

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ
В ОБУЧЕНИИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

Хасанова С. Р.;

Лихачёва Г. Т.

*Башкирский государственный педагогический университет
имени М. Акмуллы, г. Уфа, Российская Федерация*

Аннотация. Данное исследование посвящено изучению сложной динамики психологической устойчивости в процессе подготовки будущих тренеров-преподавателей, синтезируя теоретические основы и эмпирические данные. Статистический анализ показывает распространенность выгорания, симбиотическую связь между самоэффективностью и жизнестойкостью, эффективность целевых вмешательств и социокультурные нюансы. Выводы подчеркивают необходимость проактивных мер по борьбе с выгоранием, стратегической интеграции модулей развития самоэффективности, трансформационных вмешательств и культурно-компетентных подходов.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, выгорание, самооценка, социокультурная динамика, тренеры.

Abstract. This study is devoted to the study of the complex dynamics of psychological stability in the process of training future trainers-teachers, synthesizing theoretical foundations and empirical data. Statistical analysis shows the prevalence of burnout, the symbiotic relationship between self-efficacy and resilience, the effectiveness of targeted interventions and socio-cultural nuances. The conclusions emphasize the need for proactive measures to combat burnout, strategic integration of self-efficacy development modules, transformational interventions and culturally competent approaches.

Keywords: psychological stability, burnout, self-esteem, socio-cultural dynamics, coaches.

Современный ландшафт физической культуры подчеркивает ключевую роль тренеров-преподавателей в обеспечении целостного развития личности. Неотъемлемой частью эффективности этих педагогов является воспитание психологической устойчивости – черты, неразрывно связанной со способностью преодолевать многогранные трудности, присущие их профессии. В данной статье предпринята попытка исследовать сложную динамику психологической устойчивости в области

коучинга и преподавания. Суть этого исследования заключается в выявлении пробелов в существующей практике и разработке эффективных стратегий укрепления психологической устойчивости начинающих тренеров-преподавателей.

Суть данного исследования заключается в фундаментальном вопросе: как можно систематически повышать психологическую устойчивость будущих тренеров-преподавателей, чтобы укрепить их перед лицом многочисленных вызовов, присущих их профессии? Чтобы ответить на этот вопрос с научной точностью, в данном исследовании проводится комплексное изучение, объединяющее теоретические основы, эмпирические данные и методологическую точность, чтобы предложить нюансы сложного взаимодействия психологической устойчивости в сфере тренерской и преподавательской деятельности в физическом воспитании.

Изучение психологической устойчивости в контексте подготовки будущих тренеров-преподавателей выявляет сложный комплекс проблем, характерных для профессиональной деятельности. Существующие трудности проявляются как препятствия для беспрепятственного развития жизнестойкости в этой группе. Одна из таких проблем заключается в том, что тренерско-преподавательская деятельность требует значительных усилий, поскольку педагоги сталкиваются с целым рядом стрессовых факторов, начиная от педагогических тонкостей и заканчивая межличностной динамикой, и все это подкрепляется неустанным стремлением к спортивному совершенству [4].

Критическая проблема связана с отсутствием стандартизированных методик по формированию психологической устойчивости в учебных программах для тренеров-преподавателей. Отсутствие целостной структуры представляет собой серьезное препятствие, мешающее систематическому внедрению методов повышения устойчивости. Как следствие, будущие тренеры-преподаватели перемещаются по беспокойной местности своей профессии, не имея единой и научно обоснованной основы для воспитания психологической стойкости.

Помимо этого, существенным препятствием для устойчивого развития психологической устойчивости становится повсеместное выгорание в среде тренеров-преподавателей. Тяжелые требования профессии в сочетании с эмоциональными затратами, необходимыми для эффективного наставничества, усиливают склонность к выгоранию. Это, в свою очередь, оказывает пагубное влияние на психологическое благополучие, подрывая саму основу, на которой зиждется жизнестойкость.

Еще одним аспектом, вызывающим беспокойство, является внутренняя связь между верой в себя и психологической устойчивостью. Будущие тренеры-преподаватели, сталкиваясь с трудностями, должны не только обладать навыками, необходимыми для умелой педагогической работы, но и твердо верить в свою способность преодолевать невзгоды. Отсутствие симбиотической связи между верой в себя и жизнестойкостью порождает уязвимость, которая ставит под угрозу профессиональную эффективность этих педагогов.

Более того, социокультурная среда, в которой работают тренеры-преподаватели, привносит в рассматриваемую проблематику дополнительный уровень сложности. Общественные ожидания и культурные нюансы, переплетаясь, формируют уникальный набор стрессовых факторов для педагогов, что требует тонкого понимания взаимозависимости факторов устойчивости [2].

Решение выявленных проблем требует методического и научно обоснованного подхода, направленного на систематическое повышение психологической устойчивости в процессе подготовки будущих тренеров-преподавателей. Отсутствие стандартизированных методик, вездесущая угроза выгорания, сложное взаимодействие самооценки и социокультурных нюансов требуют тонких и целенаправленных вмешательств.

Чтобы исправить недостаток стандартизированных рамок, необходимо разработать комплексную учебную программу, включающую модули повышения жизнестойкости в педагогическую подготовку будущих тренеров-преподавателей. Опираясь на известные теории жизнестойкости, такие как социально-экологическая модель, учебная программа должна включать в себя многогранные компоненты, в том числе механизмы преодоления стресса, стратегии эмоциональной регуляции и моделирование жизнестойкости на основе сценариев. Такой научно обоснованный подход обеспечивает систематическое и целостное внедрение принципов жизнестойкости в структуру образования тренеров-преподавателей.

Смягчение вездесущего призрака выгорания требует многогранной стратегии, включающей как профилактические, так и коррекционные меры. Внедрение методов управления рабочей нагрузкой, периодическое обследование психического здоровья, формирование культуры открытого общения – все это способствует предотвращению выгорания. Кроме того, внедрение структурированных программ отпусков и инициатив по наставничеству дает возможность восстановить силы, тем самым укрепляя психологическую устойчивость тренеров-преподавателей к пагубным последствиям выгорания.

Неразрывная связь между самооценкой и жизнестойкостью подчеркивает необходимость проведения целенаправленных мероприятий, направленных на одновременное укрепление этих двух качеств. Включение модулей по развитию самооценки в учебную программу коучинга и преподавания в сочетании с механизмами персонализированной обратной связи способствует формированию симбиотической связи между верой в свои силы и способностью противостоять трудностям. Такая интеграция обеспечивает синергетическое усиление психологической устойчивости, повышая адаптационный потенциал будущих тренеров-преподавателей.

Особенности социальной культуры, формирующие среду тренеров-преподавателей, требуют взвешенного подхода. основополагающим шагом является

организация обучения по вопросам многообразия и вовлечения, а также предоставление педагогам ресурсов, позволяющих ориентироваться в культурных тонкостях. Более того, формирование организационной культуры, поощряющей многообразие, смягчает влияние общественных ожиданий на психологическое благополучие, укрепляя тем самым устойчивость тренеров-преподавателей, работающих в различных социокультурных контекстах.

Предлагаемые здесь решения представляют собой целенаправленную и научно обоснованную стратегию по устранению выявленных проблем. Благодаря стратегическому включению модулей жизнестойкости мер по снижению выгорания, симбиотическому развитию веры в себя и тщательному учету социокультурных нюансов подготовка будущих тренеров-преподавателей готова к трансформационному сдвигу парадигмы, что подчеркивает эмпирическое обоснование предлагаемого вмешательства.

Первый аспект статистического исследования связан с распространенностью выгорания среди тренеров-преподавателей. По результатам исследования, в котором приняли участие 500 педагогов, было выявлено, что высокий уровень выгорания наблюдается в 37 % случаев, что подтверждается превышением пороговых значений [1]. Это подтверждает актуальность проблемы выгорания как повсеместной проблемы, требующей целенаправленного вмешательства для повышения психологической устойчивости будущих тренеров-преподавателей.

Целенаправленное изучение корреляции между самооценкой и жизнестойкостью было проведено в ходе лонгитюдного исследования с участием 300 начинающих тренеров-преподавателей. С помощью валидизированных инструментов был получен коэффициент корреляции Пирсона 0,68, что свидетельствует о значительной положительной связи [3]. Это эмпирически подтверждает взаимосвязь, представленную в теоретических концепциях, утверждая, что мероприятия, направленные на повышение самооценки, одновременно укрепляют спектр жизнестойкости.

Для оценки влияния модулей тренинга жизнестойкости в рамках учебной программы был использован квазиэкспериментальный метод. Анализ результатов до и после вмешательства выявил статистически значимое улучшение показателей жизнестойкости ($p < 0,001$) в группе вмешательства, что подчеркивает эффективность целенаправленных мероприятий по повышению жизнестойкости в укреплении психологической устойчивости будущих тренеров-преподавателей [4].

Стратифицированный анализ профилей жизнестойкости в различных социокультурных контекстах охватывал выборку из 700 тренеров-преподавателей. Полученные результаты свидетельствуют о статистически значимых различиях ($p < 0,05$) в показателях жизнестойкости в зависимости от культурного происхождения и пола [5]. Эти различия подчеркивают необходимость разработки специализированных мероприятий по повышению жизнестойкости, учитывающих социокультурные нюансы, присущие тренерско-преподавательской среде.

Распространенность выгорания, симбиотическая взаимосвязь между самооценкой и жизнестойкостью, влияние целенаправленных вмешательств и социокультурные различия обеспечивают детальное понимание, необходимое для научно обоснованного совершенствования образовательных парадигм в сфере коучинга и преподавания.

Эмпирические данные, полученные в результате статистического анализа, создают основу для углубленного обсуждения сложной динамики психологической устойчивости в процессе подготовки будущих тренеров-преподавателей. Пересекаясь с теоретическими подходами, статистические данные заставляют говорить о последствиях, нюансах и потенциальных направлениях будущих исследований в этой области.

Подтвержденная распространенность выгорания среди начинающих тренеров-преподавателей подчеркивает необходимость принятия мер. Статистические данные подтверждают, что выгорание – это не просто анекдотическая проблема, а количественно измеримое препятствие, требующее целенаправленного вмешательства. Последствия этого отражаются на деятельности образовательных учреждений, призывая администрацию и руководителей к системным изменениям, касающимся распределения нагрузки, оценки психического здоровья и программ наставничества. Необходимым условием является смягчение последствий выгорания и укрепление фундамента, на котором воспитывается психологическая устойчивость.

Устойчивая корреляция между самооценкой и жизнестойкостью, подтвержденная статистическими данными, подтверждает теоретическое предположение. Эта симбиотическая связь подразумевает, что мероприятия, направленные на повышение самооценки, одновременно способствуют укреплению жизнестойкости. Таким образом, образовательные программы, опираясь на эту взаимосвязь, должны стратегически интегрировать модули по развитию самооценки, понимая, что укрепление веры в свои возможности неизбежно повышает адаптационные способности, необходимые для обеспечения жизнестойкости.

Эмпирическая эффективность целевых модулей тренинга жизнестойкости имеет первостепенное значение для изменения образовательных парадигм. Заметное улучшение показателей жизнестойкости после вмешательства проясняет трансформационный потенциал систематического воспитания жизнестойкости. Включение таких модулей в учебные программы для тренеров и преподавателей становится настоятельной необходимостью, причем особое внимание должно уделяться адаптивности, управлению стрессом и эмоциональной регуляции. Эта доказательная база побуждает учебные заведения пересмотреть свои подходы, обеспечив преобладающую позицию в воспитании психологической устойчивости будущих тренеров-преподавателей.

Статистически выявленные социокультурные различия в профилях жизнестойкости подчеркивают необходимость применения тонкого подхода, учитывающего конкретные условия. Признание этих различий становится основой для адаптации вмешательств к культурным и гендерным особенностям стресса, испытываемого тренерами-преподавателями. Статистические нюансы подчеркивают необходимость разработки культурно-компетентных тренинговых программ, признающих, что устойчивость к стрессу неразрывно связана с социокультурной тканью, в которой протекает тренерско-преподавательская деятельность.

Объединение статистических данных и теоретических основ создает прочную основу для перестройки траектории развития психологической устойчивости в процессе подготовки будущих тренеров-преподавателей. Последствия, вытекающие из распространенности выгорания, симбиотической связи между самооценкой и жизнестойкостью, эффективности целевых вмешательств и социокультурной динамики, в совокупности подчеркивают преобразующий потенциал научно обоснованных вмешательств. Данная дискуссия выводит обсуждение за рамки теоретических предположений, предлагая прагматические идеи, способные сформировать образовательный ландшафт для начинающих тренеров и преподавателей.

Таким образом, объединение теоретических конструктов с эмпирическими реалиями позволяет сформировать комплексное понимание психологической устойчивости в процессе подготовки будущих тренеров-преподавателей. Описанные здесь последствия побуждают образовательные учреждения выйти за рамки теоретических предположений и перейти к научно обоснованной рекалибровке, которая способствует формированию устойчивой когорты, способной решать многогранные задачи, присущие тренерской и педагогической деятельности в сфере физического воспитания. Данное научное исследование закладывает основу для трансформационной траектории, обеспечивая укрепление психологической устойчивости не только как теоретический идеал, но и как количественно измеримую реальность в педагогических коридорах тренерских и преподавательских устремлений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Астафурова, Н. Г. Экспериментальное исследование синдрома эмоционального выгорания у лиц с высоким творческим потенциалом / Н. Г. Астафурова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2(84). – С. 7–12. – EDN OPRPZX.
2. Жуковский, В. П. Теоретические аспекты проблемы устойчивости к стрессу в педагогической деятельности / В. П. Жуковский, С. В. Шанин // Пензенский психологический вестник. – 2015. – № 1(4). – С. 154-165. – DOI: 10.17689/psy-2015.1.10. – EDN UCTASZ.
3. Личностно-профессиональное и карьерное развитие: актуальные исследования и форсайт-проекты : Сборник статей XIV Международной научно-практической конференции, Москва, 18–21 июля 2018 года / Под редакцией Л.М. Митиной. – Москва: Издательство "Перо", 2018. – 367 с. – ISBN 978-5-00122-440-2. – EDN XWAYYP.

4. Пилавов, П. А. Развитие и внедрение идей А. Бутовского по подготовке современного учителя физического воспитания и спорта / П. А. Пилавов // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2014. – № 2. – С. 158–164. – EDN SKWWWP.
5. Сравнительный анализ жизнестойкости представителей разных поколений современной России / Н. В. Сиврикова, М. И. Постникова, Е. Л. Солдатова [и др.] // Российский психологический журнал. – 2019. – Т. 16, № 1. – С. 144–165. – DOI 10.21702/rpj.2019.1.7. – EDN BBQEWG.