

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЪЕКТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ И ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ

З.А. САГОВА^а

^аМосковский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 119991, Россия, Москва, Ленинские горы, 1

Relationship between Objective Professional Success and Life Satisfaction of Sports Coaches

Z.A. Sagova^a

^aLomonosov Moscow State University, 1 Leninskie Gory, Moscow, 119991, Russian Federation

Резюме

Статья посвящена исследованию особенностей связи между профессиональной успешностью и жизненной удовлетворенностью на примере тренеров спорта. Согласно результатам исследований, удовлетворенность жизнью с высокой вероятностью может предшествовать результативности в целом, включая объективную и субъективную оценки успешности. Однако возможны обратная связь и взаимное усиление данных параметров. Вместе с тем нередко наблюдается адаптация к успешным событиям жизни и деятельности, что притупляет положительные эмоции и настроение, ослабляя ощущения удовлетворенности. Специфические условия спортивной деятельности с периодической сменой взлетов и падений ее участников предполагают также постоянную трансформацию эмоциональных состояний (что создает определенную защиту от адаптации). Наряду с утверждением о линейной взаимосвязи профессиональной успешности и жизненной удовлетворенности, выдвигалась и проверялась гипотеза о возможности существования и нелинейной связи между этими параметрами. Исследование

Abstract

The article discusses the specifics of the relationship between professional success and life satisfaction by the example of sports coaches. According to research results, life satisfaction is likely to precede performance in general, including objective and subjective assessments of success. However, the feedback and mutual amplification of these parameters are possible. At the same time, adaptation to successful events in life and activity is often observed, which dulls positive emotions and mood, weakening feelings of satisfaction. The specific conditions of sports activities with periodic ups and downs of its participants also imply a constant transformation of emotional states (which creates a certain protection against adaptation). Without denying the assertion about the linear relationship between professional success and life satisfaction, a hypothesis about the possibility of the existence of a non-linear relationship between these parameters was put forward and tested. The study was carried

выполнено при участии 60 тренеров разного уровня профессиональной успешности, у которых оценивался уровень удовлетворенности жизнью. Результаты однофакторного дисперсионного анализа показали значимые различия жизненной удовлетворенности в зависимости от уровня профессиональной успешности тренеров ($F = 6.836, p < 0.001$). Данные свидетельствуют о том, что высокий уровень профессиональной успешности не всегда обуславливает высокий уровень удовлетворенности жизнью. Вероятно, полученные результаты являются подтверждением негативного влияния на уровень счастья и удовлетворенности жизнью стресса, переживаемого во время значимых соревнований всеми участниками. Кроме того, возможно, имеет место феномен адаптации к успешным событиям жизни и деятельности. Полученные результаты могут быть полезны при планировании и проведении психологической работы с тренерами по повышению эффективности их деятельности, а также для профилактики и коррекции симптомов их чрезмерного эмоционального напряжения.

Ключевые слова: спорт, психология спорта, спортивный тренер, профессиональная успешность, объективная и субъективная оценки успешности, удовлетворенность жизнью, адаптация к успешным событиям.

Сагова Зурида Айсовна — доцент, кафедра методологии психологии, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук.

Сфера научных интересов: спортивная психология, профессиональная этика, целеполагание.

Контакты: zas-msu@mail.ru

out with the participation of 60 coaches of different levels of professional success, whose level of satisfaction with life was assessed. The results of one-way ANOVA showed significant differences in life satisfaction depending on the level of professional success of coaches ($F = 6.836, p < 0.001$). Evidence suggests that a high level of professional success does not always lead to a high level of life satisfaction. Probably, the results obtained confirm the negative impact of stress experienced during significant competitions by all participants, on the level of happiness and satisfaction with life. Perhaps, there is a phenomenon of adaptation to successful events in life and work. The results obtained can be useful in planning and conducting psychological counseling of coaches to improve the effectiveness of their activities; for the prevention and correction of symptoms of excessive emotional stress in sports coaches.

Keywords: sport, sport psychology, sports coach, professional success, objective and subjective assessment of success, life satisfaction, adaptation to successful events.

Zurida A. Sagova — Associate Professor, Department of Methodology of Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, PhD in Psychology.

Research Area: sport psychology, professional ethics, goal setting.

E-mail: zas-msu@mail.ru

Интерес к изучению особенностей профессиональной спортивной деятельности обусловлен необходимостью поиска дополнительных ресурсов для психологической поддержки главных субъектов спорта — спортсменов и тренеров. Поиск оптимальных условий для подготовки атлетов, решение проблем допингов, повышение требований к тренерам — только малая часть тех задач, которые являются важнейшими в современном спорте. В соответствии с этим растет интерес к тренерам, способным нести ответственность за реализацию спортивных целей и достижение высоких результатов.

С социально-психологической точки зрения предпосылкой высокой эффективности деятельности и повышения жизненного потенциала личности может быть удовлетворенность жизнью (Гуревич, 2009). В отличие от удовлетворенности профессиональной деятельностью, ранее активно разрабатывавшейся в психологии труда, удовлетворенность жизнью является более сложным, комплексным феноменом, одним из наиболее важных показателей общего психологического состояния человека и социально-психологической адаптации. Результаты исследований показывают, что удовлетворенность различными аспектами жизни и деятельности связана с результативностью в целом, с уровнем мотивации и с субъективной оценкой успешности (Бодров, 2010; Ермолаева, Охотенко, 2009; Greenhaus, 2003). Таким образом, удовлетворенность складывающимися жизненными ситуациями можно считать субъективным критерием успешности деятельности, а объективным критерием — социальный успех (Чикер, 2011). Анализ психологической литературы показывает отсутствие единого мнения относительно трактовки понятия удовлетворенности жизнью. Как синонимы данного термина используются «удовлетворенность», «ощущение счастья», «субъективное благополучие» и др.

Удовлетворенность жизнью. Согласно К.А. Абульхановой-Славской, удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью — это сложное и обобщенное чувство состоявшейся или несостоявшейся жизни, выступающее важным показателем личностных достижений (Абульханова-Славская, 1991). В работе подчеркивается: «Удовлетворенность-неудовлетворенность не однозначно связана с успехом-неуспехом: у одних лиц успех не вел к удовлетворенности, другие вопреки неудаче не были неудовлетворены. В целом удовлетворенность-неудовлетворенность зависит от установки на успех-неуспех и от уверенности в себе» (Там же, с. 64). Автор считает удовлетворенность жизнью одним из главных источников жизненных сил человека, при этом чувство неудовлетворенности способствует изменениям жизни к лучшему. Эту точку зрения поддерживает Б.Д. Парыгин, по мнению которого удовлетворенность выступает в качестве фактора эффективного функционирования, неудовлетворенность же оказывается источником динамики, изменений и обновлений стабильной программы деятельности (Парыгин, 1999). Очевидно, неудовлетворенность достигнутым означает критическое отношение к реальному состоянию и постоянное стремление к новым достижениям. Если перенести такие рассуждения в сферу спорта, именно неудовлетворенность существующей ситуацией является мощным мотивом стремлений к высоким спортивным результатам.

К.В. Карпинский называет удовлетворенность жизнью одним из важных показателей нормального развития и полноценного функционирования личности как субъекта жизни (Карпинский, 2014). Ее можно назвать субъективным эквивалентом реализованности жизненно значимых целей, мотивов и ценностей личности. Удовлетворенность жизнью социально обусловлена и связана с долгосрочными событиями, происходящими с человеком, возникает в результате успешного достижения им многочисленных целей (Ильин, 2008).

Р.М. Шамионов в предложенном им определении удовлетворенности интегрирует различные аспекты данного феномена, выделяя его значимое мотивирующее влияние на внутреннее состояние субъекта и внешнее окружение (Шамионов, 2008). Д.А. Леонтьев раскрывает удовлетворенность жизнью через обобщенное переживание психологического благополучия: удовлетворенность жизнью отражает оценку прожитого отрезка жизни, его продуктивности и осмысленности. Она выражает ощущение благополучия своей жизни и повседневной деятельности (Леонтьев, 1999).

Э. Дайнер считает удовлетворенность жизнью (как суждения о своей жизни в целом) одним из важнейших компонентов субъективного благополучия (SWB) человека, наряду с удовлетворенностью важными сферами жизни (например, работой), переживанием множества положительных эмоций, низким уровнем негативных эмоций и настроения и др. (Diener, 2000). По его мнению, каждый человек может решить сам, насколько благополучна его жизнь в целом.

Вопреки ожиданиям, исследования ряда ученых не обнаружили существенной взаимосвязи ощущения благополучия и счастья со значимыми человеческими ресурсами (такими как уровень доходов, наличие друзей, уровень образования, физическая привлекательность, объективное физическое здоровье, брак и др.) (Diener et al., 1993, 1995; Diener, 2000). Вместе с тем лонгитюдные исследования Э. Дайнера и М. Чан свидетельствуют о положительном влиянии удовлетворенности жизнью на здоровье, профессиональный успех и другие позитивные события в жизни (Diener, Chan, 2011). Таким образом, следует отметить, что в настоящее время нет однозначной общепринятой точки зрения на данную проблему.

В соответствии с выводами исследования М.Л. Керн и коллег, позитивные эмоции, достижения, осмысленность выполняемой деятельности повышают удовлетворенность жизнью школьных администраторов и улучшают состояние их здоровья (Kern et al., 2014). Состояние удовлетворенности жизнью у студентов оказывает значимое стимулирующее влияние на их производительность при решении стандартизированных задач (Oswald et al., 2015); оптимизм студентов, занимающихся физической активностью, повышает их самооценку качества жизни, и такие студенты более успешны в учебе (Aderonmu, 2016).

Удовлетворенность жизнью у тренеров. В психологии спорта проведено большое число исследований удовлетворенности профессиональной деятельностью спортсменов и тренеров (Воробьев и др., 2019, 2020; Звездацкая, 2016; Drakou et al., 2006; Groenbos, 2021; и др.), вместе с тем проблема удовлетворенности жизнью как интегральный феномен получила меньше внимания со стороны исследователей. Кроме того, объектами исследований чаще всего являются спортсмены и нередко упускается из виду, что их результативность, мотивация и внутреннее благополучие во многом опираются на психологическое благополучие и удовлетворенность их тренеров (Воробьев и др., 2020).

Обращаясь к некоторым примерам исследований обсуждаемой проблемы в спорте, стоит выделить работу А. Драко и коллег (Drakou et al., 2006).

Согласно выводам авторов, уровень жизненной удовлетворенности тренеров положительно связан с удовлетворенностью работой и оказывает значимое влияние на их профессиональные достижения, а последнее — на эмоциональное благополучие независимо от пола, возраста, семейного положения и образования респондентов.

Позитивные межличностные отношения тренера и спортсменов могут способствовать развитию самоэффективности и жизненных ценностей обоих, совершенствованию навыков преодоления трудностей как в спорте, так и в жизни, оказывать глубокое влияние на их удовлетворенность и результативность (Jowett, Poczwardowski, 2007; Jowett, Shanmugam, 2016). Таким образом, успешный спортивный опыт и положительное социальное самочувствие спортсменов может быть следствием психологического благополучия их тренеров.

Удовлетворенность тренеров связана и с другими факторами, например, с тем, насколько эффективными они чувствуют себя сами и в какой степени удовлетворены внешними вознаграждениями (Lorimer, Jowett, 2009). Удовлетворенность может быть как следствием, так и предиктором результативности взаимодействий тренера со спортсменами и его профессиональной успешности. Если профессиональная успешность является значимой потребностью для тренера, то вероятно, что ее удовлетворение будет иметь прямую связь с ощущениями жизненного благополучия. В свою очередь, общее положительное социальное чувство «жизнь удалась» способствует созданию основы и благоприятных условий для новых достижений в профессии.

В связи с вышеизложенными рассуждениями хотелось бы затронуть теорию самодетерминации Э. Диси и Р. Райана (Deci, Ryan, 1985; Ryan, Deci, 2000) — современную концепцию, ориентированную на исследование мотивации и психологического благополучия личности. Согласно рассуждениям ее авторов, важным условием психологического благополучия личности является удовлетворение ею базовых психологических потребностей — в автономии, компетентности и связанности с другими людьми. Блокирование этих потребностей приводит к ухудшению результативности деятельности и удовлетворенности жизнью. Опираясь на положения теории самодетерминации, можно решать целый ряд важных задач, связанных с повышением эффективности деятельности, установлением здоровых межличностных отношений и достижением более высокой удовлетворенности как деятельностью, так и жизнью в целом. Все это можно отнести и к тренеру, и к спортсменам. С одной стороны, восприятие тренера спортсменами как поддерживающего их автономию (не контролирующего) и их чувство собственной компетентности будут способствовать повышению внутренней мотивации, результативности и показателей психологического благополучия спортсменов. С другой стороны, поддержка со стороны руководства и других значимых лиц автономии и ощущения собственной компетентности тренера может положительно не только влиять на его субъективное благополучие, но и содействовать максимально продуктивной профессиональной деятельности. Идеи поддержки потребностей в автономии и компетентности тренеров и спортсменов высоко актуальны в нашей стране в связи с целым рядом сложных ситуаций,

переживаемых Россией в последние годы. Однако в рамках настоящей статьи мы не коснулись их в связи с тем, что эмпирические данные собраны нами в начале 2019 г., обработаны и описаны позже.

Профессиональная успешность тренера. В научной психологической литературе успешность рассматривается в числе важнейших человеческих потребностей, в основе которых лежит стремление к самосовершенствованию и преодолению внутренних и внешних ограничений, и определяется степенью осознанной оценки собственной ценности и социальным признанием. Например, согласно Е.А. Климову, профессиональная успешность — это свойство профессиональной деятельности человека, интегрирующее оценку достигнутого им профессионального результата значимым окружением и его собственную оценку своей успешности в связи с удовлетворенностью результатами деятельности (Климов, 2004). Для сферы спорта разработаны различные критерии оценки профессиональной успешности тренера, — например, такие, как проявление творчества в деятельности, стаж работы и квалификационная категория, степень успешности выполнения тренерских функций, качество планирования и проведения тренировок, владение глубокими знаниями о своем виде спорта, совершенствование спортивных навыков у спортсменов, работа с мотивацией спортсменов и др. (Деркач, Исаев, 1982; Бабушкин, 1985; и др.). Однако, по нашему мнению, предложенные критерии, рассмотренные в отдельности, не могут достаточно полно оценивать успешность как результат деятельности тренера.

В рамках нашей работы для определения рабочего понятия профессиональной успешности тренера мы опирались на литературные источники и мнения участников нашего исследования. Во время беседы все участники исследования назвали основным критерием успешности результативность их спортсменов: согласно мнению респондентов, успешность тренера определяется достижением высоких результатов его учениками в значимых соревнованиях.

Для уточнения выбранного критерия отметим, что феномен успешности деятельности часто приравнивается к достижению цели. Цель предполагает наличие определенного и реального результата, а его достижение — конкретные действия, предпринятые для получения этого результата. Однако возникает вопрос: какой результат следует считать эффективным или неудачным, например, в период соревнований, в управлении кризисными ситуациями, межличностными отношениями, планированием? В зависимости от поставленных тренером и командой целей, успешным результатом может быть как получение призового места, так и полная демонстрация спортсменами отработанных навыков. Вместе с тем общество (болельщики, организаторы мероприятий, спонсоры и др.) предпочитает наблюдать очевидную победу или явную неудачу, в связи с чем возникает ряд вопросов. Можно ли считать тренера успешным в спорте высших достижений независимо от результатов? Является ли тренер эффективным в детско-юношеском спорте, если основное внимание уделяется результативности? В последнем случае вопрос переходит в плоскость нравственных ценностей и допустимости подобной профессиональной

позиции тренера. Существует очевидная необходимость различать, что подразумевается под профессиональной успешностью.

В рамках настоящей работы с учетом совершеннолетнего возраста учеников участников исследования выбран критерий успешности, единодушно названный тренерами и не противоречащий рассуждениям авторов проанализированной литературы. Он включает в себя два компонента: уровень результативности спортсменов, воспитанных тренерами (как объективную оценку профессиональной успешности тренеров), и субъективную оценку тренерами своей успешности. Нам представляется, что степень согласованности объективной и субъективной успешности является надежным критерием выделения уровней профессиональной успешности тренера. Для того чтобы заключить, что тот или иной тренер профессионально успешен, необходимо убедиться в том, что внешняя оценка успешности его деятельности (уровень достижений спортсменов) и внутренняя (самооценка успешности) имеют высокую степень согласованности.

Цель и гипотеза исследования. Целью исследования было установление характера связи между уровнем профессиональной успешности и жизненной удовлетворенностью тренеров. Проведенные ранее исследования показали, что профессиональная успешность может значимо и линейно коррелировать с жизненной удовлетворенностью у представителей различных профессий. Спортивная деятельность имеет свою яркую специфику, в соответствии с чем мы ставили целью выявить особенности такой связи у тренеров. Нами была выдвинута гипотеза о том, что существует значимая корреляция между профессиональной успешностью и удовлетворенностью жизнью тренеров; вместе с тем взаимосвязь уровня профессиональной успешности и степени удовлетворенности жизнью у тренеров может иметь нелинейный характер. Наши предположения основывались на рассуждениях некоторых специалистов о наблюдающейся криволинейности такой связи у представителей разных профессиональных сфер деятельности с различными индивидуальными характеристиками (Judge et al., 1995; Groenbos, 2021; и др.).

Выборка

В исследовании приняли участие 60 тренеров разного уровня профессиональной успешности, действующие на спортивных базах города Москвы. Среди них 20 женщин и 40 мужчин в возрасте от 24 до 83 лет, минимальный стаж тренерской деятельности респондентов 2 года, максимальный — 52 года. Тренеры являлись представителями разных видов спорта: спортивная гимнастика, бокс, гандбол, греко-римская борьба, стрельба из лука, фехтование, шахматы. Согласно цели исследования, респонденты были разделены на группы по уровню профессиональной успешности в соответствии с уровнем достижений их спортсменов. Ранее проведенное нами исследование показало целесообразность выделения четырех уровней достижений спортсменов: 1) победители Первенства Москвы, 2) победители Первенства России, 3) победители Чемпионата Европы, 4) победители Чемпионата мира (Сагова, Каптурова, 2017).

Материалы и методы исследования

В работе были использованы следующие методы и методики:

- беседа, во время которой респондентам предлагалось ответить на несколько вопросов («По вашему мнению, какого тренера можно назвать успешным?», «Каков максимальный уровень достижений ваших воспитанников?» и др.);

- тест «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)» (Life Satisfaction Index A, LSIA), разработанный Б. Ньюгартеном (B.L. Neugarten) с коллегами в 1961 г., русскоязычная адаптация выполнена Н.В. Паниной в 1993 г. (Кроник, 1993) (в рамках статьи обсуждается только интегральная жизненная удовлетворенность);

- методика диагностики самооценки Дембо—Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (Прихожан, 1988); в перечень личностных качеств и особенностей, указанных в методике, мы добавили шкалу профессиональной успешности в соответствии с целями нашего исследования (в настоящую статью вошло обсуждение только по шкале профессиональной успешности).

Согласно одной из задач нашего исследования, требовалось выявить мнение самих участников об основных критериях успешности тренера. Анализ ответов показал, что тренеры разных видов спорта, возраста, пола, профессионального стажа единогласно считают главным из критериев успешности уровень достижений спортсмена. Это утверждение согласуется с выделенной в проанализированной литературе объективной составляющей успешности, для подтверждения которой применялся субъективный компонент.

Для статистического анализа данных использовались программы SPSS Statistics (версия 22) и Microsoft Excel. Выполнены корреляционный анализ по критерию Спирмена, методы описательной статистики и непараметрический критерий для сравнения независимых выборок (Краскела—Уоллиса), однофакторный дисперсионный анализ.

Анализ и обсуждение результатов исследования

Результаты проверки степени согласованности объективной оценки профессиональной успешности тренеров (максимальный уровень результативности их учеников) и субъективной ее оценки (по результатам методики Дембо—Рубинштейн) через корреляционный анализ по Спирмену указывают на умеренную положительную и значимую корреляцию ($r = 0.517$; $p = 0.014$), что подтверждает адекватность выбранного критерия успешности.

Сравнение групп тренеров по шкале жизненной удовлетворенности позволило выявить различия, отраженные в таблице 1.

Методом однофакторного дисперсионного анализа исследовался характер связи средних значений уровня профессиональной успешности и интегративного показателя жизненной удовлетворенности по методике «Индекс жизненной удовлетворенности». Использование данного метода основано на полученном значении Levene Statistic ($F = 1.343$, $p > 0.05$), подтверждающем

Таблица 1

Описательные статистики групп тренеров по шкале жизненной удовлетворенности

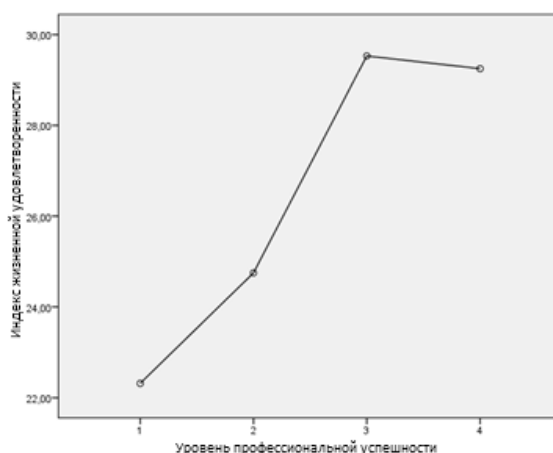
Группы по профессиональной успешности	N	Среднее	Ст. откл.
1 – победители Первенства Москвы	17	22.33	1.456
2 – победители Первенства России	18	24.46	1.338
3 – победители Чемпионата Европы	15	29.61	1.004
4 – победители Чемпионата мира	10	28.79	1.444

приемлемость применения дисперсионного анализа. Результаты дисперсионного анализа ANOVA ($F = 6.836$, $p < 0.001$) позволяют считать полученную модель эффективной. На рисунке 1 наглядно продемонстрирована обнаруженная связь объективного уровня успешности и индекса жизненной удовлетворенности тренеров.

Как видим, у тренеров трех первых уровней успешности наблюдается линейная связь изучаемых параметров: график монотонно и линейно возрастает, достигая наивысших показателей на делении, соответствующем третьему уровню успешности (согласно условному обозначению – победа на Чемпионате Европы). При этом на первом-третьем уровнях показатели удовлетворенности растут интенсивно, а на четвертом уровне (у победителей Чемпионата мира) этот показатель снижается, демонстрируя нелинейный характер связи. Вместе с тем средние значения жизненной удовлетворенности у тренеров победителей Чемпионатов Европы и мира достаточно близки. Такие результаты в определенной степени ожидаемы, поскольку речь идет о

Рисунок 1

Характер связи объективного уровня профессиональной успешности и индекса жизненной удовлетворенности тренеров



победах на соревнованиях высокого, международного уровня, что способствует эмоциональному подъему, росту самооценки и позитивному общему психологическому состоянию. Кроме того, высокие достижения, как правило, связаны с энтузиазмом и увлеченностью своей деятельностью, а также с проявлением активности и настойчивости в выполнении намеченных целей. Логично предполагать, что именно такие характеристики сближают тренеров третьего и четвертого уровней достижений. Вместе с тем из установленной взаимосвязи следует, что повышение уровня профессиональной успешности не всегда обуславливает непрерывный рост удовлетворенности жизнью.

Известно, что стресс является ведущим негативным фактором, влияющим на уровень счастья и удовлетворенности жизнью. В Международной классификации болезней (МКБ-10) аффективные расстройства и расстройства, связанные со стрессом, определяются наличием жизненного события повышенной стрессогенности или значимых изменений в жизни. При этом менее тяжелый или интенсивный психосоциальный стресс может провоцировать широкий диапазон расстройств (Бухтияров и др., 2014). Соответственно, повышение эмоциональных нагрузок в профессиональной деятельности формирует состояние напряжения, связанное с несоответствием адаптационных возможностей уровню нагрузки и вызывающее функциональные изменения в организме. Данный процесс можно расценивать как формирование профессионального стресса. Можно предположить, что участие в Чемпионатах мира, даже завершившееся победой, неизбежно связано со стрессовыми состояниями, которые испытывают все участники соревнований. Спортивный стресс не обязательно должен вызывать неудовлетворенность, даже может формировать высокую стрессоустойчивость организма. Однако индивидуальные (физиологические, психологические) особенности тренеров в сочетании с неопределенностью ситуации, невозможностью на нее влиять и другими характеристиками спортивных соревнований высокого уровня в стрессовой ситуации могут вести к резкому спаду эмоционального состояния. Другим объяснением полученных результатов служат упомянутые выше выводы Э. Дайнера и коллег (Diener et al., 1993, 1995) о феномене адаптации к успешным событиям жизни и деятельности, последствиями которой могут быть определенное пресыщение позитивными эмоциями и спад удовлетворенности достигнутым. Вероятно, в этом случае следует подробнее проанализировать вопросы продолжительности и непрерывности профессионального успеха таких тренеров, что не входило в задачи данного исследования.

Согласно методике «Индекс жизненной удовлетворенности», средний уровень индекса жизненной удовлетворенности соответствует 25–30 баллам. Показатели менее 25 баллов считаются низкими. Средние значения индекса у тренеров первого и второго уровней успешности (Первенство Москвы и Первенство России) не достигают 25 баллов, что может указывать на их недостаточный психологический комфорт, недовольство реальной ситуацией и своей ролью в ней. Полученные результаты могут соответствовать также неудовлетворенности тренеров двух групп итогами своей работы, пребыванию в состоянии тревожности или подавленности в период участия в исследовании;

могут быть связаны с особенностями восприятия вопросов методики и т.д., хотя уточнение данных обстоятельств в настоящее время не представляется возможным.

Вместе с тем даже у тренеров третьего и четвертого уровней успешности, победителей Чемпионатов Европы и мира, индекс жизненной удовлетворенности не выходит за пределы средних значений. У них можно предполагать более высокую эмоциональную стабильность и удовлетворенность результатами жизни и деятельности как в прошлом, так и в настоящем, однако в то же время следует отметить их неудовлетворенность определенными аспектами жизни.

Индекс жизненной удовлетворенности — интегративный показатель, включающий личностные особенности, систему отношений человека к различным аспектам своей жизни, отражающий согласованность между желаемыми и реально достигнутыми целями. Соответственно, жизненная удовлетворенность является следствием гармоничного соотношения целого ряда аспектов жизни, включающего не только профессиональные достижения. Кроме того, объяснение полученным результатам следует искать в том, что тренеры в своей профессиональной деятельности подвержены высокой эмоциональной напряженности так же, как и спортсмены; у них часто наблюдаются психологический дискомфорт, эмоциональное выгорание (Мищенко, 2011; Frey, 2007; Olusoga et al., 2010). Полученные результаты могут быть связаны также с характером их отношений со спортсменами, с особенностями целеполагания, с перфекционизмом, хотя однозначные выводы требуют проведения дополнительных исследований.

Ситуации спортивной напряженности, в которых оказываются тренеры, негативно влияют также на их учеников (Ильин, 2008; Olusoga et al., 2010). Несмотря на то что стресс может положительно влиять на эффективность деятельности при определенных условиях, его продолжительное воздействие на организм человека имеет разрушительные последствия для здоровья и жизнедеятельности (Lox et al., 2006). Следует учитывать и то, что показатели жизненной удовлетворенности тренеров могут зависеть от их эмоционального состояния или других ситуационных факторов в момент заполнения опросников. Феномен социальной желательности, которому нередко подвержены респонденты, также искажает их оценки.

Полученные в нашей работе результаты не полностью подтверждают выводы других исследователей, установивших тесную прямую связь жизненной удовлетворенности тренеров с их успешностью и удовлетворенностью работой (Drakou et al., 2006), однако созвучны с заключением о том, что внешние вознаграждения (как достижения учеников) могут прогнозировать их удовлетворенность (Lorimer, Jowett, 2009).

Выводы

Основываясь на интерпретации полученных данных, можно сделать вывод о том, что существует значимая корреляция между профессиональной успешностью и жизненной удовлетворенностью тренеров. Вместе с тем данная взаимосвязь

носит нелинейный характер, указывающий на отсутствие монотонной равномерности повышения удовлетворенности жизнью тренеров с возрастанием профессиональной успешности, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

Результаты нашего исследования могут быть полезны в психологической работе с тренерами разных видов спорта и профессионального стажа для повышения их профессиональной продуктивности, их можно учитывать в ситуациях профилактики и коррекции симптомов эмоционального выгорания, при составлении рекомендаций по индивидуальному развитию тренеров и т.п.

Жизненная удовлетворенность тренера остается недостаточно изученной областью и важным направлением дальнейших исследований. К приоритетным направлениям можно отнести изучение особенностей целеполагания и их влияния на удовлетворенность жизнью и работой, способов снижения эмоционального напряжения, особенностей влияния продолжительности и непрерывности профессионального успеха на жизненную удовлетворенность тренеров.

Тренер играет ключевую роль в достижениях спортсмена, и эффективные формы их взаимодействия могут оказать значительное влияние на их успешность. Одним из значимых факторов, тесно связанных с качеством этих взаимодействий, являются положительное психологическое состояние тренера и его удовлетворенность жизнью. Данная область спортивной науки и практики имеет важное значение, не только индивидуальное, но и общественное, в связи с чем требует дальнейшего изучения.

Литература

- Абульханова-Славская, К. А. (1991). *Стратегия жизни*. М.: Мысль.
- Бабушкин, Г. Д. (1985). *Специфика деятельности тренера*. Омск: ОГИФК.
- Бодров, В. А. (2010). Удовлетворенность трудом как социальная и психологическая детерминанта профессиональной пригодности субъекта труда. В кн. *Социальная психология труда. Теория и практика* (т. 1, с. 140–160). М.: ИП РАН.
- Бухтияров, И. В., Рубцов, М. Ю., Костенко, Н. А. (2014). Современные психологические факторы риска и проявления профессионального стресса. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*, 16, 773–775.
- Воробьев, С. А., Грецов, А. Г., Лактионова, Е. Б., Пежемская, Ю. С., Сомова, Н. С. (2020). Образ тренера и психологическое благополучие студентов-спортсменов. *Теория и практика физической культуры*, 8, 98–100.
- Воробьев, С. А., Грецов, А. Г., Пежемская, Ю. С., Сомова, Н. Л., Линкевич, А. Р. (2019). Психолого-педагогическая профилактика риска отсева юных спортсменов. *Теория и практика физической культуры*, 6, 35–37.
- Гуревич, П. С. (2009). *Психология личности*. М.: ЮНИТИ-ДАНА.
- Деркач, А. А., Исаев, А. А. (1982). *Творчество тренера*. М.: ФиС.
- Ермолаева, М. В., Охотенко, Р. В. (2009). Удовлетворенность трудом как обобщенное переживание качества самореализации субъекта в пространстве его саморазвития. *Мир психологии*, 2, 249–256.

- Звездецкая, Н. О. (2016). Мотивационные установки как фактор психологического благополучия спортсменов. *Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации, 1*, 78–81.
- Ильин, Е. П. (2008). *Дифференциальная психология профессиональной деятельности*. СПб.: Питер.
- Карпинский, К. В. (2014). Профессиональная деятельность и развитие личности как субъекта жизни. В кн. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев (ред.), *Личность профессионала в современном мире* (с. 25–58). М.: Институт психологии РАН.
- Климов, Е. А. (2004). *Психология профессионального самоопределения*. М.: Академия.
- Кроник, А. А. (ред.). (1993). *Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути*. М.: Прогресс.
- Леонтьев, Д. А. (1999). *Психология смысла. Природа, структура и динамика смысловой реальности*. М.: Смысл.
- Мищенко, А. В. (2011). *Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров* [Кандидатская диссертация]. Институт образовательных технологий, Сочи.
- Парыгин, Б. Д. (1999). *Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории*. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов.
- Прихожан, А. М. (1988). Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога. В кн. И. В. Дубровина (ред.), *Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик* (с. 110–118). М.: АПН СССР.
- Сагова, З. А., Каптурова, В. М. (2017). Профессиональная рефлексия как фактор успешности тренера в спорте. *Национальный психологический журнал, 2(26)*, 26–34.
- Чикер, В. А. (2011). Психологические аспекты индивидуальной карьеры. *Вестник Санкт-Петербургского университета, 3*, 80–90.
- Шамионов, Р. М. (2008). *Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы*. Саратов: Изд-во Саратовского университета.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе *References*.

References

- Abulkhanova-Slavskaya, K. A. (1991). *Strategiya zhizni* [Life strategy]. Moscow: Mysl'.
- Aderonmu, K. A. (2016). Sport involvement as a correlate of life satisfaction among team sports participants in Obafemi Awolowo University Ile-Ife, Osun State. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports, 15*, 1–6.
- Babushkin, G. D. (1985). *Spetsifika deyatel'nosti trenera* [The specifics of the trainer's activity]. Omsk: OGIFK.
- Bodrov, V. A. (2010). Udovletvorennost' trudom kak sotsial'naya i psikhologicheskaya determinanta professional'noi prigodnosti sub"ekta truda [Satisfaction with work as a social and psychological determinant of the professional suitability of the subject of labor]. In *Sotsial'naya psikhologiya truda. Teoriya i praktika* [Social industrial psychology. Theory and practice] (Vol. 1, pp. 140–160). Moscow: IP RAN.
- Bukhtiyarov, I. V., Rubtsov, M. Yu., & Kostenko, N. A. (2014). Sovremennye psikhologicheskie faktory riska i proyavleniya professional'nogo stressa [Modern psychological risk factors and manifesta-

- tions of occupational stress]. *Izvestiya Samarskogo Nauchnogo Tsentra Rossiiskoi Akademii Nauk*, 16, 773–775.
- Chiker, V. A. (2011). Psikhologicheskie aspekty individual'noi kar'ery [Psychological aspects of an individual career]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo Universiteta*, 3, 80–90.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Derkach, A. A., & Isaev, A. A. (1982). *Tvorchestvo trenera* [Creativity of the trainer]. Moscow: FiS.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 1–43.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195–223.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120–129.
- Drakou, A., Kambitsis, C., Charachousou, Y., & Tzetzis, G. (2006). Exploring life satisfaction of sport coaches in Greece. *European Sport Management Quarterly*, 6(3), 239–252.
- Ermolaeva, M. V., & Okhotenko, R. V. (2009). Udovletvorennost' trudom kak obobshchennoe perezhivanie kachestva samorealizatsii sub"ekta v prostranstve ego samorazvitiya [Satisfaction with work as a generalized experience of the quality of self-realization of the subject in the space of his self-development]. *Mir Psikhologii*, 2, 249–256.
- Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress. *The Sport Psychologist*, 21(1), 38–57.
- Greenhaus, J. H. (2003). Career dynamics. In W. C. Borman, D. R. Ilgen, & R. J. Klimoski (Eds.), *Handbook of psychology: Vol. 12. Industrial and organizational psychology* (pp. 519–540). Hoboken, NJ: Wiley.
- Groenbos, M. (2021). Life satisfaction and career success: Exploring the potential curvilinear relationship [Master Thesis Work and Organizational Psychology]. Tilburg School of Social and Behavioral Sciences, Tilburg University. <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=154688>
- Gurevich, P. S. (2009). *Psikhologiya lichnosti* [Psychology of personality]. Moscow: YUNITI-DANA.
- Il'in, E. P. (2008). *Differentsial'naya psikhologiya professional'noi deyatel'nosti* [Differential psychology of professional activity]. Saint Petersburg: Piter.
- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 3–14). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: its psychological underpinnings and practical effectiveness. In R. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 471–484). Routledge.
- Judge, T., Cable, D., Boudreau, J., & Bretz, R. (1995). An imperial investigation of the predictors of executive career success. *Personnel Psychology*, 48(3), 485–519. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1995.tb01767>
- Karpinskii, K. V. (2014). Professional'naya deyatel'nost' i razvitiye lichnosti kak sub"ekta zhizni [Professional activity and development of personality as a subject of life]. In L. G. Dikaya & A. L. Zhuravlev (Eds.), *Lichnost' professionala v sovremennom mire* [Personality of a professional in the modern world] (pp. 25–58). Moscow: Institute of Psychology of the RAS.
- Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving. *Psychology*, 5, 500–513.

- Klimov, E. A. (2004). *Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya* [Psychology of professional self-determination]. Moscow: Akademiya.
- Kronik, A. A. (Ed.). (1993). *Lifeline i drugie novye metody psikhologii zhiznennogo puti* [Lifeline and other new methods of life path psychology]. Moscow: Progress.
- Leontiev, D. A. (1999). *Psikhologiya smysla. Priroda, struktura i dinamika smyslovoi real'nosti* [The psychology of meaning. Nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow: Smysl.
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2). <https://doi.org/10.1080/10413200902777289>
- Lox, C., Martin, G. K., & Petruzzello, S. (2006). *The psychology of exercise: Integrating theory and practice* (2nd ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- Mishchenko, A. V. (2011). *Lichnostnye determinanty emotsional'nogo vygoraniya sportivnykh trenerov* [Personal determinants of emotional burnout of sports coaches] [PhD dissertation]. Institut Obrazovatel'nykh Tekhnologii, Sochi, Russian Federation.
- Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I., & Hay, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 273–293.
- Oswald, A. J., Proto, E., & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33, 789–822.
- Parygin, B. D. (1999). *Sotsial'naya psikhologiya. Problemy metodologii, istorii i teorii* [Social psychology. Problems of methodology, history and theory]. Saint Petersburg: Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo gumanitarnogo universiteta profsoyuzov.
- Prikhozhan, A. M. (1988). Primenenie metodov pryamogo otsenivaniya v rabote shkol'nogo psikhologa [Application of the direct assessment methods in the work of a school psychologist]. In I. V. Dubrovina (Ed.), *Nauchno-metodicheskie osnovy ispol'zovaniya v shkol'noi psikhologicheskoi sluzhbe konkretnykh psikhodiagnosticheskikh metodik* [Scientific and methodological foundations for the use of specific psychodiagnostic methods in the school psychology service] (pp. 110–118). Moscow: APN SSSR.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sagova, Z. A., & Kapturova, V. M. (2017). Professional reflection as the factor of success of a sports coach. *Natsional'nyi Psikhologicheskii Zhurnal [National Psychological Journal]*, 2(26), 26–34. (in Russian)
- Shamionov, R. M. (2008). *Sub'ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psikhologicheskaya kartina i factory* [Subjective well-being of the individual: psychological picture and factors]. Saratov: Saratov State University.
- Vorobiev, S. A., Gretsov, A. G., Laktionova, E. B., Pezhemskaya, Yu. S., & Somova, N. S. (2020). Obraz trenera i psikhologicheskoe blagopoluchie studentov-sportsmenov [The image of a coach and the psychological well-being of student athletes]. *Teoriya i Praktika Fizicheskoi Kul'tury*, 8, 98–100.
- Vorobiev, S. A., Gretsov, A. G., Pezhemskaya, Yu. S., Somova, N. L., & Linkevich, A. P. (2019). Psikhologo-pedagogicheskaya profilaktika riska otseva yunykh sportsmenov [Educational and psychological prevention of the outflow of human resources from youth sports]. *Teoriya i Praktika Fizicheskoi Kul'tury*, 6, 35–37.
- Zvezdetskaya, N. O. (2016). Motivatsionnye ustanovki kak faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya sportsmenov [Motivational attitudes as a factor in the psychological well-being of athletes]. *Resursy Konkurentosposobnosti Sportsmenov: Teoriya i Praktika Realizatsii*, 1, 78–81.