

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„ВАСИЛ ЛЕВСКИ“**

**КАТЕДРА „ПСИХОЛОГИЯ, ПЕДАГОГИКА И
СОЦИОЛОГИЯ“**



АЛЕКСАНДЪР ПЕТРОВ КАПИТАНСКИ

**ВЛИЯНИЕ НА ЛИЧНОСТНИЯ СТИЛ НА
ТРЕНЬОРА
ВЪРХУ БЪРНАУТ НА СПОРТИСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ

София, 2025

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„ВАСИЛ ЛЕВСКИ“**

**КАТЕДРА „ПСИХОЛОГИЯ, ПЕДАГОГИКА И
СОЦИОЛОГИЯ“**

АЛЕКСАНДЪР ПЕТРОВ КАПИТАНСКИ

**ВЛИЯНИЕ НА ЛИЧНОСТНИЯ СТИЛ НА
ТРЕНЬОРА
ВЪРХУ БЪРНАУТ НА СПОРТИСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна
степен „доктор“ в професионално направление 7.6. „Спорт“
Докторска програма: „Спортна психология“

НАУЧЕН РЪКОВОДИТЕЛ:

проф. Михайл Георгиев

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Проф. дн Татяна Янчева

Проф. д-р Галина Домусчиева-Роглева

София, 2025

Дисертационният труд на тема „Влияние на личностния стил на треньора върху бърнаут на спортисти“ е обсъден, апробиран и насочен за защита от разширен научен колегиум на катедра „Психология, педагогика и социология“ към НСА „Васил Левски“, гр. София на 07.05.2025 г.

Обем: 175 стр.

Литература: 211 източника – 66 на кирилица, 145 на латиница

Таблицы: 11

Фигури: 16

Приложение: 9 стр.

Номерацията на таблиците и фигурите в Автореферата съвпада с номерацията в дисертационния труд.

Публичната защита на дисертационния труд ще се състои на 17.09.2025 г. от 14:00 ч. в зала А3 на НСА „Васил Левски“ – София, Студентски град.

Научно жури за процедурата по публична защита.

Вътрешни членове:

1. Проф. дн Татяна Станчева Янчева, ПН 3.2. Психология
2. Проф. д-р Галина Димитрова Домусчиева-Роглева, ПН 7.6 Спорт

Резервен член: Доц. д-р Евелина Андреева Савчева, ПН 7.6 Спорт

Външни членове:

1. Проф. дн Анна Тихомирова Божкова, ПН 7.6 Спорт
2. Проф. д-р Юлия Георгиева Мутафова-Заберска, ПН 7.6 Спорт
3. Доц. д-р Милена Милкова Лазарова-Пеева, ПН 1.2 Педагогика

Резервен член: Проф. д-р Росица Стефанова Църова, ПН 7.6 Спорт

Материалите по защитата са публикувани на интернет страницата на НСА „Васил Левски“, на адрес www.nsa.bg и се намират в библиотеката на НСА.

УВОД

Професионалният спорт изисква високи постижения, постоянство и адаптивност в условията на интензивна конкуренция. Тези фактори често водят до натрупване на физическо и психическо напрежение, което в отсъствие на ефективна подкрепа и възстановяване може да прерасне в състояние на бърнаут – форма на емоционално, ментално и физическо изтощение. В този контекст все по-голямо внимание се обръща на ролята на спортната среда и особено на фигурата на треньора.

Личностният стил на треньора, изразен чрез поведенчески и лидерски характеристики, има значимо въздействие върху мотивацията, удовлетвореността и психичното благополучие на състезателите. Лидерското поведение, било то авторитарно или подкрепящо, може съответно да увеличи стреса или да способства за изграждането на устойчивост и вътрешна мотивация. В този смисъл, стилът на взаимодействие не е само личностова особеност, а стратегически инструмент с влияние върху дългосрочното развитие на атлетите.

Мотивационният климат, оформян от треньора и спортната организация, също играе критична роля. Среда, ориентирана към майсторство и усилие, редуцира риска от бърнаут, докато климат, фокусиран върху съревнование и резултати, може да засили натиска и неудовлетвореността. Свързаността между удовлетвореността, целевата ориентация и възприетия мотивационен климат подчертава необходимостта от холистичен подход при изследването на спортната психология.

Настоящото изследване разглежда влиянието на личностния стил на треньора върху проявите на бърнаут при спортисти от различни спортове. Целта е да се анализира взаимодействието между лидерските подходи на треньора, възприетия мотивационен климат, удовлетвореността от спорта и състоянието на бърнаут, като се акцентира върху значението на психологическата подкрепа и индивидуалния подход за създаване на устойчива и развиваща се спортна среда.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Темата на дисертационния труд „Влияние на личностния стил на треньора върху бърнаут на спортисти“ е разработена в рамките на увод, три глави, изводи и насоки за приложение на резултатите от изследването.

ПЪРВА ГЛАВА - „Теоретична постановка на емпиричното изследване” - съдържа 4 раздела.

Първият раздел обхваща многопластово разглеждане на личностния стил като фундаментално понятие, с акцент върху неговата роля в спортната среда и в поведението на треньора като лидер.

I.1. Личностен стил – основни характеристики

Личностният стил представлява устойчив модел на поведение, чрез който индивидът възприема и реагира на заобикалящия го свят. Той обхваща начина, по който хората мислят, чувстват и взаимодействат с другите, и се проявява както в ежедневните решения, така и в професионалната реализация. Основните му елементи включват когнитивни подходи, емоционална регулация и социални предпочитания.

Развитието на идеята за личностен стил започва с разбирането, че хората използват различни стратегии за адаптация и справяне с житейските предизвикателства. Тези стратегии не са случайни, а формират цялостен стил, който е едновременно стабилен и податлив на промяна под влияние на опита и средата. В този смисъл личностният стил е динамична структура, която се развива през целия живот.

Съвременните изследвания показват, че личностният стил е свързан както с вътрешни ресурси – като емоционална интелигентност и устойчивост при стрес – така и с външни фактори, като социална подкрепа и професионален контекст (Kandler et al., 2016). Той има пряко значение за качеството на междуличностните отношения и за ефективността в работната среда, включително в сферата на спорта.

Разбирането на личностния стил подпомага не само личностното развитие, но и способността за гъвкава адаптация към различни социални и

професионални ситуации. В спортния контекст това има особено значение, тъй като треньорите, чрез своя стил на взаимодействие, пряко влияят върху емоционалния климат и мотивацията на своите състезатели (Goleman et al., 2013).

I.1.2. Личностен стил и лидерство в социален и професионален контекст

Личностният стил има тясна връзка с лидерството, тъй като отразява начина, по който човек въздейства върху другите, взема решения и изгражда взаимоотношения. В този смисъл лидерството може да се разглежда като естествено проявление на личностния стил в социална и професионална среда.

Лидерството не се свежда само до личностни качества, а включва и способността за адаптация към конкретен контекст. Лидерството е процес на влияние, чрез който се постига съвместно реализиране на цели, като ефективността зависи както от лидера, така и от обкръжението (Yukl, 2013). Лидерството е социално взаимодействие, което мотивира и насочва групата към стратегически цели (Chemers, 1997).

Съвременните тенденции акцентират върху трансформационния стил на лидерство, при който лидерът вдъхновява и развива потенциала на своите последователи (Bass & Riggio, 2006). В този контекст, адаптивността и способността за създаване на устойчиви отношения се разглеждат като ключови фактори за ефективно лидерство. Липсата на тези качества ограничава въздействието на лидера и затруднява развитието на позитивна организационна култура.

Разглеждането на лидерството като многопластов процес позволява по-добро разбиране на различните стилове на ръководене и на тяхната роля в изграждането на ефективна и подкрепяща среда.

I.1.3. Междуполови различия в лидерството

Лидерството не може да се разглежда изолирано от пола, тъй като мъжете и жените често демонстрират различни стилове на ръководство и взаимодействие. Според A. Eagly & B. Johnson (1990), ефективността на

лидера не зависи от пола, а от способността му да се адаптира към контекста и нуждите на групата.

Изследванията показват, че мъжете по-често използват авторитарен стил, докато жените демонстрират демократичен и кооперативен подход, насърчаващ сътрудничество и емоционална подкрепа (Eagly & Sczesny, 2019). В спорта това се проявява в различни начини на комуникация и управление – жените треньори по-често залагат на индивидуален подход, докато мъжете акцентират върху резултати и дисциплина.

Въпреки съществуващите стереотипи и предизвикателства пред жените в спортното лидерство, съвременните изследвания показват, че те демонстрират висока ефективност и допринасят за по-подкрепяща и балансирана среда. А. Eagly & М. Heilman (2016) подчертават че, успехът на лидера се определя не от пола, а от способността да съчетава стратегическо мислене с междуличностна чувствителност.

I.1.4. Връзка между спортното лидерството и личностния стил на треньора

Лидерството е неразделна част от личностния стил, определящ начина, по който индивидът влияе на своята среда и взаимоотношенията, които изгражда. В спорта този аспект е още по-осезаем, тъй като треньорите не само ръководят тактически и стратегически процеси, но и формират психологическата нагласа на своите състезатели. Начинът, по който един лидер общува, мотивира и вдъхновява, е пряко свързан с неговите личностни характеристики и подхода му към изграждането на ефективна и устойчива среда.

Треньорът играе водеща роля в организацията и управлението на спортната дейност. Той не само планира и коригира подготовката, но също така мотивира и насочва състезателите в процеса на тяхното развитие, като работи за изграждане на ефективна комуникация и позитивен психологически климат. Различните стилове на взаимодействие в тренировъчния процес могат да създадат както условия за прогрес и удовлетвореност, така и рискове от стрес и бърнаут (Мутафова-Заберска, 2007).

Изследванията в спортната психология потвърждават, че ролята на треньора е особено значима в ранните и критичните етапи от развитието на състезателите. S. Cotterill & R. Cheetham (2017) подчертават, че до 60% от спортния напредък може да бъде свързан с влиянието на треньора. Способността на наставника да идентифицира индивидуалните нужди, да адаптира подхода си спрямо психофизиологичния профил на състезателя и да насърчава личностното му израстване е решаваща за постигането на високи резултати.

Ефективното лидерство е съществен фактор за формирането на оптимална спортна среда, изграждането на удовлетвореност, сплотеност и успешност на спортистите. В този контекст лидерството не се изчерпва с формална власт или техническа експертиза, а включва стратегическо планиране, психологическа подкрепа, управление на емоции и създаване на доверителни отношения (Домусчиева-Роглева (2023, б).

Особено внимание трябва да се обърне на взаимоотношенията треньор–състезател, които са определящи за емоционалната устойчивост на атлетите. Подкрепящият подход, основан на участие, справедливост и открита комуникация, води до повишена мотивация и ангажираност, докато авторитарният стил може да отслаби чувството за принадлежност и да създаде усещане за емоционална дистанцираност (Мутафова-Заберска, 1996).

Съвременната спортна наука все по-често изследва динамиката на лидерските роли в зависимост от контекста – индивидуален или отборен спорт, възраст на спортистите, етап от спортната им кариера. Успешните треньори не се ограничават до стандартни методи, а проявяват гъвкавост и способност за адаптация, като създават тренировъчна атмосфера, в която спортистите се чувстват разбрани, подкрепени и стимулирани към развитие.

Когато треньорският подход е съобразен с индивидуалните характеристики на състезателя, това значително повишава спортното представяне (Първанов, Тодоров, 2001). При липса на съответствие между стиловете на взаимодействие и личностните нужди, често се наблюдават конфликти, спад в мотивацията и затруднения в развитието.

В заключение, лидерските умения на треньора са не просто допълнение към спортната методика – те са съществена част от успешното функциониране на всяка спортна система. Ефективното спортно лидерство

съчетава техническа компетентност с дълбоко познаване на човешката психика, междуличностната динамика и съвременните принципи на организационно управление. Вниманието към тези аспекти е от решаващо значение за създаването на устойчива спортна среда, ориентирана не само към резултати, но и към благополучие и развитие.

I.1.5. Лидерски стил на треньора

Ролята на треньора надхвърля техническата подготовка – той влияе върху мотивацията, психологическата устойчивост и междуличностната динамика в отбора. Ефективният лидер създава доверие и насърчава самоувереността и сътрудничеството (Cotterill & Fransen, 2016).

Р. Chelladurai и Н. Riemer (1998) подчертават, че лидерството в спорта е поведенчески процес, насочен към повишаване на ефективността и удовлетворението на спортистите, а не просто до командване. Vella и колеги (2010) допълват, че лидерството е функция на взаимоотношението треньор–състезател и зависи от личностните характеристики, комуникацията и средата.

Най-често се извеждат три основни лидерски стила:

Авторитарен – висока дисциплина, но с риск от потискане на самостоятелността.

Либерален – предоставя свобода, но често води до липса на контрол и е слабо ефективен.

Демократичен – насърчава участие и ангажираност; най-балансираният подход в колективните спортове.

Най-успешните треньори използват гъвкава комбинация от стилове, съобразявайки се със състава и нуждите на отбора.

Модели на лидерство

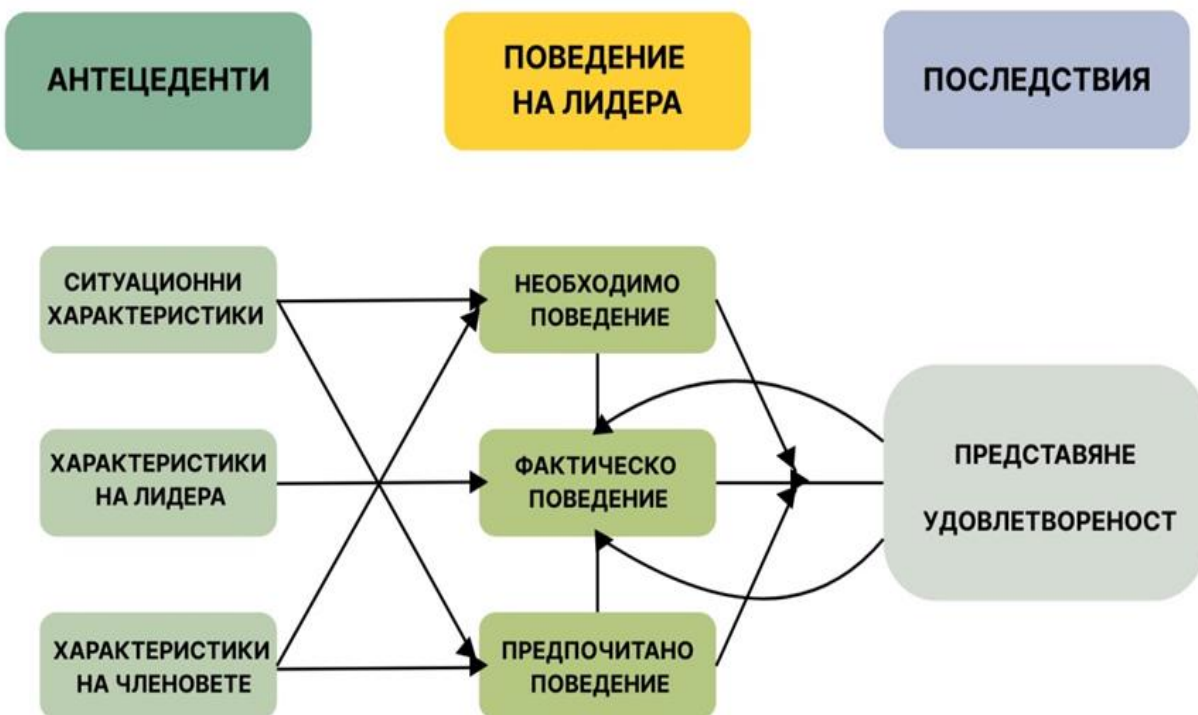
Многомерният модел на Chelladurai включва:

Необходимо поведение – продиктувано от ситуацията

Предпочитано поведение – според очакванията на състезателите.

Фактическо поведение – реалните действия на треньора.

Успешното лидерство е резултат от баланса между тези три елемента.



Фигура 1. Многомерен модел на лидерския стил в спорта
(Cox, 2012, p 383) по фигура на Chelladurai (1993).

Психологическа страна на лидерството

Друг ключов аспект в ръководния процес се представя в модела на взаимоотношенията треньор-спортист, който акцентира върху важността на емоционалната подкрепа и изграждането на доверие. Ефективното взаимодействие между наставника и състезателя е ключово за повишаване на мотивацията и устойчивостта при справяне с предизвикателства. Треньорите в отборните спортове имат ключова роля в подпомагането на спортистите да достигнат желаното ниво на представяне и да постигат успехи. За да изпълняват тази роля ефективно, те трябва да притежават умения, които им позволяват да насочват и подкрепят състезателите при справянето с трудни задачи и предизвикателства по време на тренировъчния и състезателния процес.

Съвременни подходи

Автентично лидерство – акцент върху искреност, морал и прозрачност.

Трансформационно лидерство – създава вдъхновяваща визия и подкрепя личностното развитие (Bass & Riggio, 2006).

В съвременния спорт треньорът е комплексна фигура, която съчетава лидерство, комуникация, емоционална подкрепа и стратегическо управление – ключът към устойчиви успехи.

I.1.6. Взаимоотношения между треньор и спортист

Качеството на взаимоотношенията между треньор и състезател е ключов фактор за ефективността на тренировъчния процес и цялостното развитие на спортистите. Доверие, уважение и открита комуникация повишават мотивацията, ангажираността и устойчивостта в спорта.

Този тип взаимодействие се изгражда чрез социално-психологическа мотивация, включваща синхрон на действията, координация при вземане на решения и поведенческо съгласуване в тренировките (Герон, Мутафова, 2007).

Според мотивационния модел на G. Mageau & R. Vallerand (2003), стилът на взаимодействие на треньора пряко влияе върху вътрешната мотивация и представянето. Подкрепата за автономност създава условия за по-голяма увереност и дългосрочно участие в спорта. Когато състезателите участват в процеса на вземане на решения, това насърчава самостоятелността и отговорността (Quested et al., 2021).

Н. Попов (2002) отбелязва, че способността на треньора да разбира и управлява груповата динамика води до по-високи постижения. Отново Н. Попов (2018), подчертава, че ключовата цел е треньорът да развие „метаспособност“ – осъзнато използване на собствения опит и ресурси в решаването на проблеми и изграждане на ефективни взаимодействия.

Важно е треньорът да признава индивидуалността на всеки състезател и да адаптира подхода си, надхвърляйки традиционните методи, като прилага стратегии, насърчаващи психологическо благополучие (Moen, Hoigaard & Peters, 2014).

Взаимодействието се отразява не само на спортните резултати, но и на психичното здраве на спортиста. Т. Янчева (2004) подчертава психолого-педагогическото ниво на подготовката, което включва мотивация, личностно развитие и комуникация. Подходът на треньора трябва да е справедлив, включващ и подкрепящ всички членове на отбора.

Ж. Желязкова (2004) отбелязва, че позитивното отношение на наставника формира целеустременост, мотивация и устойчивост у спортистите, докато песимизмът потиска амбициите.

Моделът на взаимоотношенията между треньор и състезател на S. Jowett (2007) предлага полезна рамка за разбиране на връзката между емоционалната близост, взаимната ангажираност и мотивацията.

Във втория раздел на теоретичния анализ са представени изследвания, свързани с мотивацията в спорта. Разглеждат се основните теоретични подходи по отношение на целевата ориентация, мотивационния климат и ролята на значимите личности в изграждането на спортната мотивация.

I.2. Мотивация в спорта

Мотивацията е централен елемент в спортната психология, тъй като влияе върху дисциплината, устойчивостта и стремежа към самоусъвършенстване. Тя не е статичен процес, а се променя според възрастта, етапа на спортната кариера и влиянието на треньора (Янчева, 2007; Домусчиева-Роглева, 2023а).

Вътрешна мотивация

Произтича от вътрешното удовлетворение, интереса и удоволствието от спорта. Според E. Deci & R. Ryan (1985), тя се развива, когато са удовлетворени потребностите от автономност, компетентност и свързаност. Спортистите, мотивирани по този начин, са по-устойчиви и ангажирани в дългосрочен план (Vallerand & Rousseau, 2001). Подкрепящият стил на треньора играе решаваща роля за укрепване на тази мотивация (Домусчиева-Роглева, Мутафова-Заберска, Янчева, 2014б).

Външна мотивация

Свързана е с външни стимули – награди, признание, социално одобрение. Макар ефективна краткосрочно, тя зависи от външни условия. Х. Андонов и Р. Христов (2008) посочват, че външната мотивация е основен двигател на резултатите при големи спортни форуми. Когато външните цели се възприемат като личностнозначими, мотивацията се засилва.

Амотивация

Настъпва при липса на връзка между усилията и резултатите, често поради неуспехи или липса на подкрепа. Води до отказ от участие и влошено психично здраве (Weinberg & Gould, 2015). Превенцията включва поставяне на постижими цели, позитивна обратна връзка и стабилна тренировъчна подкрепа (Smith & Smoll, 2007).

Ролята на треньора

Той не е просто ръководител, а вдъхновител, който трябва да създаде подкрепяща, мотивираща среда. Ю. Мутафова-Заберска (2004а) подчертава, че вътрешните подбуди, подпомагани от треньора, са основа за високи спортни постижения. Балансът между вътрешна мотивация и външни стимули е ключов за устойчивото развитие.

I.2.1. Целева ориентация в спорта

Целевата ориентация е ключова концепция в спортната психология, използвана за обяснение на мотивацията и начина, по който спортистите възприемат успеха. Теорията за целевата ориентация (Achievement Goal Theory), въведена първоначално в образователния контекст (Nicholls, 1984), разглежда два основни типа мотивационна насоченост – ориентация към задачата и ориентация към егото.

Ориентацията към задачата е свързана с фокус върху личното развитие, усъвършенстване и систематични усилия, докато егото ориентацията акцентира върху демонстриране на превъзходство и превъзхождане на другите. В спортния контекст това означава, че някои състезатели се мотивират от желанието да бъдат по-добри от себе си, а други – да бъдат по-добри от съперниците. Както посочват Е. Герон и Ю. Мутафова-Заберска, теорията се

фокусира върху „възприятието на индивида за собствените му способности и целите, които възнамерява да постигне“ (2004, цит. по Донева, 2023).

Изследванията показват, че ориентирани към задачата спортисти са по-устойчиви, демонстрират по-висока вътрешна мотивация и се чувстват удовлетворени от самия процес на участие. От друга страна, тези с изразена его ориентация са по-зависими от външна оценка, склонни към тревожност и по-уязвими при неуспехи. Его ориентацията често се свързва с рискови прояви като агресия, измама и страх от грешки (Duda et al., 1991; Роглева-Домусчиева, 2023а).

Важен фактор, който влияе върху формирането на мотивационната насоченост, е възприеманият климат в отбора. Когато средата подкрепя личното развитие и признава усилията, се насърчава ориентацията към задачата. Обратно, среда, ориентирана към резултатите и сравненията, засилва его ориентацията. Според Г. Домусчиева-Роглева (2011б), ориентираната към майсторство среда се свързва с висока вътрешна ангажираност и удовлетворение от участието, докато фокусът върху представянето може да доведе до скука, стрес и неадаптивно поведение.

Изграждането на мотивационна среда, която поставя акцент върху личното усъвършенстване, е от съществено значение за поддържане на дългосрочна ангажираност и психическо благополучие при спортистите. В този смисъл целевата ориентация не е просто психологическа характеристика, а стратегически фактор в управлението на тренировъчния процес и спортния успех.

I.2.2. Мотивационен климат в спорта

Мотивационният климат в спорта обхваща социалната и психологическа атмосфера, която треньорите, съотборниците и спортната култура създават и която оказва силно влияние върху мотивацията, увереността и ангажираността на спортистите. Това е контекстът, в който се формират отношението към успеха, нагласите към трудностите и желанието за усъвършенстване (Curran et al., 2015).

В спортната психология мотивационният климат се разглежда през две основни насоки: климат, ориентиран към майсторство, и климат, ориентиран към представяне. Първият насърчава усилията, личния напредък и ученето,

като грешките се възприемат като възможност за развитие. Вторият акцентира върху резултатите и сравненията между състезатели, което често води до повишено напрежение и уязвимост при неуспех.

Както подчертават Г. Домусчиева-Роглева и М. Георгиев (2005), спортистите, ориентирани към задачата, се чувстват по-ангажирани, уверени и устойчиви, когато се намират в среда, която цени усъвършенстването и вътрешната мотивация. Обратно, ориентацията към представянето често води до зависимост от външното признание и увеличава риска от стрес, тревожност и дори бърнаут.

Мотивационният климат се променя и в зависимост от фазата на подготовка. Докато в тренировъчния процес акцентът пада върху ученето и екипната работа, при състезанията фокусът често се измества към индивидуалната изява и сравненията с конкурентите (Домусчиева-Роглева, 2008в). Това може да повлияе положително чрез мобилизация на усилията, но и да увеличи напрежението и риска от спад в увереността.

Важно е треньорите да създават среда, ориентирана към майсторство, където се стимулира самостоятелността, усилието и вътрешната ангажираност. Както показват Г. Домусчиева-Роглева и колектив (2003), такава среда не само подобрява представянето, но и подкрепя психологическото благополучие и дългосрочното развитие на спортистите.

В крайна сметка, балансиран мотивационен климат – който съчетава стремеж към успех с акцент върху личния напредък – създава най-благоприятни условия за спортно и личностно израстване.

I.2.3. Ролята на значимите личности в изграждането на спортната мотивация

Мотивацията в спорта е тясно свързана със социалната среда и взаимоотношенията със значимите фигури около спортиста – треньори, родители и съотборници. Тя не е статична, а се формира и променя под влияние на емоционалната подкрепа, чувството за принадлежност и социалното одобрение (Vazou, Ntoumanis & Duda, 2006).

Семейството има ключово значение в този процес – предоставя базата, върху която спортистите изграждат увереност и ангажираност. Както подчертават Ю. Мутафова-Заберска и Е. Гунтас (1995), емоционалната и

моралната подкрепа от родителите укрепва устойчивостта и самочувствието на младите състезатели. Така се създават благоприятни условия за дългосрочно развитие и спортна отдаденост.

Не по-малко важна е ролята на отбора. Сплотеността между съотборници, съвместното преодоляване на трудности и взаимното насърчаване изграждат мотивационна атмосфера, която стимулира ангажираност и постижения. R. Smith & F. Smoll (2007) подчертават, че емоционалната подкрепа в отбора е критичен фактор за психологическото състояние на атлетите и тяхната устойчивост при състезания.

Решаваща роля имат и треньорите – не само като професионални наставници, но и като фигури, които формират мотивационен климат чрез своя стил на общуване и лидерство. Според R. Keegan и колеги. (2009), треньори, които изграждат отношения на доверие и подкрепа, способстват за по-висока вътрешна мотивация и дългосрочен спортен ангажимент.

В заключение, мотивацията в спорта се формира под съвместното влияние на семейната подкрепа, екипната динамика и лидерската роля на треньора. Създаването на балансирана, подкрепяща и уважителна среда е критично условие за личностно израстване и устойчиво спортно развитие (Домусчиева-Роглева, 1998).

Третият параграф на теоретичния анализ се разглежда връзката между удовлетвореността в спорта и автономното поведение.

I.3. Мотивационни фактори и удовлетвореност в спортната дейност

Мотивационният климат и целевата ориентация имат съществено значение за ангажираността и устойчивостта на спортистите. Подкрепящата спортна среда – такава, която насърчава усилията, развитието и вътрешната мотивация – допринася за положително отношение към тренировъчния процес, докато среда, фокусирана върху съревнование и външни оценки, често води до тревожност и загуба на мотивация (Ксантидис, Янчева, 2007).

Удовлетвореността в този контекст играе ролята на основен психологически показател за цялостното преживяване на спортистите. Както отбелязват И. Тошева и колеги (2007), съвпадението между очаквания,

потребности и реалност определя не само мотивацията, но и дългосрочната ангажираност към спорта. Високата удовлетвореност се свързва с усещане за компетентност, автономност и социална свързаност, което поддържа стремежа към развитие.

Удовлетворението не е само емоционален отговор, а съчетание между преживяване и когнитивна оценка на личния напредък. Според С. Илиева (1989), то води до повишено самочувствие, увереност и психическо благополучие, което е от ключово значение в динамична сфера като спорта. Това усещане мотивира личностното израстване и устойчивостта при справяне с трудности.

В спортната среда удовлетвореността често се свързва с подкрепата от треньора, положителното отношение на съотборниците и обективната оценка на усилията. Когато тези фактори са налице, спортистите демонстрират по-висока мотивация и ангажираност, което влияе благоприятно върху техните резултати и дългосрочна кариера (Неделчев, 2014).

В заключение, удовлетвореността е динамичен и контекстуално обусловен процес, който обединява преживявания, социални взаимодействия и лични цели. Тя стои в основата на мотивацията и психическата устойчивост в спорта, като същевременно играе важна роля в изграждането на устойчиво и удовлетворяващо спортно развитие.

I.3.1. Удовлетвореността в спорта

Удовлетвореността е централен фактор в спортната психология, тясно свързан с мотивацията, ангажираността и представянето на спортистите. Тя не е просто емоционално състояние, а резултат от взаимодействието между когнитивни оценки, преживявания и социална подкрепа, които определят отношението на състезателя към личния напредък, отбора и спортната среда (Мицова, 2020а).

Определяна като позитивно когнитивно състояние, възникващо при съвпадение между очаквания и реалност, удовлетвореността в спорта зависи от фактори като тренировки, отношения с треньора и възможности за личностно развитие (Riemer & Chelladurai, 1997). Тя се влияе и от степента на принадлежност към отбора, социалната подкрепа и усещането за

компетентност – елементи, които оформят устойчивото участие на спортиста в спорта (Ташева, 2022).

Според М. Eys и колеги (2003), вътрешната мотивация и междуличностните взаимоотношения са решаващи за преживяването на удовлетворение и постигането на високи резултати. Прекомерният натиск и сравняването с други спортисти обаче могат да намалят удовлетвореността и ангажираността. Затова е важно изграждането на подкрепяща и балансирана среда, която включва конструктивна обратна връзка от треньора и реалистични цели.

Изследванията на Г. Домусчиева-Роглева, М. Янчева и М. Георгиев (2019) показват, че възприетият мотивационен климат оказва силно влияние върху удовлетвореността: климат, ориентиран към майсторство (усилия, напредък, сътрудничество), е положително свързан с нея, докато климат, насочен към представяне и съревнование, води до нейното понижение.

Удовлетвореността не само отразява качеството на спортния опит, но и е предиктор за дългосрочна мотивация, устойчивост и спортни постижения. Когато спортистите се чувстват удовлетворени, те са по-склонни към саморегулирана мотивация, личностно израстване и устойчиво участие в спортната дейност.

I.3.2. Автономно поведение в спорта

Автономното поведение е важен компонент в развитието на спортиста, тъй като насърчава вътрешната мотивация, личната отговорност и саморегулацията. Според E. Deci & R. Ryan (2008), три основни психически потребности – автономност, компетентност и свързаност с другите – лежат в основата на личностното благополучие и ефективното функциониране. Когато тези потребности са удовлетворени, спортистите са по-склонни да действат според вътрешни подбуди, което води до по-устойчива мотивация и удовлетвореност.

В спортния контекст автономността се проявява чрез участието на състезателя в процесите на вземане на решения и правото на избор в рамките на тренировъчния и състезателен процес. Това поведение се изгражда най-добре в подкрепяща среда, която насърчава самостоятелността, като по този

начин стимулира интернализацията на външни правила и превръщането им в лични ценности (Deci & Ryan, 2008).

Самооценката и усещането за контрол са свързани с автономността. Спортистите, които възприемат успехите и неуспехите си като резултат от лични усилия – т.е. имат вътрешен локус на контрол – показват по-висока устойчивост и увереност. З. Ганева (2010) допълва, че макар самооценката и усещането за контрол да са свързани, те са самостоятелни психични конструкти, които по различен начин влияят върху възприятието за успех.

От съществено значение е и начинът, по който спортистите преживяват социалната свързаност. При индивидуалните спортове самотата понякога се възприема като ресурс за концентрация и вътрешна фокусираност, докато в отборните дисциплини принадлежността и добрите взаимоотношения засилват ангажираността и емоционалната стабилност.

Автономното поведение, съчетано с усещане за контрол и позитивна социална среда, изгражда основата за удовлетвореност в спорта. То не само подкрепя спортните постижения, но и допринася за психичното здраве и дългосрочната ангажираност на състезателите.

В **четвърти раздел** са представени същността на бърнаута, като феномен и насоките за неговото изследване. Направена е кратка ретроспекция върху появата и развитието на научните изследвания свързани с професионалното изпепеляване и са посочени основните професионални групи сред които те са провеждани, както в чуждестранната, така и в българската литература

I.4. Основни прояви при бърнаут

Развитието на един спортист зависи от редица психологически и организационни фактори – лидерство, мотивационен климат, удовлетвореност и целева ориентация. Тези елементи формират вътрешната устойчивост на атлетите и подпомагат постигането на високи резултати. Когато средата е подкрепяща и ангажираща, спортистите демонстрират постоянство, вътрешна мотивация и стремеж към усъвършенстване. Обратно – прекомерният натиск, неясните очаквания и отсъствието на психологическа

подкрепа могат да доведат до емоционално изтощение и отказ от спортната дейност.

В този контекст бърнаутът се разглежда като едно от най-сериозните негативни състояния, възникващи вследствие на интензивна и продължителна ангажираност. Според Х. Фройденбергер (цит. Тошева, 2012), това е процес, при който индивидът започва дейността си с ентузиазъм, но впоследствие развива умора, обезсърчение и чувство за безсмислие. Авторът посочва, че бърнаутът е резултат от „твърде много усилия за твърде дълго време, без съответстващо удовлетворение“ (Freudenberger & Richelson, 1980).

Професионалното изтощение не е просто умора – то е комплексно състояние, засягащо физическото, емоционалното и менталното благополучие. В условия на висока конкуренция и постоянно напрежение, спортистите често попадат в ситуации, при които усилията им не водят до очаквания резултат, което ги поставя в състояние на хроничен стрес. Както отбелязва М. Стефанова (2008), „девет от десет работници са подложени на постоянна висока ангажираност и кратки срокове“, което създава своеобразно „човешко състезание“, актуално и за спортната среда.

Разпознаването и превенцията на бърнаута е от съществено значение за поддържането на ефективност, здраве и мотивация при спортистите. Балансът между лични усилия и реалистични очаквания, подкрепа от треньори и емоционална стабилност е ключът към устойчивата спортна кариера.

I.4.1. Същност на професионалното изгаряне

Терминът „бърнаут“ е въведен от Herbert Freudenberger през 1974 г., за да опише състояние на деморализация и изтощение, причинено от продължителен стрес в професионален контекст. Първоначално използван в медицината, понятието се пренася в психологията, за да обозначи състояние при психически здрави хора, изложени на високо емоционално натоварване (Freudenberger, 1974; цит. Тошева, 2012).

В последващите десетилетия изследванията очертават бърнаута като състояние на физическо, емоционално и психическо изтощение, съпроводено със загуба на мотивация и негативно отношение към себе си и

професионалната роля (Pines & Aronson, 1988; Schaufeli & Buunk, 1996). Според И. Тошева (2012), това състояние се е наложило като обяснителна рамка за редица проблеми, свързани с намалена ефективност и отчуждение в работната среда.

Най-често бърнаут се наблюдава при специалисти в „помагащи професии“ – медици, социални работници, полицаи, учители – където емоционалната ангажираност е неотменна част от работата. Изследванията показват, че хроничният стрес, особено в здравните заведения, води до повишена честота на грешки и спад в професионалната мотивация (Schanafelt et al., 2010).

Бърнаут се различава от обикновения стрес по своята продължителност и дълбочина – той е натрупано, устойчиво състояние, което не преминава с краткотраен отдих. Важно е да се отбележи, че последиците от това състояние обхващат както психичното и физическо здраве, така и качеството и ефективността на професионалната дейност.

Въпреки по-голямата информираност днес, мнозина пренебрегват симптомите поради страх от стигма или загуба на статут. Това обаче води до задълбочаване на симптомите и трайно влошаване на професионалното функциониране. Синдромът на бърнаут продължава да бъде актуален психологически и социален проблем, особено в съвременния свят на високи очаквания и ограничени ресурси за справяне.

I.4.2 Симптоми и начини за справяне със стреса и бърнаут

Стресът и професионалното изтощение (бърнаут) са сред най-съществените предизвикателства за психичното и физическо здраве в съвременната работна и спортна среда. При продължително напрежение те водят до емоционално изтощение, тревожност, хронична умора и спад в мотивацията и ефективността. Тези състояния често се съпътстват от соматични симптоми като нарушения на съня и честа заболяемост, което се отразява не само върху професионалния, но и върху личния живот.

Причините за бърнаут често се крият в претоварване, ролеви конфликти, липса на контрол и неясни очаквания. Натрупаният стрес, особено в спортен или професионален контекст с високи изисквания, може да наруши междуличностните отношения и да доведе до социална изолация и

професионално отпадане. Според И. Тошева (2012), когато трудовите условия възпрепятстват нормалното функциониране на личността, стресът се превръща в рисков фактор за психичното здраве.

Симптомите на бърнаут включват както физиологични прояви – изтощение, отпадналост и здравословни проблеми – така и психологически изменения като раздразнителност, чувство за безнадеждност и демотивация (Schaufeli, De Witte, & Desart, 2020). В социален план се наблюдава отдръпване и трудности в комуникацията.

Дългосрочното negliжиране на тези симптоми може да доведе до сериозен личностен и професионален срив. Бърнаутът е състояние на комбинирано физическо, психическо и емоционално изтощение, което значително влошава трудоспособността и качеството на живот.

Разпознаването на ранните признаци и прилагането на подходящи стратегии за справяне – като психологическа подкрепа, промяна на натоварването и подобряване на средата – са от ключово значение за превенция и възстановяване.

I.4.3. Бърнаут в спорта

В съвременния спорт, белязан от висока конкуренция и стремеж към постижения, темата за бърнаут придобива все по-голямо значение. Състоянието на професионално изтощение, познато още като бърнаут, се проявява чрез физическа, емоционална и психическа умора, натрупани при продължителна експозиция на стрес и интензивно натоварване. В спортната среда това често е резултат от прекомерни тренировки, постоянен натиск за високи резултати и очаквания от треньори и публика.

Както подчертава R. Smith (1986), стресът, произтичащ от състезателния и тренировъчния процес, може да предизвика отрицателни психологически реакции. Според G. Dale & R. Weinberg (1990), именно интензивните тренировъчни режими и нуждата от постоянно състезаване създават предпоставки за бърнаут. Прекомерната умора и емоционалното изтощение често водят до демотивация, спад в резултатите или дори до преждевременно прекратяване на спортната кариера.

S. Jackson & C. Maslach (1982) отбелязват, че постоянното натоварване и високите изисквания в спортните отбори могат да доведат до емоционално

отдръпване и усещане за намалена ефективност. Това създава среда, в която натискът надделява над удовлетворението, особено когато липсват възможности за развитие или разнообразие в тренировъчния процес.

Бърнаутът не засяга само спортистите, но и треньорите, особено в началото на кариерата им. Н. Freudenberg (1974) посочва, че ранната фаза в професионалното развитие крие повишен риск от изгаряне поради недостиг на опит в управлението на стреса. Това потвърждават и И. Тошева и колеги (2008), според които младите треньори често се сблъскват с емоционално изтощение и отпадане от професията още в началните етапи.

В заключение, бърнаутът в спорта е сериозен психологически проблем, който възниква в резултат на постоянен натиск, високи очаквания и липса на адекватна подкрепа. Превенцията му изисква осъзнаване, адаптивна тренировъчна среда и емоционална подкрепа както за спортистите, така и за техните треньори.

I.4.4. Симптоми на изтощението – как бърнаутът засяга спортисти и треньори

Бърнаутът в спорта се проявява чрез физическо и емоционално изтощение, загуба на мотивация, тревожност, депресивни състояния и спад в спортните постижения. Р. Weinberg & Д. Gould (1999) подчертават, че „продължителната умора и липсата на мотивация са основни показатели за появата на бърнаут“. Проблемът засяга както спортистите, така и треньорите, особено в среда с интензивни натоварвания и високи очаквания.

Контузиите, дори когато не са критични, често водят до емоционално отдръпване и отказ от състезания. R. Rotella и колеги (1991) отбелязват, че някои спортисти прекратяват участието си не заради физическото си състояние, а поради емоционалното изтощение. При треньорите, както показват А. Wright и колеги (2023), високите нива на дезангажираност предсказват депресивни симптоми и влошено психично здраве.

Социалната подкрепа и качествените взаимоотношения в отбора са решаващи. Липсата на признание и слабите отношения между треньори и състезатели често водят до чувство на изолация и отказ от спорт. М. Георгиев и колеги (2010) подчертават ролята на груповата динамика и треньорското лидерство като защитни фактори срещу бърнаут. Подобна е и позицията на

Y. Choi & JungKoo in (2020), които изтъкват значението на ефективната комуникация и менторската подкрепа за намаляване на негативните ефекти.

I.4.5. Изследвания на бърнаута в спорта

Изследванията върху бърнаута в спорта играят съществена роля за разбирането на този феномен и за разработването на стратегии за неговото предотвратяване. Както отбелязват J. DeFreese, T. Raedeke & A. Smith (2015), „знанията, извлечени от тези изследвания, са критично важни за справянето със спортния бърнаут“.

Особено значими са и проучванията, финансирани от Новозеландския ръгби съюз, където S. Cresswell & R. Eklund (2006) използват въпросника ABQ, за да покажат, че бърнаутът при елитни спортисти е отделно явление от депресията и често е свързан с по-слабо самоопределени форми на мотивация. Те установяват също, че емоционалното изтощение варира в зависимост от етапите на сезона и позицията в отбора.

Тези изследвания не само допринасят за теоретичната рамка, но и предлагат практическа стойност – чрез идентифициране на рискови фактори и начини за интервенция. В резултат темата за професионалното изгаряне все по-често се налага като ключов фокус в спортната психология, с нарастващо количество публикации и специализирани изследвания в различни спортни дисциплини.

I.4.6. Професионално изгаряне при спортисти – причини и следствия

В съвременния спорт високата конкуренция и непрекъснатото търсене на успех често излагат спортистите на продължителен стрес и физическо претоварване, което води до професионално изтощение или бърнаут. Според T. Raedeke (1997), дългите тренировъчни цикли с ограничено време за възстановяване създават условия за емоционално и физическо изтощение. Допълнителен натиск идва от състезателния календар и високите очаквания, които затрудняват поддържането на мотивация и ментално здраве.

Синдромът на бърнаута често се проявява в спад на спортните резултати, повишена тревожност, раздразнителност и общо чувство на изчерпване. R. Smith (2006) посочва, че съвременният спортист се сблъсква с

непрестанно нарастващи изисквания, което води до хроничен стрес. Н. Gustafsson и колеги (2011) подчертават, че професионалното изгаряне произтича от хроничен стрес без адекватна физическа и психическа релаксация.

Причините за изтощението могат да бъдат както външни – свързани с тренировката натиск и организационните условия – така и вътрешни, като прекомерна лична амбиция. R. Eklund & S. Cresswell (2007) отбелязват, че спортистите с висока вътрешна мотивация често сами предизвикват собственото си емоционално прегаряне. Това изтощение влияе не само на спортната форма, но и на общото качество на живот на атлетите, като в тежки случаи може да доведе до отказване от спорта (Gould, 2013).

Симптомите включват физическа умора, когнитивни нарушения, спад в имунната защита и емоционална нестабилност. T. Raedeke (1997) и R. Eklund & S. Cresswell (2007) посочват, че физиологични и когнитивни промени са типични за това състояние. Ефективното разпознаване на тези симптоми от страна на треньори и медицински екипи е от съществено значение за предотвратяване на по-сериозни последствия (Raedeke & Smith, 2001).

Личностният стил на треньора и мотивационният климат също оказват значително влияние. Подкрепящите, автономни и адаптивни подходи повишават устойчивостта на спортистите, докато авторитарното ръководство и прекомерният фокус върху резултатите засилват риска от прегаряне. Целевата ориентация – дали е насочена към майсторство или към външно сравнение – допълнително влияе върху психичното благополучие и устойчивостта на атлетите.

Според K. Goodger и колеги (2007), времето, прекарано извън спортната дейност, допринася за възстановяването и психичното здраве, като подпомага изграждането на лични и социални ресурси. Затова успешното управление на бърнаута изисква мултидисциплинарен подход, включващ сътрудничество между треньори, психолози, медицински специалисти и администратори.



Фигура 4. Интегриран модел на бърнаут при спортисти (Gustafsson et al. 2011).

ВТОРАТА ГЛАВА включва работната хипотеза, целта и задачите, методиката и методическия инструментариум, и организацията на изследването.

II.1. Работна хипотеза на изследването

В основата на настоящето изследване стои следната работна хипотеза:

Допускаме, че личностният стил на треньора, детерминиран от неговия лидерски стил, утвърждавания мотивационен климат, позитивна обратна връзка, лично отношение и подкрепа за автономно поведение оказва влияние върху бърнаут при спортисти.

II.2. Цел и задачи на изследването

Цел на изследването

Целта на настоящето изследване е по експериментален път да се разкрие влиянието на личностния стил на треньора върху бърнаут при спортисти.

Задачи на изследването:

- да се разкрие степента на изразеност на включените в емпиричното изследване психологически променливи.
- да се установи наличието на статистически значими разлики в изследваните променливи по факторите пол, възраст, вид спорт и спортен стаж.
- да се установи влиянието на психологическите променливи върху компонентите на бърнаут.
- да се разкрие съвкупното влияние на лидерския стил, мотивационния климат и удовлетвореността върху компонентите на бърнаут, на директните и индиректни ефекти, чрез структурен модел на причинно-следствени отношения.

Обект на изследването

В емпиричното изследване са включени 161 лица, практикуващи индивидуални, колективни видове спорт и единоборства. Диференцирани са по факторите пол, възраст и спортен стаж (табл. 1)

Таблица 1. Разпределение на изследваните лица по факторите вид спорт, пол, възраст и спортен стаж

Вид спорт	Пол		Възраст			Спортен стаж		
	Жени	Мъже	14 - 17	18 - 20	21 - 29	1 - 6	7 - 10	11 - 19
Индивидуален	34	18	29	17	6	18	20	14
Колективен	31	48	21	37	21	17	39	23
Единоборства	10	20	13	12	5	11	17	2
Общо	75	86	63	66	32	46	76	39

II.3. Методика и методически инструментариум

- Теоретико – логичен анализ на литературни източници.

- Методи за емпирично изследване: Приложена е комплексна методика, която включва:

1. Теоретичен анализ, който е насочен към операционализиране на използваните понятия чрез сравнение, обобщение и интерпретация на литературните източници.

2. Експериментален метод, реализиран чрез комплект тестови методики за измерване на съответните показатели.

3. Статистически методи за анализ интерпретация на експерименталните данни. Анализът на емпиричните данни е осъществен с компютърната програма SPSS_25.

Методически инструментариум:

Скала за изследване на лидерството в спорта

Leadership Scale for Sport – LSS

Тестът се състои от 46 айтема и пет субскали:

- тренировка и инструкции (10 айтема) - повишаване на спортотехническото майсторство на спортистите; напрегнати, тежки тренировки; разкриване на методите и тактиката в спорта; структуриране и координиране на действията на членовете на отбора:

- демократичен стил (7 айтема) - участие на спортистите при вземането на решения, свързани с работата на отбора, с методите на подготовка, в определянето на стратегиите и тактиките на игра;

- авторитарен стил (6 айтема) - самостоятелно, независимо вземане на решения и подчертаване на личната власт;

- социална подкрепа (7 айтема) - загриженост за благополучието на всеки член на отбора, за психологическия климат и междуличностните отношения в отбора;

- позитивна обратна връзка (7 айтема) - своевременно позитивно подкрепление на постиженията на спортистите.

Скалата за оценка на степента на изразеност на отделните айтеми е четири степенна - ликертов тип. Тестът е адаптиран за български условия от Фенерова, Тошева, Георгиев (2011).

Въпросник за оценка на възприетата подкрепа за автономно поведение

Sport Climate Questionnaire – SCQ

Тестът се състои от 15 айтема и седем степенна скала ликертов тип. Чрез него се разкрива степента на подкрепа от треньора на автономното поведение на спортистите. Получава се общ бал. Високите стойности свидетелстват за висока подкрепа на автономното поведение (<https://selfdeterminationtheory.org/pas-sportclimate/>). Методиката е адаптирана за български условия от Георгиев и Савчева (2023).

Скала за измерване на удовлетвореността на спортиста

Athlete Satisfaction Questionnaire – ASQ

Методиката е многомерен въпросник, за изследване на удовлетвореността на спортиста. Оригиналният вариант на теста съдържа 56 айтема, групирани в 15 субскали, съответстващи на компонентите на удовлетвореността и седемстепенна скала ликертов тип за оценка на степента им на изразеност. Широкият формат на методиката позволява за нуждите на конкретните изследвания да се включват онези измерения на удовлетвореността, които са най-съществени. Използваната в настоящето изследване методика се състои от четири субскали:

- тренировка и инструкции (3 айтема);
- отборно представяне (3 айтема);
- индивидуално представяне (3 айтема);
- лично отношение на треньора към спортиста (5 айтема).

Две от субскали отразяват удовлетвореността от тренировъчния процес, а другите две отразяват удовлетвореността от постиженията. Общият брой айтеми на методиката е 14. При оценката на всеки айтем се използва 4 - степенна скала от Ликертов тип от 1 (изобщо не съм удовлетворен) до 4 (напълно съм удовлетворен). Методиката е адаптирана за български условия от М. Георгиев, Д. Фенерова, И. Тошева (2011).

Скала за измерване на бърнаут при спортисти Athlete Burnout Questionnaire – ABQ

Тестът съдържа 15 айтеми, разпределени в три субскали:

- емоционално и физическо изтощение (emotion / physical exhaustion)
- девалвация на интереса към спорта (devaluation)
- спад в личните постижения (reduced sense of accomplishment).

Всяка от скалите съдържа 5 айтеми. Отговорите на изследваните лица се отразяват в 5-степенна скала, тип Ликерт, като степените са формулирани така, че да отразяват честотата с която изследваното лице се чувства по определен начин (почти никога; рядко; понякога; често; почти винаги).

Тестът е адаптиран за български условия от Тошева, Георгиев, Фенерова (2001).

Въпросник за изследване на възприетия мотивационен климат - 2 Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (PMCSQ-2)

Тестът се състои от 33 айтема и 5 степенна скала Ликертов тип за оценка. Измерва два фактора:

- мотивационен климат, ориентиран към представяне (или включен към егото). 16 айтема, от които: несправедливо признание (7 айтема), наказание на грешките (4 айтема), вътрешно групово съперничество (4 айтема).

- мотивационен климат, ориентиран към майсторство (или включен към задачата). 16 айтема, от които: значимост на ролята (7 айтема), усилия/усъвършенстване (6 айтема), съвместно учене (4 айтема).

За оценка се използва 5-степенна скала от Ликертов стил от (1) изобщо не съм съгласен до (5) напълно съм съгласен. Тестът е апробиран за български условия от Г. Домусчиева-Роглева (2007).

II.4. Организация и етапи на изследването

Емпиричното проучване и разработването на научния труд се осъществиха поетапно, преминавайки през три ключови фази, включващи изпълнение на съответните дейности.

1. Предварителен етап:

Изясняване на основните акценти и границите на изследваната тема, анализ на научната литература, свързана с проблематиката и формулиране на предварителна хипотеза въз основа на проучените теоретични източници.

2. Основен етап

Определяне на подходящи методики за осъществяване на научното изследването, провеждане на тестирането. Наблюдаване на тренировъчния процес на изследвания юношески отбори и състезатели и подготовка и оформяне на теоретичната постановка необходима за първа глава на дисертационния труд

3. Заключителен етап

Извършване на начален анализ на събраната емпирична информация, прилагане на статистически методи за обработка на данните и тълкуване на резултатите, изготвяне на графично и таблично представяне за визуализация на основните изводи и пазработване на съдържанието на втора и трета глава от дисертационния труд.

ГЛАВА ТРЕТА на дисертационния труд включва анализ и интерпретация на резултатите от емпиричното изследването.

Анализът на емпиричните данни е подчинен на хипотезата, целта и задачите на изследването.

За определяне на статистическите методи, които да се използват в анализа на данните е анализирано едномерното разпределение - разпределението на променливите от емпиричната матрица. Използвани са тестовете на Kolmogorov-Smirnov и Shapiro-Wilk. Резултатите от анализа насочват към прилагането на непараметричните методи за проверка на хипотези и корелационни анализи.

Сравнителният анализ е осъществен по факторите пол, възраст, спортен стаж и вид спорт. Тъй като резултатите от тестовете за проверка на хипотези се влияят силно от обема на извадките е изведена и големината на ефекта – коефициент r на Cohen. Наличието на p -стойности, даващи основание за отхвърляне на нулевите хипотези, не се потвърждава от големината на ефекта. Резултатите от проверката на хипотези дават

основание за анализ на цялата емпирична матрица – вариационен, корелационен и регресионен.

Вариационния, корелационния и регресионния анализ са свързани по-скоро със задачите на изследването. Те са реализирани чрез методите на традиционната статистика, които не дават възможност за разкриване на съвкупното влияние на включените в изследването променливи върху компонентите на бърнаут.

За проверка на хипотезата на изследването е използван методът „Моделиране със структурни уравнения“. Той дава възможност да се анализира едновременно цялата матрица от данни.

Чрез традиционните методи могат да се установят само директни въздействия, докато моделирането със структурни уравнения дава възможност за установяването както на директните, така и на индиректните степени на влияние, за разкриване на медиаторната роля на променливите.

Исходният структурен модел съдържа четири екзогенни променливи и три ендогенни. В ролята на екзогенни променливи са включени факторните семейства удовлетвореност на спортиста, лидерския стил на треньора, мотивационен климат ориентиран към майсторство и мотивационен климат ориентиран към представяне. Като самостоятелна ендогенна променлива е представена подкрепата за автономно поведение. Трите ендогенни променливи включват трите компонента на бърнаут девалвация на интереса към спорта, емоционално и физическо изтощение и спад в личните постижения. Моделът е рекурсивен и включва само преки и непреки влияния върху ендогенните променливи (фиг. 13).

Хипотези за директно влияние на екзогенните променливи:

H1 - лидерският стил на треньора оказва влияние върху компонентите на бърнаут;

H2 - ориентираният към майсторство мотивационен климат оказва влияние върху компонентите на бърнаут;

H3 - ориентираният към представяне мотивационен климат оказва влияние върху компонентите на бърнаут;

H4 - удовлетвореността на спортиста оказва влияние върху компонентите на бърнаут;

H5 - възприетата подкрепа за автономно поведение оказва влияние върху компонентите на бърнаут.

Хипотези за установяване на ефекта:

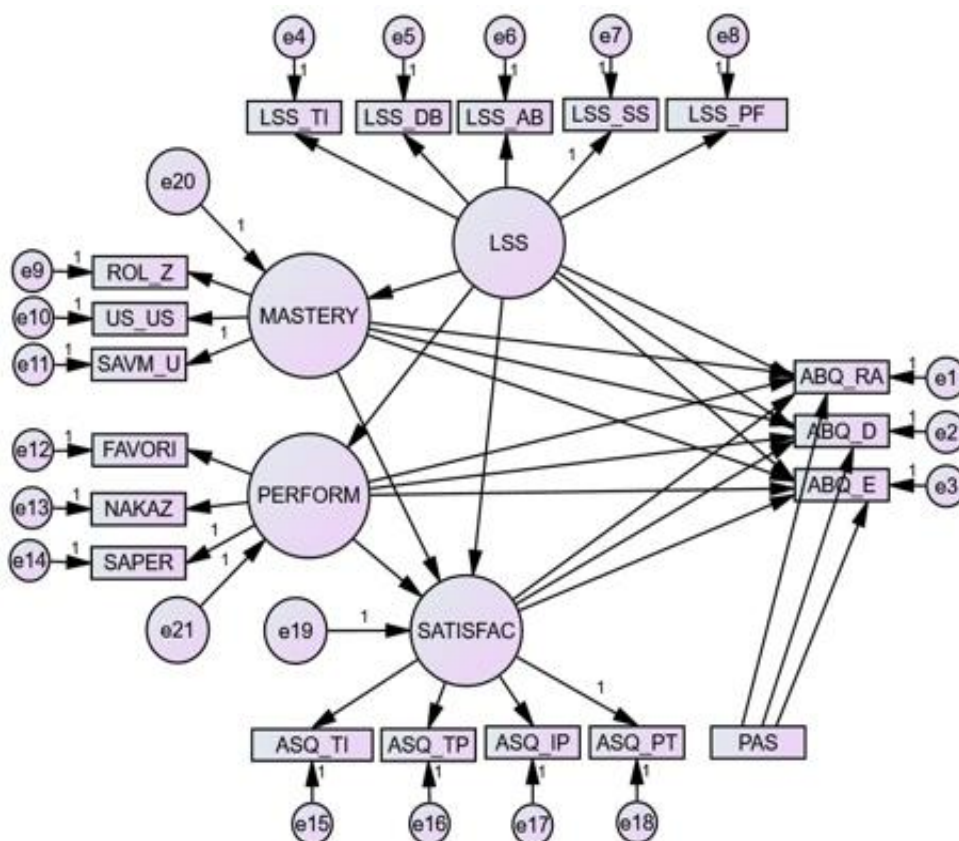
H7 - лидерски стил на треньора оказва косвено влияние върху бърнаут чрез удовлетвореността на спортиста;

H8 - личностният стил на треньора оказва косвено влияние върху бърнаут чрез ориентирания към майсторство мотивационен климат;

H9 - личностният стил на треньора оказва косвено влияние върху бърнаут чрез ориентирания към представяне мотивационен климат.

H10 - ориентираният към майсторство мотивационен климат оказва косвено влияние върху бърнаут чрез удовлетвореността на спортиста;

H11- ориентираният към представяне мотивационен климат оказва косвено влияние върху бърнаут чрез удовлетвореността на спортист.



Фигура 13. Изходен структурен модел на детерминиращите фактори на бърнаут

Легенда:

LSS_TI – тренировка и инструкции;
 LSS_AB – авторитарно поведение;
 LSS _ PF – позитивна обратна връзка;

ROL_Z - ролева значимост;
 SAVM_U - съвместно учене;

FAVORI – фаворизиране;
 SAPER - съперничество;
 ASQ_TI – тренировка и инструкции;
 ASQ_IP – индивидуално представяне
 PAS – възприета подкрепа за автономно поведение;
 ABQ_D – девалвация на интереса към спорта;

LSS – лидерски стил на треньора;
 LSS_DB – демократично поведение;
 LSS_SS – социална подкрепа;
 MASTERY – мотивационен климат ориентиран към майсторство;
 US_US - усилия/усъвършенстване;
 PERFORMANCE - мотивационен климат ориентиран към представяне;
 NAKAZ - наказание за допуснати грешки;
 SATISFAC – удовлетвореност на спортиста;
 ASQ_TP – отборно представяне;
 ASQ_PT – лично отношение;
 ABQ_RA – спад в личните постижения;
 ABQ_E – емоционално и физическо изтощение.

За оценка на структурния модел са използвани стандартизираните коефициенти на регресия, факторните тегла, коефициентите на множествена корелация и остатъчната ковариационна матрица.

Първичният анализ показва, че променливата автократичен стил на треньора (LSS_AB) е с ниско факторно тегло – $\lambda = -.32$. Автократичният стил е и с най-ниска степен на изразеност спрямо останалите компоненти на лидерския стил – $M=2.47$. Ниската степен на участие на променливата във факторното семейство дава основание за нейното изключване от модела (фиг. 14).

Влиянието на мотивационния климат, ориентиран към майсторство, върху деперсонализацията ($\beta=.14$) и емоционалното и физическо изтощение ($\beta=.07$) е твърде ниско. Двете регресионни пътеки са изключени от модела.

Директното влияние на възприетата подкрепа за автономно поведение върху компонентите на бърнаут е също ниско PAS >> ABQ_RA – $\beta=.19$; PAS >> ABQ_D – $\beta=.14$; PAS >> ABQ_E – $\beta=.17$. Трите регресионни пътеки са изключени от модела. Включена е регресионна пътека от възприета подкрепа за автономно поведение към удовлетвореност на спортиста – PAS >> SATISFAC.

Въздействието на мотивационния климат, ориентиран към представяне върху удовлетвореността на спортиста е твърде слабо – $\beta=-.09$. Регресионната пътека е изключена от модела.

Влиянието на мотивационния климат, ориентиран към майсторство върху удовлетвореността на спортиста също относително слабо – $\beta=.28$. Пътеката е изключена от модела.

Въздействието на лидерския стил на треньора върху удовлетвореността на спортиста е слабо – $\beta=-.12$. Удовлетвореността на спортиста като посредник във взаимовръзката лидерски стил – компоненти на бърнаут не се извява като медиатор:

- Лидерски стил >> Удовлетвореност >> Спад в личните постижения – $z=.76$;

- Лидерски стил >> Удовлетвореност >> Деперсонализация – $z=.67$;

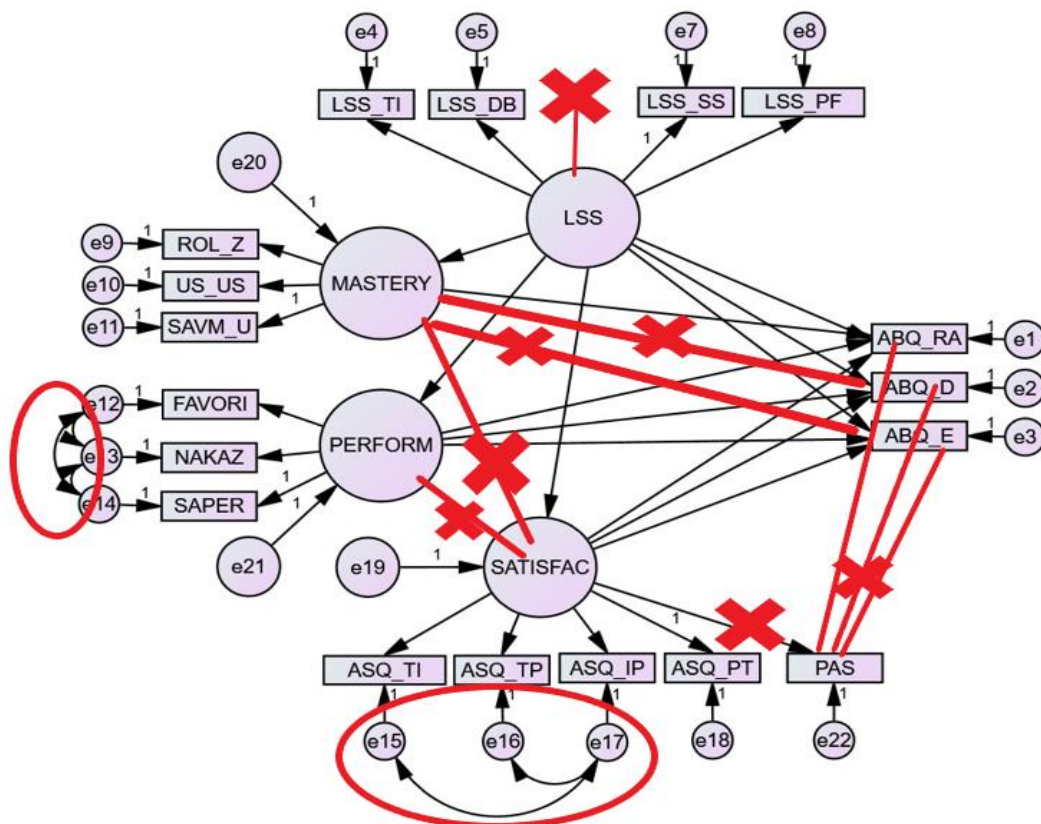
- Лидерски стил >> Удовлетвореност >> Емоционално и физическо изтощение – $z=.75$.

Регресионната пътека лидерски стил на треньора – удовлетвореност на спортиста е изключена от структурния модел.

За повишаване на пригодността на модела са използвани и индексите за модификация. Последователно са освободени за оценка остатъците на индикаторите от едно и също факторно семейство – остатъците с най-високи стойности:

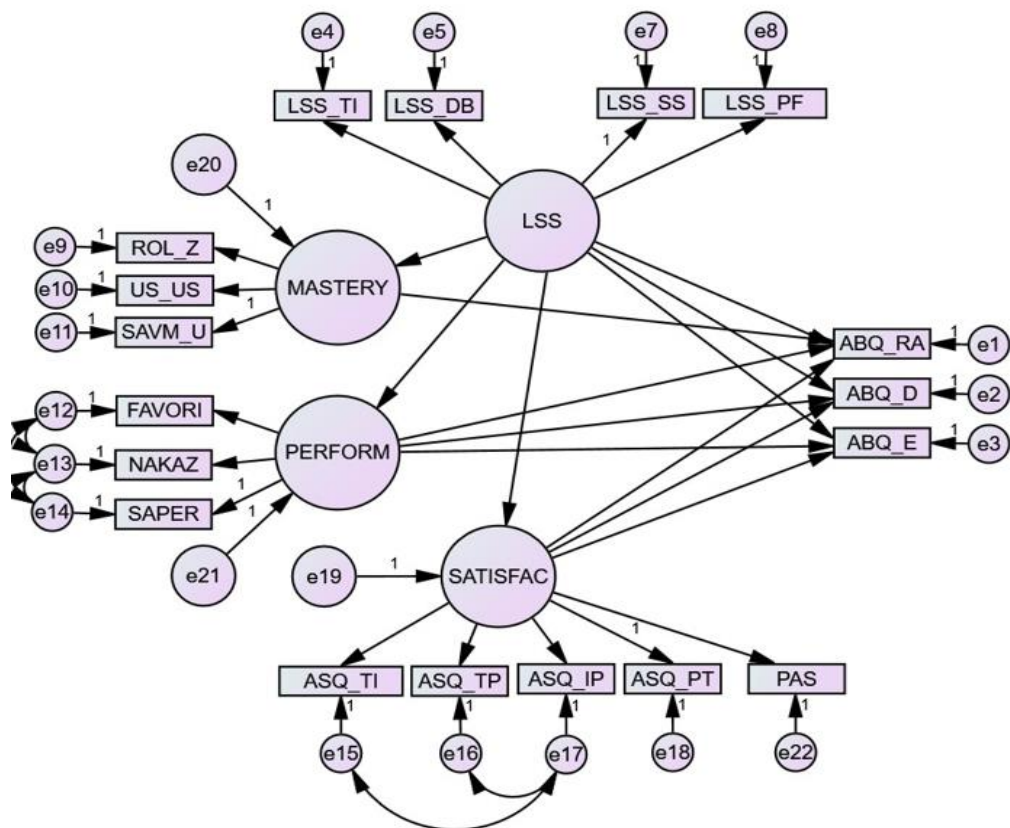
- e12 - e14 – $MI=29.828$, $Par\ Change=.171$;
- e16 – e17 - $MI=29.263$, $Par\ Change=.148$;
- e14 – e13 - $MI=25.746$, $Par\ Change=.159$;
- e15 – e17 - $MI=7.057$, $Par\ Change=.048$;
- e13 – e12 - $MI=4.993$, $Par\ Change=.072$.

Анализът на остатъчната стандартизирана ковариационна матрица показва, че променливата възприета подкрепа за автономно поведение е със стойности по-високи от 4. Емпиричното правило е стойностите по-големи от 2.58 да се приемат за аномални. Те свидетелстват за липса на съответствие между двете ковариационни матрици по отношение на съответната променлива. Съществува и друго правило – стойностите да са по-малки от 2.5. От друга страна стойностите по-големи от 4.0 предполагат наличието на недопустимо големи грешки на измерването. Стандартизираните остатъци със стойности между 2.5 и 4.0 заслужават внимание, но могат да се пренебрегнат и да не се внасят промени в модела, ако няма никакви други проблеми. Върху допускането, че възприетата подкрепа за автономно поведение може да се разглежда като компонент на удовлетвореността на спортиста тя е включена във факторното семейство на удовлетвореността.



Фигура 14. Структурен модел на детерминиращите фактори на бърнаут с акцент върху премахнатите пътища и освободените за оценка остатъци на индикаторите

В модифицирания структурен модел основната промяна е свързана с премахване на регресионните пътеки с ниски коефициенти на регресия, освобождаване на остатъци за оценка и включването на възприетата подкрепа за автономно поведение към удовлетвореността на спортиста и регресионна пътека от лидерския стил на треньора към възприетата подкрепа за автономно поведение. Моделът съдържа десет директни регресионни пътеки към компонентите на бърнаут, седем индиректни и една с двойно посредничество – лидерски стил на треньора >> ориентиран към майсторство мотивационен климат >> удовлетвореност на спортиста >> компоненти на бърнаут. Допускането е че съществуват директни индиректни и общи ефекти (фиг. 15).



Фигура 15. Модифициран структурен модел на бърнаут

Показателите за оценка на модела дават основание да се приеме като добре съответстващ на реално съществуващите взаимовръзки и зависимости между изследваните явления. RMSEA=0.075 при PCLOSE>0.05; CFI=0.9; CMIN/DF е в диапазона от 2 до 1 (2.454). При RFI=0.803 – може да приемем, че постулираният структурен модел е на 80% по пътя от нулевия модел към наситения модел (табл. 9).

Таблица 9. Показатели за оценка на модела

Measure	Estimate	Threshold	Interpretation
CMIN	289.526	--	--
DF	118.000	--	--
CMIN/DF	2.454	Between 1 and 3	Excellent
CFI	0.902	>0.95	Acceptable
SRMR	0.070	<0.08	Excellent
RMSEA	0.075	<0.06	Acceptable
PClose	0.15	>0.05	Excellent

Индексите за съответствие показват, че моделът се характеризира с приемливо напасване с данните от емпиричната матрица. Той е стабилен, подлежи на интерпретация и е подходящ за обяснение на теоретичната структура.

Получените резултати потвърждават валидността на теоретичното допускане, че тренинговият стил, мотивационният климат и удовлетвореността от спорта са детерминиращи фактори в проявата на бърнаут при спортисти. Извършената модификация на изходния структурен модел е обоснована и значително повишава съответствието на модела с данните от емпиричната матрица, като в същото време е запазила логическата последователност и концептуална цялост.

Резултатите от факторния анализ, разкриващ значимостта на индикаторите от включените в структурния модел факторни семейства, демонстрират, че концептуалната структура на изследвания модел е добре поддържана емпирично, особено в частта, свързана с лидерския стил и ориентацията към майсторство. Индикаторите са надеждни, с високи факторни тегла, което потвърждава тяхната валидност и консистентност.

Особено важни са резултатите относно удовлетвореността на спортиста. Тя се определя най-силно от възприетата подкрепа за автономно поведение и личното отношение на треньора, а не толкова от обективните спортни постижения – находка, която има значими практическо-приложни последици. Тя подчертава нуждата от хуманистичен и подкрепящ тренинговски подход, който уважава индивидуалността и личната мотивация на спортистите.

Анализ на директните, индиректните и смесените влияния

В постулирания структурен модел са представени директни и индиректни регресионни пътеки.

Директното влияние на лидерския стил на треньора върху компонентите на бърнаут е силно: спад в личните постижения – $\beta = -1.34$; девалвация на интереса към спорта – $\beta = -1.31$; емоционално и физическо изтощение – $\beta = -1.38$. Влиянието му върху трите екзогенни променливи, опосредстващи връзките му с компонентите на бърнаут е също силно:

мотивационен климат, ориентиран към майсторство – $\beta=.77$; мотивационен климат, ориентиран към представяне $\beta=-.85$; удовлетвореност на спортиста – $\beta=.89$. От своя страна мотивационният климат ориентиран към майсторство оказва значимо влияние върху спада в личните постижения – $\beta=-.54$. Може да се очаква, че ориентираният към майсторство мотивационен климат е медиатор на взаимовръзката лидерски стил на треньора – спад в личните постижения.

Мотивационният климат, ориентиран към представяне влияе значимо върху компонентите на бърнаут: спад в личните постижения – $\beta=1.01$; девалвация на интереса към спорта – $\beta=1.66$; емоционално и физическо изтощение – $\beta=1.48$. Допускаме, че и тази екзогенна променлива е медиатор на взаимовръзката лидерски стил на треньора – спад в личните постижения. Коефициентите на регресия на удовлетвореността на спортиста върху компонентите на бърнаут са по-ниски: спад в личните постижения – $\beta=-.47$; девалвация на интереса към спорта – $\beta=-.22$; емоционално и физическо изтощение – $\beta=-.35$. Ще запазим тези регресионни пътеки за да установим медиаторната роля на променливата удовлетвореност на спортиста.

Някои от коефициентите на регресия са по-високи от единица. Това е нормално. Причините са различни – малък брой участници в изследването, отклонения от нормалното разпределение на данните, силна връзка между някои от променливите и наличие на скрити влияния, които изкривяват резултатите.

В анализирания структурен модел са представени голям брой директни и индиректни посоки на въздействия. Особено значение има установяването на медиаторната роля на включените в модела конструкти. В таблица 11 са представени директните, индиректните и съвместните ефекти на екзогенните променливи върху компонентите на бърнаут.

За оценка на силата на индиректните въздействия, на това доколко една променлива играе ролята на медиатор на въздействието на независимата променлива върху зависимата и дали това въздействие е статистически значимо е изведен критерият z (Standard Deviation) с критично ниво на значимост 1.96. Ако $SD > 1.96$ - конструктът е медиатор между другите два конструкта (Zero, 2015).

В таблица 11 са представени директните, индиректните и съвместните ефекти на екзогенните променливи върху компонентите на бърнаут. Представени са влиянието на лидерския стил на треньора върху компонентите на бърнаут чрез различни медиаторни променливи – мотивационен климат (майсторство и представяне) и удовлетвореност на спортиста. Разглеждат се директни, индиректни и съвкупни ефекти, като z-стойността показва статистическата значимост на медиаторния ефект. Лидерски стил - Майсторство - Спад в личните постижения 1.35

Таблица 11. Директни, индиректни и съвместни ефекти в структурния модел

Променливи	Директен ефект	Индиректен ефект	Съвместен ефект	z	Медиатор
Лидерски стил - Майсторство - Спад в личните постижения	1.35	.42	1.77	3.89	Да
Лидерски стил - Представяне - Спад в личните постижения	1.35	.86	2.21	2.27	Да
Лидерски стил - Представяне - Деervalвация	1.32	1.41	2.73	2.34	Да
Лидерски стил - Представяне - Емоционално изтощение	1.39	1.26	2.65	2.33	Да
Лидерски стил - Удовлетвореност - Спад в личните постижения	1.35	.41	1.76	2.06	Да
Лидерски стил - Удовлетвореност - Деervalвация	1.32	.18	1.49	9.18	Да
Лидерски стил - Удовлетвореност - Емоционално изтощение	1.39	.32	1.70	1.51	Не

1. Всички регресионни пътеки с изключение на последната показват значима медиаторна роля (колона „Медиатор“ = „Да“), т.е. въздействието на треньора върху компонентите на бърнаут се осъществява чрез други променливи.

2. Най-голям съвместен ефект се наблюдава при регресионната пътека:

Лидерски стил → Представяне → Деervalвация – Съвкупен ефект: 2.73, което подчертава, че мотивационният климат, ориентиран към представяне, има силно посредническо въздействие между треньорския стил и деervalвацията на интереса към спорта.

3. Значим ефект чрез удовлетвореност:

Лидерски стил → Удовлетвореност → Спад в личните постижения – Съвкупен ефект: 1.76, $z = 2.06$.

Това показва, че емоционалното преживяване на спортиста (удовлетвореността) е важен медиатор, който намалява риска от спад в самоувереността и резултатите.

4. Няма медиаторен ефект при последната регресионна пътека:

Лидерски стил → Удовлетвореност → Емоционално изтощение – $z = 1.51$, под прага на значимост. Това означава, че в този случай удовлетвореността не е достатъчен медиатор, въпреки общото влияние на треньорския стил.

Резултатите подчертават, че въздействието на треньорския стил върху бърнаут при спортисти е в значителна степен медирано от мотивационния климат и удовлетвореността. Това означава, че треньорът не влияе директно върху изтощението и амотивацията, а по-скоро чрез това какъв тип среда създава и как тя се възприема от спортистите.

Особено показателно е, че мотивационният климат, ориентиран към представяне, засилва негативните прояви на бърнаут – деervalвация и емоционално изтощение – докато ориентацията към майсторство има по-протективен ефект. Това поставя акцент върху нуждата от насърчаване на вътрешна мотивация, сътрудничество и личностно развитие.

Удовлетвореността от спорта също се доказва като ключова буферна променлива, особено при превенция на спада в личните постижения, макар че тя не винаги предпазва от изтощение – последният ред в таблицата показва липса на медиаторна сила в този случай.

Стилет на треньора е важен, но ефектът му върху бърнаут не е пряк. Резултатите потвърждават сложна, медирана структура на влияния, в която мотивационната среда и преживяванията на удовлетвореност играят критична роля. Това има силни практически последици за треньорските подходи и организационния климат в спортната дейност.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Резултатите от проведеното изследване за разкриване на влиянието на личностния стил на треньора върху бърнаут при спортисти дават основание за следните **по-обобщени изводи**:

- не се установяват статистически значими разлики в изследваните променливи по факторите пол, възраст и спортен стаж;
- спортистите от индивидуалните видове спорт са с по високи нива на компонентите на бърнаут в сравнение със спортистите от колективните видове спорт;
- спортистите от единоборствата се характеризират с по-високи стойности на спада в личните постижения в сравнение със спортистите от колективните видове спорт;
- спортистите от колективните видове спорт са с най-ниски нива на компонентите на бърнаут;
- спортистите от колективните видове спорт и единоборствата са по-силно ориентирани към майсторство и съвместно учене в сравнение със спортистите от индивидуалните видове спорт;
- спортистите от единоборствата в по-голяма степен приемат, че техните треньори се характеризират с демократичен стил на управление в сравнение със спортистите от индивидуалните и колективните видове спорт;
- въздействията на лидерския стил на треньора и удовлетвореността на спортиста водят до понижаване на стойностите на компонентите на бърнаут. Ориентираният към представяне мотивационен климат води до тяхното повишаване;
- ориентираният към майсторство мотивационен климат оказва влияние само върху спада в личните постижения;
- мотивационният климат ориентиран към майсторство, мотивационният климат ориентиран към представяне и удовлетвореността на спортиста са медиатори на въздействията на лидерския стил на треньора. Лидерският стил на треньора оказва значими директни и индиректни въздействия върху компонентите на бърнаут.

По отношение на научните изследвания препоръчваме в структурата на удовлетвореността на спортиста да се включва и възприетата подкрепа за автономно поведение.

По отношение на практиката могат да се изведат следните **ключови препоръки** за прилагане на конкретни действия, целящи намаляване на бърнаут при спортистите:

- Лидерският стил на треньора оказва съществено влияние върху превенцията от бърнаут при спортисти, особено когато е свързан с подкрепа, позитивна обратна връзка и ориентация към развитие. Препоръчително е треньорите да възприемат подобен стил на ръководене, тъй като този подход може ефективно да намали риска от бърнаут и да допринесе за по-високи спортни постижения.

- Мотивационният климат, ориентиран към майсторство, играе следва да бъде приоритет в спортната подготовка тъй като той има защитен ефект върху психичното здраве на спортистите.

- Мотивационният климат, ориентиран към представяне, е свързан с по-високи нива на изтощение и девалвация на спортната дейност – необходимо е ограничаване на прекомерната конкуренция и наказателни практики.

- От треньорска гледна точка, за постигане на устойчиво спортно развитие се препоръчва изграждане на взаимоотношения чрез доверие и създаване на подкрепяща среда, тъй като удовлетвореността на състезателите е връзката между стила на ръководене и риска от бърнаут.

- Насърчаването на личната инициатива и предоставянето на възможности за самостоятелно вземане на решения следва да бъде водещ принцип в подготовката, тъй като именно подкрепата за автономност е най-значимият индикатор за удовлетвореност.

- При работа с жени спортисти и с по-младите възрастови групи е препоръчително да се прилага индивидуализиран подход, отчитащ тяхната по-голяма чувствителност към емоционално натоварване и социална оценка.

- По-неопитните спортисти са по-уязвими към бърнаут – в началните етапи на спортната кариера е препоръчително да се прилагат програми за психическа подкрепа и адаптация.

- Въз основа на резултатите се препоръчва прилагане на обучителни програми на треньори по теми, свързани с емоционална интелигентност, позитивна комуникация и управление на мотивационния климат.

ПРИНОСИ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД:

1. Теоретичен принос

Разработена е интегрална концептуална рамка, свързваща стиловете на тренинговско поведение, мотивационния климат и преживяванията на бърнаут при спортисти, с акцент върху социално-психологическите взаимодействия в спортната среда.

2. Методологичен принос

Адаптирани и приложени са валидирани психометрични инструменти за изследване на тренинговското поведение, мотивационния климат и бърнаут, съобразени с културния и възрастов контекст на българските спортисти.

3. Емпиричен принос

Идентифицирани са значими зависимости между възприетия стил на тренинга, удовлетвореността на спортиста, нивата на емоционално изтощение и девалвация на интереса към спорта. Установено е, че подкрепящото лидерство и ориентацията към майсторство функционират като защитни фактори срещу бърнаут.

4. Приложен принос

Предложени са конкретни препоръки за тренинговската практика и спортната педагогика, свързани с изграждането на положителен мотивационен климат, насърчаване на автономността и емоционалната подкрепа при спортисти, особено в младежка възраст.

5. Моделен принос

Конструиран е и емпирично потвърден структурен модел на детерминантите на бърнаут, в който се проследяват както преки, така и непреки влияния на различни организационни и личностни фактори върху преживяванията на състезателите.

6. Приложимост в обучението и превенцията

Формулирани са насоки за разработване на обучителни програми за тренингове, фокусирани върху емоционална интелигентност, ефективна комуникация и управление на мотивационен климат, с цел превенция на бърнаут в спорта.

ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Капитански, А. Особенности на лидерския стил на треньора в различните видове спорт. Годишник на НСА 2022 – брой 2, стр. 210 – 220
2. Лидерски стил на треньора и бърнаут при колективните видове спорт/ Coach's Leadership Style and Burnout in Team Sports – XII МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ на катедра „Футбол и тенис“ 2024 – стр. 141 - 147