

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КАПИТАЛ И ТРЕНЬОРСКА РЕАЛИЗАЦИЯ

Татяна Янчева, Гергана Ташева

Национална спортна академия „Васил Левски“,

катедра „Психология, педагогика и социология“

ORCID

Татяна Янчева – <https://orcid.org/0000-0001-9718-6056>

Гергана Ташева – <https://orcid.org/0000-0002-0916-2423>

РЕЗЮМЕ

Нарастващата професионализация и непредсказуемост в треньорската дейност изискват все по-ярко изразени личностни характеристики и все по-устойчива адаптация. Реализацията в треньорската професия е зависима от различни фактори. В настоящата статия разглеждаме психологическия капитал като една от личностните характеристики, от която зависи успешността на треньорската дейност. Целта на настоящото проучване е да се изследват особеностите на психологическия капитал и влиянето му върху спортния резултат. Обект на настоящото изследване са 157 български треньори от различни видове спорт – художествена гимнастика, лека атлетика, гребане, борба и баскетбол. Изследваните треньори са обособени в групи по възраст (от 18 до 70 години), пол, треньорски стаж, вид спорт, клуб, степен на образование, квалификация и постигнати спортни резултати като треньор. За реализиране на целта на изследването е използван въпросник за измерване на психологическия капитал (Luthans, Youssef, Avolio, 2007). Резултатите разкриват значителни взаимодействия между компонентите на психологическия капитал и спортния резултат, квалификацията и степента на образование.

Ключови думи: треньори, психологически капитал, спортен резултат

PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND SUCCESSFUL COACHING

Tatiana Iancheva, Gergana Tasheva

National Sports Academy „Vassil Levski“

Department of Psychology, Pedagogy and Sociology

ABSTRACT

The growing professionalism and unpredictability in the coaching activity, require more and more pronounced personal characteristics and more and more sustainable adaptation. Realization of the coaching depends on various factors. In this article we consider psychological capital as one of the personal characteristics of which the success of coaching depends. The aim of the present study is to investigate the features of psychological capital and its impact on sport performance. The subject of the research is the sports result and the psychological capital of the surveyed persons. The object of the study are 157 coaches in Bulgaria from different sports – rhythmic gymnastics, athletics, rowing, wrestling and basketball. The respondents are aged 18

to 70 with different sexes, coaching experience, sport club, level of education, qualification and achieved sports results such as coaches. In order to achieve the aim of the research, a measurement questionnaire was used of Psychological Capital, Luthans, Youssef, Avolio (2007). The results reveal significant interactions between the psychological capital and the sport result, qualification, degree of education.

Keywords: *Coaches, Psychological capital, Sports result*

ВЪВЕДЕНИЕ

През последните години се наблюдава тенденция към все по-голяма динамика, несигурност и непредсказуемост на треньорската дейност. Спортната среда провокира треньорите да изпълняват различни роли – учители, приятели, ментори (Weller, 2013), а успешното справяне с тях изисква специфични качества и умения, за да бъдат успешни.

Увереността в собствените способности на треньора и неговото поведение оказват значим ефект върху състезателите и могат да повлияят положително или отрицателно на представянето им. Действията на треньора са в основата на успеха, затова е нужно той да бъде сигурен в себе си (Feltz et al., 1999). Vincer and Loughhead (2010) посочват, че стилът на лидерство на всеки треньор е основен фактор, който влияе върху представянето на човек или група хора (Vincer & Loughhead, 2010).

Нивото на личностно развитие на треньорите е от основно значение за развитието на техните спортисти и за реализацията в спорта. Успешното представяне изисква поведенческа гъвкавост за справяне с множество, често непредвидими фактори. За успешната адаптация към средата и справянето с неблагоприятни ситуации е необходима психическа устойчивост, която е важна предпоставка за успех в спорта. Способността на треньора да запази самообладание в напрегнати ситуации подпомага овладяването на тревожността у състезателите (Илиев, Мутафова, 2013). Психическата устойчивост е сред най-значимите психологически качества и умения на треньора.

Нивото на тревожност у спортистите често пъти е провокирано или повишено от тревожността от страна на техните треньори (Hanson & Gould, 1988). Поведението на треньора играе критична роля при представянето на спортистите. В този смисъл би било трудно за един спортист да поддържа емоционален баланс, ако не вижда психическа устойчивост и стабилност в собствения си треньор.

Основа на психическата издръжливост е увереността. Редица автори свързват увереността с личната ефективност. Vandura (1977, 1986, 1997) дефинира самоефективността като вярата, че човек има възможност да изпълни конкретна задача успешно, за да получи определен резултат.

Бандура посочва, че очакванията за самоефективност определят дали ще се инициират действия, колко усилия ще бъдат изразходвани и колко дълго лицето ще се справя с препятствия и неуспехи.

Аз-ефективността засяга всяка една сфера на човешката дейност, определяйки вярванията на човек в способностите си да влияе на ситуациите и изборите, които прави. Очакванията за ефективност от страна на треньора са от основно значение при постигане на реализация и успех.

Съвкупността от личностни качества, чертите и факторите на личността могат да обяснят и предскажат избора на професия и успешността в развитието ѝ. Теориите за чертите акцентират върху съответствието личност – професия. Ако човек върши работа, която му подхожда, на която съответства и за която има адекватна подготовка, то той има възможността да изживее пълноценен и щастлив живот (Jones, 1994).

Управлението на собствената кариера е индивидуална отговорност, която е свързана с адаптивността на личността. Адаптивността към динамиката и преходите в кариерата отразява личностните ресурси за справяне, свързани с начина на вземане на решения, търсене на нови и алтернативни варианти за развитие, загриженост за бъдещето, както и увереност на личността и стремеж за контрол над дейностите, отнасящи се до кариерата (Savickas, 2002, 2013).

През последните години проблемът за професионалната реализация често се свързва с психологическия капитал на личността. Психологическият капитал се разглежда от позитивната психология като възглед, който подчертава, че подобряването на трудовото изпълнение е възможно само ако се развият и ефективно се управляват силните страни, капацитетът и потенциалът на работещите (Luthans, Youssef, Avolio, 2007).

Психологическият капитал се определя като индивидуално позитивно състояние на развитие и се характеризира със следните особености:

- наличие на увереност и **самоефективност**, за да се насочат и предприемат действия, необходими за успех в предизвикателни задачи и ситуации;
- наличие на положителна атрибуция (**оптимизъм**) за успеха сега и в бъдеще;
- постоянство в постигането на целите и ако е необходимо, пренасочване на пътищата и начините за постигането им (**надежда**);
- **устойчивост** пред проблеми и неблагоприятия, проява на гъвкавост в трудни ситуации с цел отстояване на позициите, продължаване напред и постигане на успех.

Психологическият капитал включва четири основни компонента – **самоефективност, оптимизъм, надежда и устойчивост** (Luthans, Youssef, Avolio, 2007; Luthans, Youssef-Morgan, Avolio, 2015; Илиева, 2019).

Надеждата се свързва с трудовото изпълнение, удовлетвореността от извършваната дейност, привързаността към организацията и усещането за щастие в работата. Характеристиките на хората с високи стойности на *самоефективност* се отнасят до поставянето на високи цели за изпълнение и стремеж към трудни задачи, висока самотивация за преодоляване на пречки и трудности, влагане на време и усилия, за да постигнат целите си. *Оптимизмът* се свързва с цялостни позитивни очаквания на личността при промени и неопределеност. *Кариерната устойчивост* се отнася до положителната адаптация към средата, стремеж за непрекъснато учене и поемане на отговорност за управлението на собствената кариера.

Развитието на психологическия капитал е наложително при непрекъснатото нарастване на размера, интензивността и разнообразието от предизвикателства, пред които са изправени съвременните организации (Luthans, Youssef, Avolio, 2007).

Разглеждайки психологическия капитал като позитивен личностен ресурс в спортната дейност, Iancheva (2021) установява, че високите нива на компонентите на психологическия капитал влияят върху избора на стратегии за справяне. Увеличаването на психологическия капитал на личността създава предпоставки за стимулиране на положителни стратегии за справяне, емоционално спокойствие, реструктуриране на целите, склонност към по-рисково поведение и вземане на решения, като по този начин може да бъде предиктор за по-ефективно справяне с критични и рискови ситуации (Iancheva, 2021). Предполага се, че психологическият капитал е повече свързан с положителни и по-малко с отрицателни когнитивни оценки на стреса (Iancheva, 2021).

Целта на настоящото проучване е да се изследват особеностите на психологическия капитал при треньори от различни видове спорт и влиянето му върху спортния резултат.

МЕТОДИКА

За реализиране на целта на изследването използвахме **Въпросник за измерване на психологическия капитал**, разработен от Luthans, Youssef, Avolio (2007). Въпросникът съдържа 24 твърдения, като за оценка се използва 5-степенна скала Ликертов тип: от 1 – „Напълно не съм съгласен“, до 5 – „Напълно съм съгласен“.

Въпросникът включва 4 подскали:

- *Самоефективност* – характеризира се с наличие на увереност, за да се предприемат действия, необходими за успех в предизвикателни задачи и ситуации.
- *Надежда* – отразява постоянството в постигането на целите и/или евентуално пренасочване на пътищата и начините за постигането на успех.
- *Устойчивост/психическа издръжливост* – способност за проява на гъвкавост и отстояване на позициите, въпреки проблеми и неблагоприятия.
- *Оптимизъм* – наличие на положителна атрибуция относно успеха сега и в бъдеще.

Обект на настоящото изследване са 157 български треньори от пет вида спорт – художествена гимнастика, лека атлетика, гребане, борба и баскетбол. Изследваните треньори са на възраст от 18 до 70 години, разпределени в групи по пол (78 жени и 79 мъже), възраст, треньорски стаж, вид спорт, клуб (47 спортни клуба), степен на образование, квалификация и постигнати спортни резултати като треньор.

Изследването се проведе в периода септември 2020 – септември 2021 г.

При обработката на получените данни от изследването използвахме програмния пакет SPSS 19.0., като приложихме следните математико-статистически методи: вариационен, сравнителен и корелационен анализ.

АНАЛИЗ И ДИСКУСИЯ

В Таблица 1 са представени резултатите от вариационния анализ на данните.

Таблица 1. Резултати от вариационния анализ

| | NN | Min | Max | M | SD | V |
|------------------------|-----|------|------|------|-----|-------|
| Самоефективност | 157 | 2,50 | 5,00 | 4,15 | ,50 | 12,05 |
| Оптимизъм | 157 | 1,60 | 5,00 | 4,04 | ,56 | 12,50 |
| Надежда | 157 | 2,50 | 5,00 | 4,26 | ,51 | 11,90 |
| Издръжливост | 157 | 2,60 | 6,00 | 4,09 | ,56 | 10,40 |

Данните сочат, че средните стойности на подskalите на психологическия капитал са с относително високи стойности (Таблица 1). Водеща е подskalата надежда (M=4,26), която се свързва с постоянство в постигането на целите, пренасочване и търсене на начини за постигане на успех. Следва самоефективността (M=4,15). Треньорите чувстват увереност, за да се предприемат действия, необходими за успех в предизвикателни задачи и ситуации. С най-ниски стойности е оптимизмът, който се свързва с положителни очаквания за успех.

Коефициентите на вариация показват, че извадката е относително еднородна и по четирите подскали на психологическия капитал – самоефективност ($V=12,05\%$), оптимизъм ($V= 12,50\%$), надежда ($V= 11,90\%$) и издръжливост ($V=10,40\%$).

Резултатите от сравнителния анализ разкриха статистически значими разлики между степента на образование на треньорите и подскалата самоефективност (Таблица 2).

Таблица 2. Резултати от сравнителния анализ в зависимост от образованието

| | Самоефективност | Оптимизъм | Надежда | Издръжливост |
|-------------|-----------------|-----------|---------|--------------|
| Chi-Square | 6,389 | ,570 | ,623 | 2,131 |
| df | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Asymp. Sig. | ,041 | ,752 | ,732 | ,345 |

Установени са значими различия в зависимост от треньорската квалификация по отношение на самоефективността (Таблица 3). Треньорите с по-високо ниво на квалификация са с по-високи стойности на самоефективност, т.е. те са по-уверени в способностите и действията си, в по-голяма степен търсят предизвикателствата и предприемат действия за постигане на успех.

Таблица 3. Резултати от сравнителния анализ в зависимост от квалификацията

| | Самоефективност | Оптимизъм | Надежда | Издръжливост |
|-------------|-----------------|-----------|---------|--------------|
| Chi-Square | 7,343 | ,721 | 1,417 | 2,277 |
| df | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Asymp. Sig. | ,007 | ,396 | ,234 | ,131 |

Не се наблюдават статистически значими различия между вида спорт и компонентите на психологическия капитал при изследваните треньори. Установени са обаче значими различия между принадлежността на треньорите към даден клуб по подскалите оптимизъм и надежда (Таблица 4). Може да се предполага, че специфичната спортна среда влияе върху изграждането на компонентите на психологическия капитал.

Таблица 4. Резултати от сравнителния анализ в зависимост от клуба

| | Самоефективност | Оптимизъм | Надежда | Издръжливост |
|-------------|-----------------|-----------|---------|--------------|
| Chi-Square | 48,258 | 70,950 | 66,271 | 60,727 |
| df | 46 | 46 | 46 | 46 |
| Asymp. Sig. | ,382 | ,011 | ,027 | ,072 |

По отношение на постигнатия спортен резултат, установихме статистически значими различия по подskalите самоефективност и психическа издръжливост (Таблица 5) като компоненти на психологическия капитал. Изследваните треньори с по-високи нива на самоефективност и психическа издръжливост, т.е. треньори с по-висока увереност, търсещи успех в предизвикателни задачи и ситуации, способни да проявяват гъвкавост и да отстояват позиции въпреки проблеми и неблагоприятия, постигат по-високи спортни резултати.

Таблица 5. Резултати от сравнителния анализ в зависимост от резултата

| | Самоефективност | Оптимизъм | Надежда | Издръжливост |
|-------------|-----------------|-----------|---------|--------------|
| Chi-Square | 7,668 | 2,488 | 5,002 | 6,116 |
| df | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Asymp. Sig. | ,022 | ,288 | ,082 | ,047 |

Резултатите от корелационния анализ разкриват значителни взаимовръзки между три от подskalите на психологическия капитал и спортния резултат (Таблица 6) – самоефективност ($r=0,206^{**}$), надежда ($r=0,169^*$) и издръжливост ($r=0,196^*$). Значителна корелация се наблюдава между постигнатия спортен резултат и степента на образование на треньорите ($r=0,299^{**}$), тяхната квалификация ($r=0,566^{**}$), треньорския им стаж ($r=0,397^{**}$).

Таблица 6. Резултати от корелационния анализ

| | Самоефективност | Оптимизъм | Надежда | Издръжливост |
|------------------|-----------------|-----------|---------|--------------|
| Образование | ,172* | | | |
| Квалификация | ,217** | | | |
| Спортен резултат | ,206** | | ,169* | ,196* |

Квалификацията на треньорите е положително свързана с тяхната самоефективност ($r=0,217^{**}$). Колкото по-елитни са треньорите, толкова по-уверени са, че действията им биха довели до желания резултат. Самоефективността корелира умерено с треньорското образование ($r=0,172^*$). Треньорите с по-висока степен на образование са по-уверени в личната си ефективност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от нашето изследване разкриват, че изследваните треньори като цяло имат сравнително високи стойности по отделните компоненти на психическия капитал.

Не установихме значими различия по отделните подскали на психологическия капитал в зависимост от вида спорт. Такива обаче са налице в зависимост от принадлежността на треньорите към даден клуб по отношение на оптимизма и надеждата като характеристики на психологическия капитал. Вероятно спецификата на спортната среда, наложеният стил на работа и психологическият климат в отделните спортни клубове влияят върху изграждането на компонентите на психологическия капитал при изследваните треньори. Възможностите за развитие, както и сигурността, която съответният клуб им осигурява, са предпоставка за това треньорите да са удовлетворени от дейността си, да са привързани към организацията и да бъдат оптимистични за успеха сега и в бъдеще.

Важен за практиката е установеният факт, че треньорите с по-висока степен на образование имат по-висока лична ефективност. Подобна тенденция се наблюдава и по отношение на квалификацията – треньорите с по-високо ниво на квалификация са по-уверени в своята ефективност, склонни са да търсят предизвикателства в професията.

Данните сочат, че високите спортни резултати зависят в най-голяма степен от само-ефективността като компонент на психологическия капитал, надеждата и психическата издръжливост. Може да се предполага, че стремежът към високи цели, увереността в собствената компетентност, способността на треньорите за адаптация към средата и гъвкавост при изпълнение на тези цели, носейки отговорност за управлението на собствената си кариера, се явяват личностни предпоставки за постигане на високи спортни резултати.

Все по-усложнената обстановка и непредвидимите изменения в спортната дейност изискват от треньорите все по-високи нива на личностна устойчивост, стабилност и адаптивност към изискванията на спортната среда. В този смисъл можем да предполагаме, че конкурентно предимство на треньорите може да се постигне чрез развитие на психологическия капитал като позитивен личностен ресурс, който може да има съществена роля при определяне на насоките в кариерното развитие и успеха в треньорската дейност.

ЛИТЕРАТУРА

Илиев, И., Мутафова-Заберска, Ю. (2013). *Треньорът като мотивационен фактор*. // Iliev, I., Mutafova-Zaberska, Yu. (2013). *Trenyorat kato motivatsionen faktor*.

Илиева, С. (2019). Психологически капитал и кариерни ориентации при млади хора. *Приложна психология и социална практика*, Варна. Университетско издание, 57 – 76. // Psihologicheski kapital i karierni orientatsii pri mladi hora. *Prilozhna psihologiya i sotsialna praktika*, Varna. Universitetsko izdanie, 57 – 76.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., Sullivan, P. J. (1999). Development of the multi-dimensional coaching efficacy scale. *Journal of Educational Psychology*, 91.

Hanson, W., Gould, D. (1988). Factors affecting the ability of coaches to estimate their athletes' trait and state anxiety levels. *The Psychologist*, 2, 298-313.

Iancheva, T. (2021). Psychological Capital, Need for Security, Coping Strategies of Sports students in conditions of Covid-19, *Strategies for Policy in Science and Education*, Vol. 29 (4s), 28-33.

Jones, L. (1994). Frank Parsons' contribution to career counseling. *Journal of Career Development*, 20, 4, 278-294.

Luthans, F., Youssef, C., Avolio, B. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.

Savickas, M. L. (2002). *Career construction: A developmental theory of vocational behavior*. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (4th ed.), 149-205. San Francisco: Jossey-Bass.

Savickas, M. L. (2013). *Career construction theory and practice*. In R. W. Lent & S. D. Brown (Eds.), *Career developmental and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed.), 147-173. Wiley.

Schein, E. (1990). *Career anchors. Discovering your real values*. Jossey-Bass Pfeiffer, San Francisco.

Sharf, R. (2013). *Applying career development theory to counseling*. Brooks/Cole.

Weller, G. V., (2013). Youth sport coaching efficacy: Coaching education level as a predictor of coaching efficacy. *Educational Administration: Theses, Dissertations and Student Research*, 164.

Youssef, C., Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism and resilience. *Journal of Management*, 33, 774 - 800.

Автор за кореспонденция:

Татяна Янчева

катедра „Психология, педагогика и социология“

Национална спортна академия „Васил Левски“,

e-mail: iancheva.tatiana@gmail.com