльності (для тренерів – нові види спорту) вимагають новий знань. У суб'єктивному плані цей конфлікт може переживатися як криза професійної ідентичності, а в поведінковому – у формі психологічного опору змінам як самого суб'єкта праці, так і споживачів його професійних послуг [8].

У процесі погіршення професійного самопочуття змінюється емоційний стан, при цьому відбувається диференціація емоцій – одні емоції послаблюються, з'являються ознаки глобальної байдужості, на тлі якої виникають часто несподівані навіть для самої людини емоційні сплески, як правило, з незначного приводу. Інші – змінюють уяву, тобто здатність людини будувати абстрактні моделі ситуацій і шляхів її



проблемного вирішення. Звичайно, таку розгорнуту картину зміни самопочуття можна і не зустріти, частіше мають місце лише невеликі зміни, які впливають на емоційну рівновагу. Це не стільки ситуативний стан психіки, скільки результативний процес взаємодії особистості й середовища, який можна описати через домінуючі емоційні переживання.

Емоційна рівновага, як важливий поведінковий патерн, формується шляхом виникнення і згасання позитивних і негативних емоційних зв'язків. На основі їхнього аналізу можна прогнозувати перебіг професійного самопочуття. Інтерактивний характер спортивно-педагогічної діяльності, з одного боку, збагачує тренера, з іншого – неминучим явищем виступає надмірна напруженість, заклопотаність, професійна нестійкість. Ці явища можуть призводити до професійного перенасичення. Тренер, який перенасичений, навряд чи готовий вирішувати завдання з безперервного розвитку особистості, а втрата віри в результативність своєї роботи призводить до порушення емоційної рівноваги. Відчуття постійної незадоволеності собою, ймовірної небезпеки посилюються тривожністю. Появу ситуативної тривожності можна розглядати як внутрішню умову порушення емоційної рівноваги. Постійна (особистісна) тривожність значною мірою буде визначати і професійне самопочуття.

Загальною підставою зміни самопочуття, що викликане зовнішніми умовами, є руйнування цілісного відображення за механізмом перебудови домінантних відносин між основними рівнями процесу психічного відображення. Природно, що зміна психічного стану викликає і усвідомлення професійної ситуації спочатку на операційному, потім на оцінному, і нарешті, на смисловому рівні. Проявляється це у вигляді зміни суб'єктивного ставлення до ситуації або зміни активності по відношенню до розв'язуваної задачі. Надмірна психічна активність може сама по собі знижувати рівень професійного самопочуття і призводити до психічного вигорання. Процес вигорання супроводжується емоційним і фізичним виснаженням, що, природно, позначається на здоров'ї суб'єкта спортивно-педагогічної діяльності.

В межах поняття «здоров'я» слід чітко розрізняти базову частину, тобто саме життя в біологічному розумінні і нормальний стан психіки, як базису активної життєдіяльності. Одним з її проявів є зміна стану а, отже, самопочуття людей. Є багато різних станів стійких і динамічних, які формують (або впливають) на самопочуття носія життя [8]. До них слід віднести: позитивні відносини з іншими, автономність, компетентність, ціль в житті і особистісне зростання. Значущими для професійного

самопочуття тренера і його оцінки можуть бути і особистісні якості операціоналізація, яких може збагатити розуміння сутності даного явища.

Одним із психологічних механізмів, що дозволяє керувати професійним самопочуттям, або коригувати його є поведінка подолання. Явище подолання досить об'ємне і охоплює весь проблемний ряд життєдіяльності людини від соціального буття до фізичного здоров'я. Особистісно-когнітивне розуміння подолання Р. Лазарус [9] визначив як зусилля людини, спрямовані на те, щоб впоратися з вимогами, які виснажують або перевищують її наявні ресурси, шляхом включення механізмів толерантності, переосмислення подій, переструктурування проблеми в більш сприятливому контексті. Подолання передбачає усвідомлену мобілізацію суб'єкта на активне подолання ним криз професійної ідентичності та неадекватних форм самореалізації. З якого б боку не розглядалося професійне самопочуття (соціального, професійного, психологічного) в його основі все одно будуть лежати індивідуальні фізичні ресурси (здоров'я, фізичний стан) [10].

## **6. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH**

Професійне самопочуття тренера розглядають як широке та багатогранне поняття, що характеризує інтегральну, узагальнену оцінку ставлення суб'єкта до діяльності, задоволеність та індивідуальну значущість ступеня залученості в професію. За відсутності адекватної теоретичної бази вивчення самопочуття і спираючись на роботи відомих психологів, розглядатимемо професійне самопочуття тренера як певний гіпотетичний конструкт, пов'язаний з поведінковими патернами. До основних поведінкових патернів професійного самопочуття віднесено: задоволеність тренерською діяльністю; позитивне ставлення до себе (задоволеність собою); задоволеність професійним оточенням; здатність до подолання тенденцій, що деформують особистість; емоційну рівновагу; фізичний стан.

**Перспективи подальших досліджень.** Типовим для багатьох сучасних професіоналів є досить зневажливе ставлення до свого здоров'я, а турбота про нього починається тільки при виникненні явних порушень. Тому вкрай актуальним напрямом досліджень і прикладних розробок у плані професійного самопочуття є формування проактивного ставлення людини до відпочинку як до інструментальної ціннісної установки особистості на протиположний пасивній. Проактивний підхід до здоров'я і відпочинку дозволяє тренеру випереджати розвиток негативних подій за рахунок актуалізації механізмів, які забезпечують цілеспрямований і

усвідомлений рух у бік забезпечення власного професійного самопочуття і благополуччя.

## 7. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] A. B. Kolosov, N. Volianiuk, G. Lozhkin, N. Buniak, V. Osodlo, «Comparative analysis of self-reliance of athletes of different sports», *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, № 23 (4), s. 162–168, 2019; <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0401>
- [2] В. А. Бодров, «Удовлетворенность работой как социальная и психологическая детерминанта профессиональной пригодности субъекта труда», *Социальная психология труда: теория и практика; т. 1*; Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев, Ред. Москва, Россия: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010, с. 140–160.
- [3] Р. М. Шамионов, «Самоактуализация учителей и удовлетворенность жизнедеятельностью и собой», *Мир психологии*, № 2, с. 143–148, 2002.
- [4] Психологическая энциклопедия; 2-е изд. / Р. Корсини, А. Ауэрбаха, Ред. Санкт-Петербург, Россия: Питер, 2006, 1096 с.
- [5] Н. Ю. Волянюк, Г. В. Ложкін, А. Б. Колосов, «Предиктори професійної деформації особистості в спорті», *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць, вип. 11(40)*, с. 48–63, 2020. (Серія «Соціальні та поведінкові науки»). <https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958>
- [6] П. Мучински, *Психология, профессия, карьера*. Санкт-Петербург, Россия: Питер, 2004, с. 12–49.
- [7] М. Ю. Семенов, «Удовлетворение и удовлетворенность», *Омский научный вестник*, вып. 13, с. 154–156, 2020.
- [8] Е. П. Ермолаева, «Психологические особенности реализации профессионала в условиях реформ и глобализации», *Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики*, вып. 1, с. 152–168, 2009; В. А. Бодрова и А. Л. Журавлева, Ред. Москва, Россия: Изд-во «Ин-т психологии РАН».
- [9] Р. Лазарус, «Теория стресса и психофизиологические исследования», *Эмоциональный стресс*; В. Леви, Ред. Ленинград, Россия: Медицина, 1970, с. 178–208.
- [10] *Социальная психология труда: теория и практика*, т. 2; Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев, Ред. Москва, Россия: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2010, 442 с.

## BEHAVIORAL PATTERNS OF COACH PROFESSIONAL WELL-BEING

### **Nataliia Volianiuk,**

Doctor of Psychology, professor, Head of the Department of Psychology and Pedagogy, National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute». Kyiv, Ukraine.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6945-5984>  
[n.volianiuk1@gmail.com](mailto:n.volianiuk1@gmail.com)

### **Georgiy Lozhkin,**

Doctor of Psychology, Professor Department Psychology and Pedagogy, National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute». Kyiv, Ukraine.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6705-9344>  
[lozhkin35@gmail.com](mailto:lozhkin35@gmail.com)

### **Andriy Kolosov,**

Senior researcher, PhD State Scientific Institute of Physical Culture and Sport of Ukraine Laboratory of current and operative control of National teams' performance Head of laboratory. Kyiv, Ukraine.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0050-6960>  
[andriy\\_kolosov@i.ua](mailto:andriy_kolosov@i.ua)

**Abstract.** The phenomenon of professional well-being has long been the subject of research by psychologists from various scientific schools and fields. In this article, the authors aim to provide a concise analysis and to characterize the nature and role of professional well-being in the life of a coach. It is substantiated the conclusion that until now there is no adequate theoretical base for the study of professional well-being in the specialized literature. Therefore, the paper offers a hypothetical construct of its understanding. The main behavioral patterns of professional well-being include: satisfaction with coaching activities; positive attitude towards oneself (satisfaction with oneself); satisfaction with the professional environment; ability to overcome tendencies that deform the personality; emotional equilibrium; physical condition. Each person is endowed with a certain potential of activity, which is manifested in self-realization. It has been found that self-realization implies a balanced and harmonious development of the individual through the use of adequate efforts aimed at revealing genetic, individual and subjective characteristics. Coach self-actualization criteria reflect satisfaction with sports-pedagogical activity. Satisfaction contributes to the mental health of the trainer, which in turn depends on the level of harassment and, accordingly, the quality of their decisions. There are two essential parameters of satisfaction with sports and pedagogical activity. First one, is a satisfaction as an emotional reaction to the work performed. Second one, is a satisfaction as a

correspondence of work results with expectations of the coach. It is stated that satisfaction with sports-pedagogical activity depends on the action of objective and subjective factors: content of work, interest in it; remuneration; promotion and prospects; opportunities for direct involvement of the coach in decision making; psychological climate; mode of work and workload. There is a close relationship between the satisfaction that a coach receives from work and overall life satisfaction. A powerful behavioral pattern of professional well-being is the ability to withstand trends that distort one's personality. The disharmonious changes in personality structure that occur in people with passionate activities can be avoided by means of the developed reflection and the ability to objectively evaluate their own personality. Emotional equilibrium, as an important behavioral pattern, is formed by the emergence and attenuation of positive and negative emotional bonds. On the basis of their analysis it is possible to predict the course of professional health. Many modern sports professionals have been found to have a rather negligent attitude towards themselves and their health. They start to care towards themselves only when there are clear problems. Therefore, the very topical area of research and applied development in terms of professional well-being is the formation of a proactive attitude of a person to recreational activities as an instrumental value setting of the individual.

**Keywords:** coach; professional well-being; behavioral patterns; satisfaction; emotional equilibrium.

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ ТРЕНЕРА

**Воляннюк Наталия Юрьевна,**

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии и педагогики Национального технического университета Украины

«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского».

Киев, Украина.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6945-5984>

[n.volianiuk1@gmail.com](mailto:n.volianiuk1@gmail.com)

**Ложкин Георгий Владимирович,**

доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии и педагогики Национального технического университета Украины

«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского».

Киев, Украина.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6705-9344>

[lozhkin35@gmail.com](mailto:lozhkin35@gmail.com)

**Колосов Андрей Борисович,**

кандидат психологических наук, доцент, заведующий лабораторией текущего и оперативного контроля подготовки национальных команд  
Государственного научно-исследовательского  
института физической культуры и спорта.  
Киев, Украина.  
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0050-6960>  
[andriy\\_kolosov@i.ua](mailto:andriy_kolosov@i.ua)

**Аннотация.** Феномен профессионального самочувствия длительное время является предметом исследования психологов различных научных школ и направлений. Цель работы состояла в выявлении сущности и роли профессионального самочувствия в жизнедеятельности тренера. Обоснован вывод, о том, что до сих пор в специальной литературе отсутствует адекватная теоретическая база исследования профессионального самочувствия. Поэтому в работе предложен гипотетический конструкт его понимания. В качестве основных поведенческих паттернов профессионального самочувствия рассмотрены: удовлетворенность тренерской деятельностью; положительное отношение к себе (удовлетворенность собой); удовлетворенность профессиональным окружением; способность к преодолению тенденций, которые деформируют личность; эмоциональная уравновешенность; физическое состояние. Каждый человек обладает определенным потенциалом активности, что проявляется в самореализации. Установлено, что самореализация предполагает сбалансированное и гармоничное развитие личности за счет применения адекватных усилий, направленных на раскрытие генетических, индивидуальных и субъектных характеристик. Критерии самореализации тренера отражают удовлетворенность спортивно-педагогической деятельностью. Ощущение удовлетворенности способствует психическому здоровью тренера, которое, в свою очередь зависит от уровня притязаний и соответственно, качества принимаемых им решений. Выделяют два существенных параметра удовлетворенности спортивно-педагогической деятельностью: удовлетворенность как эмоциональная реакция в отношении выполняемой работы; удовлетворенность как соответствие результатов труда ожиданиям тренера. Констатировано, что удовлетворенность спортивно-педагогической деятельностью зависит от действия объективных и субъективных факторов: содержания работы, интереса к ней; оплаты труда; продвижения по службе и перспектив; возможности непосредственного участия тренера в принятии решений; психологического климата; режима труда и рабочей

нагрузки. Между удовольствием, которое получает тренер от работы и общей удовлетворенностью жизнью существует тесная взаимосвязь. Важным поведенческим паттерном профессионального самочувствия является способность противостоять тенденциям, которые деформируют личность. Дисгармоничных изменений в структуре личности, возникающих у лиц с фанатической преданностью и увлеченностью деятельностью можно избежать, за счет развитой рефлексии, умения объективно оценивать собственную личность. Эмоциональное равновесие, как важный поведенческий паттерн профессионального самочувствия, формируется путем возникновения и угасания положительных и отрицательных эмоциональных связей. На основе их анализа можно прогнозировать ход профессионального самочувствия тренера. Выявлено, что для многих современных профессионалов в сфере спорта является довольно пренебрежительное отношение к себе, к своему здоровью, а забота о нем начинается только при возникновении явных нарушений. Поэтому крайне актуальным направлением исследований и прикладных разработок в плане профессионального самочувствия является формирование проактивного отношения человека к отдыху как к инструментальной ценностной установки личности в противовес пассивной.

**Ключевые слова:** тренер; профессиональное самочувствие; поведенческие паттерны; удовлетворенность; эмоциональное равновесие.

#### REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] A. B. Kolosov, N. Volianiuk, G. Lozhkin, N. Buniak, V. Osodlo, «Comparative analysis of self-reliance of athletes of different sports», Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, № 23 (4), s. 162–168, 2019; <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0401>
- [2] V. A. Bodrov, «Udovletvorennost' rabotoj kak social'naya i psihologicheskaya determinanta professional'noj prigodnosti sub"ekta truda», Social'naya psihologiya truda: teoriya i praktika; t. 1; L. G. Dikaya, A. L. ZHuravlev, Red. Moskva, Rossiya: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2010, s. 140–160.
- [3] R. M. SHamionov, «Samoaktualizaciya uchitelej i udovletvorennost' zhiznedeyatel'nost'yu i soboj», Mir psihologii, № 2, s. 143–148, 2002.
- [4] Psihologicheskaya enciklopediya; 2-e izd. / R. Korsini, A. Auerbaha, Red. Sankt-Peterburg, Rossiya: Piter, 2006, 1096 s.
- [5] N. Yu. Volianiuk, H. V. Lozhkin, A. B. Kolosov, «Predyktory profesiinoi deformatsii osobystosti v sporti», Visnyk pisliadyplomnoi osvity: zb. nauk.

- prats, vyp. 11(40), s. 48–63, 2020. (Seriiia «Sotsialni ta povedinkovi nauky»).<https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958>
- [6] P. Muchinski, Psihologiya, professiya, kar'era. Sankt-Peterburg, Rossiya: Piter, 2004, s. 12–49.
- [7] M. YU. Semenov, «Udovletvorenje i udovletvorennost'», Omskij nauchnyj vestnik, vyp. 13, s. 154–156, 2020.
- [8] E. P. Ermolaeva, «Psihologicheskie osobennosti realizacii professionala v usloviyah reform i globalizacii», Aktual'nye problemy psihologii truda, inzhenernoj psihologii i ergonomiki, vyp. 1, s. 152–168, 2009; V. A. Bodrova i A. L. ZHuravleva, Red. Moskva, Rossiya: Izd-vo «In-t psihologii RAN».
- [9] R. Lazarus, «Teoriya stressa i psihofiziologicheskie issledovaniya», Emocional'nyj stress; V. Levi, Red. Leningrad, Rossiya: Medicina, 1970, s. 178–208.
- [10] Social'naya psihologiya truda: teoriya i praktika, t. 2; L. G. Dikaya, A. L. ZHuravlev, Red. Moskva, Rossiya: Izd-vo «In-t psihologii RAN», 2010, 442 s.

*Стаття надійшла до редакції  
23 березня 2020 року*