



ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

БОЧАВЕР К.А.

Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

ДОВЖИК Л.М.

Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1039-4640>, e-mail: lydia.dovzhik@gmail.com

БОНДАРЕВ Д.В.

Университет Ювяскюля (University of Jyväskylä), г. Ювяскюля, Финляндия
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: dmitriy.d.bondarev@jyu.fi

РЕЗНИЧЕНКО С.И.

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7930-8790>, e-mail: sofya_292@list.ru

Работа направлена на изучение структуры и выявление вклада наиболее значимых предикторов, которые формируют субъективное благополучие спортивного тренера. Этот параметр важен в силу объективных условий, существенно усиливающих стресс и снижающих качество жизни субъектов профессиональной спортивной деятельности. Участниками исследования были 200 профессиональных спортивных тренеров (89 женщин, 111 мужчин), $M_{\text{возр}} = 39$ лет, $M_{\text{стаж}} = 12$ лет. Психологические детерминанты измерялись с помощью краткой версии Дифференциального теста перфекционизм, общей шкалы самооффективности, Московской шкалы аутентичности, шкалы самоконтроля, опросника взаимоотношений между тренером и спортсменом. Психологическое благополучие измерялось с помощью двух опросников: краткой шкалы психического благополучия Варвик—Эдинбург и PERMA-Profilер. Структура психологических детерминант была сокращена до четырех факторов с помощью факторного анализа. Затем детерминанты каждого фактора были регрессированы по показателям благополучия с использованием пошагового моделирования множественной регрессии. В результате был получен наиболее значимый набор детерминант благополучия. Результаты показали, что ресурсы психологического благополучия у спортивных тренеров можно определить по четырем группам предикторов. Первая группа — смысл и позитивные эмоции; вторая группа — аутентичность, преданность делу и стаж; третья группа — достижения, негативные эмоции, вовлеченность и возраст; четвертая группа — смысл, самооффективность и возраст.

Ключевые слова: психология спорта, тренеры, психологическое благополучие, аутентичность, самооффективность, самоконтроль, профессиональная надежность.

Финансирование. Работа выполнена при поддержке гранта Президента Российской Федерации «МК-6241.2021.2. Профессиональная траектория и ресурсы психологического благополучия спортивных тренеров».

Для цитаты: Бочавер К.А., Довжик Л.М., Бондарев Д.В., Резниченко С.И. Проблема субъективного благополучия спортивного тренера // Экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 4. С. 181—194. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150412>



SUBJECTIVE WELL-BEING IN SPORTS COACHES

KONSTANTIN A. BOCHAVER

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

LYDIA M. DOVZHIC

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1039-4640>, e-mail: lydia.dovzhik@gmail.com

DMITRIY V. BONDAREV

University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: dmitriy.d.bondarev@jyu.fi

SOFIA I. REZNICHENKO

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7930-8790>, e-mail: sofya_292@list.ru

The purpose of the study is to analyze the structure of the psychological determinants of subjective well-being and identify the most significant set of determinants that form the resources of the psychological well-being in sports coaches. This parameter is important due to objective conditions, which significantly increases stress and reduces the quality of life of subjects of professional sport. The participants were 200 professional sports coaches (89 women, 111 men), $M_{\text{age}}=39$ years, $M_{\text{experience}}=12$ years. The psychological determinants were measured with the Brief Differential Perfectionism Inventory (Zolotareva et al, 2021), the General Self-Efficacy Scale (Schwarzer & Jerusalem 1995), the Moscow Authenticity Scale (Nartova-Bochaveret al, 2021), the Self-Control Scale (Tangney et al. 2004), the Coach—Athlete Relationship Questionnaire (Jowett & Ntoumanis, 2004). Psychological well-being was measured with two inventories: the Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (Tennant et al., 2007) and the PERMA-Profiler (Butler and Kern, 2015). The structure of psychological determinants was reduced to four factors by factor analysis and then the determinants from each factor were regressed on the well-being measures utilizing stepwise multiple regression modeling producing the most significant set of the well-being determinants. The results showed that the resources of psychological well-being in sports coaches can be determined by four groups of predictors. The first group: meaning and positive emotions; the second group: authenticity dedication, and experience; the third group: achievements, negative emotions, involvement, and age; and the fourth one: meaning, self-efficacy, and age.

Keywords: sport psychology, coaches, psychological well-being, authenticity, self-efficacy, self-control, professional reliability.

Funding. The reported study was funded by grant of The Russian Federation President, project number MK-6241.2021.2

For citation: Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Bondarev D.V., Reznichenko S.I. Subjective Well-Being in Sports Coaches. *Экспериментальная психология = Experimental Psychology (Russia)*, 2022. Vol. 15, no. 4, pp. 181–194. DOI: <https://doi.org/10.17759/expsy.2022150412> (In Russ.).

Введение

Спортивная психология на протяжении своего развития меняется внутренне и внешне. От прагматических позиций по отношению к субъекту соревновательной деятельности как «человеку-машине» научный фокус смещается к экзистенциально-гуманистическому



наполнению внутреннего мира спортсмена и наставника. Вопрос о том, как выполнить задачу в условиях стресса, все чаще дополняется другим: «Ради чего я тружусь и на какие ресурсы опираюсь?». *Отраслевой* характер психологии спорта расширяется, привнося новые феномены в общепсихологическую науку, поскольку спорт — стремительная и насыщенная модель, как профессиогенеза, так и всего жизненного пути индивида. Исходя из этого, настало время обратить пристальное внимание не только на результативность (объективное мерило профессионализма), но и на *субъективное благополучие* спортсмена и тренера.

Эта проблема, тесно связанная с качеством жизни и «уровнем счастья», стала чрезвычайно актуальна в последние годы: сперва пандемия привела к существенным ограничениям в спорте, а затем глобальные общественно-политические процессы «мимоходом» дискриминировали российский спорт, в результате российские спортсмены и тренеры не были допущены на международные соревнования и во многом лишились возможности достижений и самоактуализации. Вот почему проблема изучения внутреннего мира действующих спортивных тренеров является важной, новой и актуальной в свете усилившихся рисков досрочного окончания карьеры множеством профессионалов.

Спортивный тренер управляет различными сторонами подготовленности спортсмена (физической, тактической, психологической) и способствует его личностному и социальному развитию. Профессия спортивного тренера характеризуется рядом параметров, присущих опасным специальностям: тренер отвечает не только за результативность воспитанников, но и за их здоровье и саму жизнь [3]. Персональная ответственность предъявляет требования к организации тренировочного процесса, контролю выполняемых нагрузок, качества экипировки, учета погодных и иных условий. Эти требования к квалификации и ответственность за других, наряду с ограничениями образа жизни, частыми поездками и отсутствием «личного времени», определяют высокий уровень и интенсивность стресса, воздействующего на тренера [2]. Помимо этого, спорт — высококонкурентная среда, что делает поиск баланса «победы любой ценой» и сохранения субъективного благополучия актуальным. Помимо копинг-поведения и стрессоустойчивости, в преодолении стресса задействовано множество личностных черт и навыков, часто не попадающих в фокус исследований; к ним относится компетентность (самоэффективность, надежность), мировоззрение (благополучие, оптимизм), профессиональные установки (перфекционизм, мотивация, отношение к труду) [24]. Эта группа феноменов рассматривается в данной работе.

Из всех современных подходов к психологической подготовке спортивного тренера ярче других демонстрирует значение его ментального благополучия модель SFERA, предложенная Дж. Верчелли для итальянских сборных команд и получившая распространение у нас [14]. Такие ее компоненты, как *активация, ритм, внутренняя сила*, дают прямое руководство к действию: тренер «заражает» своим примером. Если он счастлив работать с воспитанниками, то и они прилагают все силы для достижения результатов. Но что такое *счастье, или благополучие, тренера?* Это не праздный вопрос, поскольку от психологического благополучия тренера зависит эмоциональный фон в его команде, а глобально — и мера вовлеченности молодого поколения в спорт и физическую активность.

Значительная часть исследований «спортсмено-центричны» и отдают тренеру роль инструмента-предиктора профессиональной успешности спортсмена, фокусируясь не на его собственной позиции и психологических особенностях работы, а лишь на педагогических подходах [10]. Между тем, будучи активным субъектом воспитательного процесса, наставником, тренер во многом определяет мотивацию и целеустремленность воспитанников [13].



Иными словами, результативность спортсмена опирается не только на талант, но и на внутреннюю гармонию тренера, т.е. в широком смысле на его субъективное благополучие [4].

В современной зарубежной науке субъективное, или психологическое, благополучие определяется как состояние счастья и удовлетворенности, характеризующееся низким уровнем дистресса, общим хорошим физическим и психическим здоровьем, позитивным мировоззрением и хорошим качеством жизни [25]. В отечественной психологии мы встречаем близкие дефиниции, например: «...чувство благополучия — интегральный психический феномен, целостное переживание, отражающее успешность функционирования индивида в социальной среде, сопровождающееся благоприятным эмоциональным фоном, функциональным состоянием организма и психики и позитивным самоотношением, доверительным отношением к миру» [13, с. 33]. В ряде исследований благополучие приобретает отдельные акценты [11; 12]; можно найти фокус на положительном эмоциональном фоне [17], профессиональной удовлетворенности и вовлеченности [20], гармоничной мотивации [16]. В отношении спортивных тренеров наиболее распространенным контекстом исследований является клиническое понимание здоровья и благополучия как отсутствия вредоносных факторов — дистресса и выгорания [18]. В проведенном авторами исследовании [7] было ранее показано, что профессиональное выгорание тренеров тесно связано с позитивными феноменами — мотивами профессиональной деятельности и личностной аутентичностью. Композиция внутренних мотивов, связывающих профессию с призванием, а также внутренняя целостность достоверно снижают уровень выгорания, в то время как интенсивно выгорают, напротив, тренеры, работающие в вынужденной ситуации, рассматривающие работу с воспитанниками лишь как средство заработка. Эти данные подводят нас к тому, чтобы более дифференцированно оценить структуру феноменов, выступающих ресурсами благополучия тренера.

Цель исследования — выявить наиболее значимые детерминанты, которые формируют ресурсы субъективного благополучия у спортивного тренера.

Выборка и методы

Выборка и процедура сбора данных. Выборку составили 200 спортивных тренеров (89 женщин, 111 мужчин), $M_{\text{возр}} = 39$ лет; $M_{\text{стаж}} = 12$ лет. Участие в исследовании было добровольным и неоплачиваемым, опрос проводился индивидуально, в онлайн-формате.

Методики. Помимо персональной анкеты использовались семь стандартизированных опросников.

1. *Краткая версия Дифференциального теста перфекционизма*, разработана А.А. Золотаревой [8], 2 субшкалы:

- Нормальный перфекционизм: α Кронбаха = 0,74; $M = 40$; ст.откл. = 6,2;
- Патологический перфекционизм: α Кронбаха = 0,7; $M = 25$; ст.откл. = 7,6.

2. *Шкала общей самооффективности*, разработчики Р. Шварцер, М. Ерусалем и В. Ромек, адаптирована Т.О. Гордеевой [6], содержит 1 субшкалу:

- Самоэффективность: α Кронбаха = 0,77; $M = 34$; ст.откл. = 3,6.

3. *Краткая версия «Шкалы психологического благополучия» Варвик—Эдинбург*, разработана С. Стюарт-Браун, адаптирована С.К. Нартовой-Бочавер [21], 1 субшкала:

- Благополучие: α Кронбаха = 0,73; $M = 28$; ст.откл. = 3,5.

4. *Опросник благополучия PERMA-Profilier*, разработан Дж. Батлер и М. Керн, адаптирована О.М. Исаевой и соавт. [9], 10 субшкал:



- Позитивные эмоции: α Кронбаха = 0,8; $M = 24$; ст.откл. = 3,6;
- Вовлеченность: α Кронбаха = 0,7; $M = 24$; ст.откл. = 3,5;
- Взаимоотношения: α Кронбаха = 0,7; $M = 24$; ст.откл. = 5;
- Смысл: α Кронбаха = 0,8; $M = 26$; ст.откл. = 3,8;
- Достижения: α Кронбаха = 0,7; $M = 25$; ст.откл. = 3;
- Счастье: $M = 8$; ст.откл. = 2;
- Негативные эмоции: α Кронбаха = 0,75; $M = 14$; ст.откл. = 6;
- Здоровье: α Кронбаха = 0,74; $M = 24$; ст.откл. = 6;
- Одиночество: $M = 3$; ст.откл. = 1;
- Общий показатель благополучия PERMA: α Кронбаха = 0,89; $M = 131$; ст.откл. =

15,5.

5. *Московская шкала аутентичности*, разработана С.К. Нартовой-Бочавер и С.И. Резниченко [15], 1 субшкала:

- Аутентичность: α Кронбаха = 0,7; $M = 22$; ст.откл. = 2,6.

6. *Шкала самоконтроля*, авторы Дж. Тангни, Р. Баумайстер и А.Л. Бун, адаптирована Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осиным и соавт. [5], 1 субшкала:

- Самоконтроль: α Кронбаха = 0,83; $M = 46$; ст.откл. = 8,3.

7. *Опросник взаимоотношений тренера и спортсмена CART-Q*, разработан Н. Доманисом и соавт. [19], адаптирован К.А. Бочавером, 3 субшкалы:

- Преданность делу: α Кронбаха = 0,7; $M = 18$; ст.откл. = 2,5;
- Близость: α Кронбаха = 0,79; $M = 19$; ст.откл. = 2;
- Дополняемость: α Кронбаха = 0,7; $M = 25$; ст.откл. = 2,5.

При работе с данными использовался корреляционный, факторный и регрессионный анализ; они проводились с использованием SPSS (IBM SPSS, Version 26.0). Значения $p \leq 0,05$ считались статически значимыми. Для достижения поставленной цели исследования был проведен факторный анализ структуры психологических детерминант благополучия тренера. Затем, выделив значимые факторы в этой структуре, мы оценили вклад переменных каждого фактора в психологическое благополучие тренера с помощью многомерного регрессионного анализа (в отдельности для благополучия, определяемого тестом PERMA-Profiler, и для психологического благополучия по модели Варвик—Эдинбург).

Результаты

Выборку составили 200 спортивных тренеров (89 женщин, 111 мужчин): $M_{\text{возр}} = 39$ лет; $M_{\text{стаж}} = 12$ лет. Все они работают в России, из них 48% в государственных спортивных организациях (школах, клубах, объединениях), 30% в коммерческих клубах, школах и секциях, 10% совмещают работу в разных учреждениях, 12% работают персонально, «на себя». Виды спорта распределены равномерно, выборка представлена тренерами по командным игровым видам (хоккей, футбол, баскетбол), единоборствам (бокс, дзюдо, ММА), индивидуальным сложно координационным видам (гимнастика, фигурное катание), а также циклическим видам спорта и фитнесу. На первом этапе анализа данных была рассчитана описательная статистика (медиана, стандартное отклонение, альфа Кронбаха указаны выше в разделе «Методики»). Внутренняя согласованность всех использованных шкал варьирует от средней до высокой. Первый этап анализа данных завершается корреляционным анализом (Приложение). Практически все переменные показали сильные связи с ключевыми параметрами благополучия (отрицательные связи в случае таких переменных, как одно-



чество, негативные эмоции, патологический перфекционизм). Таким образом, можно предполагать определенную однонаправленность позитивных феноменов, как лично, так и социально обусловленных.

Факторный анализ

С помощью метода главных компонент с использованием косоугольного вращения (oblique rotation) с собственными значениями (eigenvalue) выше 1 было выделено четыре фактора. Применение косоугольного вращения было обусловлено наличием корреляции между факторами – из 6 коэффициентов корреляций между факторами 4 коэффициента были больше 0,32. Согласно рекомендациям В. Tabachnick [22], при таких условиях следует использовать метод с косоугольным вращением для получения интерпретируемого решения. Минимальная нагрузка 0,50 была использована как критерий для интерпретации переменных, входящих в фактор.

Решение с четырьмя факторами объясняло 63,1% вариации. Факторы, процент объясненной дисперсии и коэффициенты вклада переменных в фактор показаны в табл. 1.

Таблица 1

Факторная структура психологического благополучия спортивного тренера

Переменные	Факторы (% объясненной дисперсии)			
	1 (37,1)	2 (10,3)	3 (8,7)	4 (7)
Нормальный перфекционизм				,724
Патологический перфекционизм				-,572
Самоэффективность				,749
Позитивные эмоции	,812			
Вовлеченность			,736	
Взаимоотношения	,856			
Смысл	,710			,590
Достижения	,574		,506	,571
Счастье	,867			
Негативные эмоции			,513	
Здоровье	,784			
Одиночество	-,668			
Аутентичность		,563		,540
Самоконтроль				,720
Преданность делу		,645		
Близость		,873		
Дополняемость		,739		

В первый фактор вошли переменные, собирающие «экзистенциальный» смысл счастья: достижения, смысл (деятельности и жизни), позитивные эмоции и (гармоничные) взаимоотношения, здоровье и социальная вовлеченность (обратная сторона одиночества). Второй фактор затронул «переменные призвания»: аутентичность (внутренняя гармония и целостность специалиста), преданность делу, близость к своим воспитанникам и чувство дополняемости с ними. Третий фактор связал вовлеченность и достижения, но эти «амбициозные» переменные оказались связаны с негативными эмоциями, возможно, это «отзвук»



разочарования или обиды при поражениях и уходе спортсменов — обязательный атрибут тренерской профессии. Четвертый фактор включает в себя профессиональные навыки и установки: самоконтроль, самооффективность, достижения, смысл работы, аутентичность и нормальный перфекционизм (вкуче с отрицательным полюсом Патологического перфекционизма). Эти четыре фактора дали возможность изучить отдельный вклад переменных как ресурсов психологического благополучия тренера.

Регрессионный анализ

Пошаговый (stepwise) многомерный регрессионный анализ проводился для выявления модели, объясняющей, какая комбинация предикторов в наибольшей степени связана с психологическим благополучием. С этой целью строилось 4 регрессионные модели в отдельности для благополучия, по PERMA-Profilер, и для психологического благополучия, по шкале Варвик-Эдинбург, где предикторами выступали переменные из соответствующего фактора. При этом стаж, возраст и пол также были добавлены в модели как независимые предикторы. В качестве итоговой модели в пошаговом регрессионном анализе выбиралась модель с набором предикторов, которые объясняли наибольшую вариацию.

Регрессионный анализ для благополучия по шкале Варвик—Эдинбург (табл. 2) показал, что наиболее значимыми предикторами из первого фактора были: смысл, позитивные эмоции и возраст; из второго фактора: преданность делу, аутентичность и стаж; из третьего фактора: достижения, возраст и негативные эмоции; из четвертого фактора: смысл и самооффективность.

Таблица 2

Итоговые регрессионные модели Варвик—Эдинбург, предсказывающие благополучие

Фактор/Модель	Нестанд. коэф.		Значимость	
	В	Ст. ошибка		
1	(Constant)	10,272	2,290	,000
	Смысл	,945	,300	,002
	Позитивные эмоции	,866	,315	,007
	Возраст	,075	,031	,018
2	(Constant)	9,751	2,947	,001
	Преданность делу	,509	,143	,001
	Аутентичность	,364	,134	,008
	Стаж	,084	,035	,019
3	(Constant)	13,515	3,225	,000
	Достижения	1,595	,333	,000
	Возраст	,089	,032	,006
	Негативные эмоции	-,448	,161	,007
4	(Constant)	4,231	3,038	,168
	Смысл	1,073	,252	,000
	Самооффективность	3,217	,864	,000
	Возраст	,097	,030	,002

Для модели благополучия, по PERMA-Profilер (табл. 3), наиболее значимыми предикторами из первого фактора были: смысл, взаимоотношения, достижения, позитивные



эмоции и счастье; из второго фактора: аутентичность и самоотдача тренера; из третьего фактора: достижения, негативные эмоции и вовлеченность; из четвертого фактора: смысл и достижения.

Таблица 3

Итоговые регрессионные модели PERMA-Profilер, предсказывающие благополучие

Фактор/Модель	Нестанд. коэф.		Значимость	
	В	Ст. ошибка		
1	(Constant)	,556	,169	,002
	Смысл	,239	,021	,000
	Взаимоотношения	,202	,017	,000
	Достижения	,276	,028	,000
	Позитивные эмоции	,156	,026	,000
	Счастье	,048	,022	,037
2	(Constant)	3,236	,856	,000
	Аутентичность	,145	,039	,000
	Преданность делу	,095	,042	,026
3	(Constant)	2,051	,647	,002
	Достижения	,570	,083	,000
	Негативные эмоции	-,121	,034	,001
	Вовлеченность	,235	,068	,001
4	(Constant)	,963	,444	,033
	Смысл	,449	,049	,000
	Достижения	,401	,066	,000

Таким образом, выявленные группы предикторов возможно интерпретировать как специфические ресурсы субъективного благополучия тренера. Значительная доля совпадения в группах предикторов для двух инструментариев благополучия может говорить о внутренней валидности полученной модели.

Обсуждение результатов

Результаты показали, что ресурсы субъективного благополучия тренера могут определяться четырьмя группами предикторов. Первая группа: смысл и позитивные эмоции; вторая группа: аутентичность, преданность делу и стаж; третья группа: достижения, негативные эмоции, вовлеченность и возраст; и четвертая группа: смысл, самоэффективность и возраст. Данный набор предикторов возможно интерпретировать и также иллюстрировать с помощью комментариев-напутствий спортивных тренеров, которые были получены в предыдущем исследовании [7].

1. Первая группа совпадает по таким переменным, как смысл и позитивные эмоции; кроме того, в группу по модели Варвик—Эдинбург вошел возраст, а по модели PERMA — взаимоотношения, достижения и счастье. Эта группа предикторов была названа нами «гармония в профессии». Ее можно проиллюстрировать таким напутствием: «[Необходимо.— Авт.] любить и уважать свою работу и работу своих воспитанников и коллег, постоянно развиваться, искать возможности для совершенствования в своей работе. Получайте удовольствие от работы и будьте честны перед детьми».



2. Вторая группа в обеих моделях объединяет такие переменные, как аутентичность и преданность делу; в модели Варвик—Эдинбург к ним присоединяется профессиональный стаж. Таким образом, эти предикторы ближе всего к профессиональной мотивации и отражают осознание тренером своего труда как *призвания*. Примером подобного можем назвать такой комментарий одного из респондентов: «Можете ли вы работать тренером бесплатно? Если ваш ответ — “да”, тогда это ваше призвание! Если — “нет”, то даже не начинайте. <...> Стоит всегда быть самим собой, но стараться опираться на опыт тренеров старшего поколения».

3. Третья группа объединила такие предикторы, как свобода от негативных эмоций и достижения, а также вовлеченность и возраст в двух моделях соответственно. Эта группа предикторов указывает на *«радость от успеха»*. Связь вовлеченности и успеха отражена в таком комментарии: «Чтобы стать результативным и счастливыми молодым тренером, нужно не работать, а жить работой... Живите своей жизнью, поступайте, как подсказывает сердце, и двигайтесь к своей цели».

4. Наконец, четвертая группа объединена предиктором «Смысл», и в одной модели с ним связаны самоэффективность и возраст, а в другой достижения, по смыслу близкие к самоэффективности. Эта категория была названа нами *«профессионализм»* и связана с таким комментарием тренера: «Уверенность в себе и своих знаниях, любовь к детям, терпение, любознательность, поиск новых методов, технологий... Не успокаивайтесь, и всё получится! Не плавайте по поверхности, углубляйтесь — это очень интересно».

Результаты, полученные в исследовании, подтверждаются отдельными отечественными и зарубежными работами. Стили тренера, предпочитаемые им амплуа, или ролевые модели, — все это может варьировать, однако благополучие крепко стоит на нескольких опорах.

1. Тренер счастлив, когда он занят своим делом, и воспитание спортсменов является его подлинным смыслом и призванием.

2. Отношение к труду должно быть искренним, с любовью и заботой к воспитанникам и глубокой самоотдачей.

3. Вместе с этим благополучие подкрепляется гармоничным социальным ответом, благодарностью, приносящей удовлетворенность и радость.

4. Перфекционизм, необыкновенно важный для спортсменов, в случае тренеров уступает по значимости экзистенциальным феноменам, наполнением работы созидательным смыслом.

Предикторы субъективного благополучия тренера, как показало исследование, дают все основания называть его труд *аутотелической* деятельностью. Источник радости, если можно так назвать предикторы благополучия, находится в системе внутренних установок тренера. Их легко нарушить, приведя тренера к апатии и выгоранию, но также легко и подкрепить.

Заключение

Таким образом, выявлены группы предикторов субъективного благополучия, а именно: смысл и позитивные эмоции; аутентичность и преданность своему делу; достижения, негативные эмоции, вовлеченность; смысл и самоэффективность. Данные группы можно интерпретировать как специфические ресурсы благополучия тренера.

В практическом применении полученных результатов можно предложить условную и предварительную схему психологической интервенции, которая призвана улучшить



благополучие тренерского состава в спортивной организации. Ее стартовый модуль должен раскрыть ценностно-мотивационное наполнение работы и подкрепить внутренние мотивы тренера. Если в числе ведущих мотивов будет любовь к своей работе и к воспитанникам, то смысловое наполнение ежедневного, даже рутинного труда станет следованием своему пути, своему призванию. Значимость процесса, а не только результата позволит найти способы повышения самоотдачи и самоэффективности — через новые методики, освоение новых навыков, фиксацию результативных и ошибочных действий в тренировочном процессе. Осознавая работу как миссию, тренер открывается новым знаниям, в свою очередь повышающим его компетентность и радость от итога работы. Вместе с тем структура предикторов благополучия включает в себя компоненты соматического и социального здоровья, гармоничные отношения и положительные эмоции, поэтому третья часть интервенции может быть ориентирована на образ жизни специалиста, его повседневную суверенную жизнедеятельность: режим, привычки, личное время и увлечения. Следует отметить, что стаж и возраст также выступают в комбинациях значимых предикторов психологического благополучия тренера. И хотя в интервенциях не представляется возможным воздействовать на эти переменные, тем не менее, их можно учитывать в работе с тренерским составом. По всей видимости, смысл, позитивные эмоции и аутентичность проявляются сильнее с возрастом и большим стажем (эти переменные тесно связаны между собой).

Профессиональный спорт — высоко конкурентная среда, и в период, когда к нормативным трудностям соперничества добавляются объективные ограничения на выезд, тренировки, сборы, соревнования, получение новых знаний, нам кажется, что искать силы для преодоления трудностей следует в себе. Возможно, что найти прямую связь эффективности или надежности тренера с его уровнем благополучия трудно, или же она носит формальный характер. Однако, как показывают исследования, в периоды неопределенности низкий уровень благополучия, неудовлетворенность собой и качеством жизни усиливают риски болезней, конфликтов, досрочного окончания профессиональной траектории, стагнацию отдельных специалистов и социальных институтов [11]. Таким образом, локальная цель исследования была достигнута и результаты исследования могут применяться в проектах психологической помощи в спорте.



Литература

1. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. науч. статей / Сост.: Ю.В. Братчикова. Екатеринбург: Уральский гос. пед. ун-т, 2013. С. 30–35.
2. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Тренер и его роль в жизни юного спортсмена / Психология детско-юношеского спорта. М.: Спорт, 2021. С. 81–101.
3. Бочавер К.А. Личностная аутентичность как ресурс преодоления синдрома профессионального выгорания / К.А. Бочавер, С.И. Резниченко // Психологический журнал. 2022. Том 43. № 2. С. 61–71. DOI:10.31857/S020595920019413-0
4. Воробьев С.А., Грецов А.Г., Лактионова Е.Б., Пежемская Ю.С., Сомова Н.С. Образ тренера и психологическое благополучие студентов-спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 8. С. 98–100.
5. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сушков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием // Культурно-историческая психология. 2016. Том 12. № 2. С. 46–58. DOI:10.17759/chr.2016120205
6. Гордеева Т.О., Шепелева Е.А. Гендерные различия в академической и социальной самоэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2006. № 3. С. 78–85.
7. Довжик Л.М., Бочавер К.А., Резниченко С.И., Бондарев Д.В. Выгорание спортивного тренера: угроза профессиональной успешности, ментальному здоровью и благополучию [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2021. Том 10. № 4. С. 24–47. DOI:10.17759/cpse.2021100402 (дата обращения: 10.09.2022).
8. Золотарева А.А. Краткий дифференциальный тест перфекционизма: проверка кросс-культурной устойчивости факторной структуры психометрических характеристик // Культурно-историческая психология. 2018. Том 14. № 1. С. 107–115. DOI:10.17759/chr.2018140112
9. Исаева О.М., Акимова А.Ю., Волкова Е.Н. Опросник благополучия PERMA-Profilер: апробация русскоязычной версии // Социальная психология и общество. 2022. № 3. (В печати).
10. Кустов П.В. Психологические особенности тренерской деятельности // Научно-практические исследования. 2020. Том 6. № 2. С. 41–44.
11. Леонтьев Д.А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты // Психологический журнал. 2020. Том 41. № 6. С. 86–95. DOI:10.31857/S020595920012592-7
12. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1(155). С. 14–37. DOI:10.14515/monitoring.2020.1.02
13. Лубышева Л.И. Профессия «Тренер»: знать, понимать, любить // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 93–93.
14. Максимова Е.С. Психологическая модель поведения тренера S.F.E.R.A.: практика применения // Психология спорта: наука, искусство, профессия / Под ред. К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. М.: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2019. С. 144–151.
15. Нартова-Бочавер С.К., Ирхин Б.Д., Резниченко С.И. Диспозициональная аутентичность во внутриличностном пространстве // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Том 17. № 3. С. 500–519.
16. Alcaraz S., Torregrosa M., Viladrich C. How coaches' motivations mediate between basic psychological needs and well-being/ill-being // Research Quarterly for Exercise and Sport. 2015. Vol. 86. № 3. P. 292–302.
17. Bondarev D., Barkoukis V., Lazuras L., Bochaver K., Oudra D., Theodorou N. Behaviours and beliefs related to whistleblowing against doping in sport: a cross-national study // Frontiers in Psychology. 2022. 13:835721. DOI:10.3389/fpsyg.2022.835721
18. Cho H., Kim S., Lee Y.H. Sport coaches' positive emotions, task performance, and well-being: The mediating role of work satisfaction // International Journal of Sports Science & Coaching. 2021. Vol. 16. № 6. P. 1247–1258.
19. Fletcher D., Scott M. Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice // Journal of Sports Sciences. 2010. Vol. 28. № 2. P. 127–137. DOI:10.1080/02640410903406208
20. Jowett S., Ntoumanis N. The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation // Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2004. Vol. 14. № 4. P. 245–257.



21. Kidman L., Hanrahan S.J. The coaching process: A practical guide to becoming an effective sports coach. Routledge, 2010. 280 p.
22. Robinson O.C., Lopez F.G., Ramos K., Nartova-Bochaver S. Authenticity, social context, and well-being in the United States, England, and Russia: A three country comparative analysis // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2013. Vol. 44. № 5. P. 719–737.
23. Tabachnick B.G., Fidell L.S., Ullman J.B. Using multivariate statistics. Vol. 5. Boston, MA: Pearson, 2007. P. 481–498.
24. Thatcher J., Jones M., Lavalley D. (eds.). Coping and emotion in sport. Routledge, 2011. 388 p.
25. VandenBos G.R. APA dictionary of psychology. American Psychological Association, 2007. 1024 p.

References

1. Bessonova Yu.V. O structure psikhologicheskogo blagopoluchiya // *Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve: sbornik nauchnykh statei* / sost.: Yu. V. Bratchikova. Ekaterinburg: Ural'skii gos. ped. un-t, 2013. P. 30–35. (In Russ.).
2. Bochaver K.A., Dovzhik L.M. Trener i ego rol' v zhizni yunogo sportsmena // *Psikhologiya detsko-yunosheskogo sporta*. M.: Sport, 2021. P. 81–101. (In Russ.).
3. Bochaver K.A., Reznichenko S.I. Lichnostnaya autentichnost' kak resurs preodoleniya sindroma professional'nogo vygoraniya // *Psikhologicheskii zhurnal*. 2022. Vol. 43, no. 2, pp. 61–71. DOI:10.31857/S020595920019413-0 (In Russ.).
4. Vorob'ev S.A., Gretsov A.G., Laktionova E.B., Pezhemskaya Yu.S., Somova N.S. Obraz trenera i psikhologicheskoe blagopoluchie studentov-sportsmenov // *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*. 2020. No. 8, pp. 98–100.
5. Gordeeva T.O., Osin E.N., Suchkov D.D., Ivanova T.Yu., Sychev O.A., Bobrov V.V. Samokontrol' kak resurs lichnosti: diagnostika i svyazi s uspehnost'yu, nastoichivost'yu i blagopoluchiem // *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*. 2016. Vol. 12, no. 2, pp. 46–58. DOI:10.17759/chp.2016120205 (In Russ.).
6. Gordeeva T.O., Shepeleva E.A. Gendernye razlichiya v akademicheskoi i sotsial'noi sameffektivnosti i kopinyng-strategiyakh u sovremennykh rossiiskikh podrostkov // *Vestnik Moskovskogo universiteta*. Seriya 14: Psikhologiya. 2006. No. 3, pp. 78–85. (In Russ.).
7. Dovzhik L.M., Bochaver K.A., Reznichenko S.I., Bondarev D.V. Vygotanie sportivnogo trenera: ugroza professional'noi uspehnosti, mental'nomu zdorov'yu i blagopoluchiyu [Elektronnyi resurs] // *Klimicheskaya i spetsial'naya psikhologiya*. 2021. Vol. 10, no. 4, pp. 24–47. DOI:10.17759/cpse.2021100402 (Accessed: 10.09.2022). (In Russ.).
8. Zolotareva A.A. Kratkii differentsial'nyi test perfektsionizma: proverka kross-kul'turnoi ustoychivosti faktornoi struktury i psikhometricheskikh kharakteristik // *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*. 2018. Vol. 14, no. 1, pp. 107–115. DOI:10.17759/chp.2018140112 (In Russ.).
9. Isaeva O.M., Akimova A.Yu., Volkova E.N. Oprosnik blagopoluchiya PERMA-Profil'er: aprobatsiya russkoyazychnoi versii // *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*. 2022. No. 3. (In press). (In Russ.).
10. Kustov P.V. Psikhologicheskie osobennosti trenerskoi deyatelnosti // *Nauchno-prakticheskie issledovaniya*. 2020. Vol. 6, no. 2, pp. 41–44. (In Russ.).
11. Leont'ev D.A. Kachestvo zhizni i blagopoluchie: obektivnye, subektivnye i subektnye aspekty // D.A. Leont'ev // *Psikhologicheskii zhurnal*. 2020. Vol. 41, no. 6, pp. 86–95. DOI:10.31857/S020595920012592-7
12. Leont'ev D. A. Schast'e I subektivnoe blagopoluchie: k konstruirovaniyu ponjatijnogo polja // D.A. Leont'ev // *Monitoring obshhestvennogo mneniya: jekonomicheskie I social'nye peremeny*. 2020. No. 1(155), pp. 14–37. DOI:10.14515/monitoring.2020.1.02
13. Lubysheva L.I. Professiya «Trener»: znat', ponimat', lyubit' // *Teoriya I praktika fizicheskoi kul'tury*. 2018. No. 5, pp. 93–93. (In Russ.).
14. Maksimova E.S. Psikhologicheskaya model' povedeniya trenera S.F.E.R.A.: praktika primeneniya // *Psikhologiya sporta: nauka, iskusstvo, professiya* / Pod redaktsiei K.A. Bochavera, L.M. Dovzhik. Moscow: Negosudarstvennoe obrazovatel'noe chastnoe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Moskovskii institut psikhoanaliza», 2019. Pp. 144–151. (In Russ.).
15. Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D., Reznichenko S.I. Dispozitsional'naya autentichnost' vo vnutrichnostnom prostranstve // *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*. 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 500–519. (In Russ.).



16. Alcaraz S., Torregrosa M., Viladrich C. How coaches' motivations mediate between basic psychological needs and well-being/ill-being // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2015. Vol. 86, no. 3, pp. 292–302.
17. Bondarev D., Barkoukis V., Lazuras L., Bochaver K., Oudra D., Theodorou N. Behaviours and beliefs related to whistleblowing against doping in sport: a cross-national study // *Frontiers in Psychology*. 2022. 13:835721. DOI:10.3389/fpsyg.2022.835721
18. Cho H., Kim S., Lee Y.H. Sport coaches' positive emotions, task performance, and well-being: The mediating role of work satisfaction // *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2021. Vol. 16, no. 6, pp. 1247–1258.
19. Fletcher D., Scott M. Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice // *Journal of Sports Sciences*. 2010. Vol. 28, no. 2, pp. 127–137. DOI:18.1080/02640410903406208
20. Jowett S., Ntoumanis N. The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation // *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2004. Vol. 14, no. 4, pp. 245–257.
21. Kidman L., Hanrahan S.J. The coaching process: A practical guide to becoming an effective sports coach. Routledge, 2010. 280 p.
22. Robinson O.C., Lopez F.G., Ramos K., Nartova-Bochaver S. Authenticity, social context, and well-being in the United States, England, and Russia: A three country comparative analysis // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2013. Vol. 44, no. 5, pp. 719–737.
23. Tabachnick B.G., Fidell L.S., Ullman J.B. Using multivariate statistics. Boston, MA: pearson, 2007. Vol. 5, pp. 481–498.
24. Thatcher J., Jones M., Lavalley D. (ed.). Coping and emotion in sport. Routledge, 2011. 388 p.
25. VandenBos G.R. APA dictionary of psychology. American Psychological Association, 2007. 1024 p.

Информация об авторах

Бочавер Константин Алексеевич, кандидат психологических наук, заведующий лабораторией спортивной психологии, Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

Довжик Лидия Михайловна, кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории спортивной психологии, Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «МИП»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1039-4640>, e-mail: lydia.dovzhik@gmail.com

Бондарев Дмитрий Владимирович, PhD в геронтологии и общественного здоровья, научный сотрудник, Университет Ювяскюля (University of Jyväskylä), г. Ювяскюля, Финляндия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: dmitriy.d.bondarev@jyu.fi

Резниченко София Ивановна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7930-8790>, e-mail: sofya_292@list.ru

Information about the authors

Konstantin A. Bochaver, PhD in Psychology, Head of Sport Psychology Laboratory, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

Lydia M. Dovzhik, PhD in Psychology, Researcher at Sport Psychology Laboratory, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1039-4640>, lydia.dovzhik@gmail.com

Dmitriy V. Bondarev, PhD in Gerontology and Public Health, Researcher, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: dmitriy.d.bondarev@jyu.fi

Sofia I. Reznichenko, PhD in Psychology, Senior Researcher, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7930-8790>, e-mail: sofya_292@list.ru

Получена 28.09.2022

Received 28.09.2022

Принята в печать 01.12.2022

Accepted 01.12.2022