

ФОРМИРОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

Елизавета МЕЛЬНИК

Белорусский государственный университет физической культуры

Формування стратегій особистісної поведінки в професійному становленні спортивного психолога. Єлізавета МЕЛЬНИК. Білоруський державний університет фізичної культури.

Анотація. Відповідність об'єктивних та суб'єктивних умов професії особистісним властивостям психолога є значущим фактором професійного становлення. Важливе місце у діяльності спортивного психолога займає забезпечення психологічного здоров'я. Особистісна поведінка розглядається як складне комплексне утворення, яке пов'язано з підтримкою зовнішнього та внутрішнього благополуччя людини. Стаття присвячена дослідженню домінуючих стратегій особистісної поведінки у студентів, які навчаються за напрямком спеціальності «Спортивна психологія».

Ключові слова: здоров'я, стрес, особистісна поведінка, стратегії, психолог спорту, психологічне здоров'я.

Постановка проблемы. Здоровье является одним из условий эффективной профессиональной деятельности в любой отрасли жизнедеятельности человека, так как составляет основу его благополучия. Оно также отражается в продуктивности труда и полноценном отдыхе. Особую значимость категория здоровья приобретает в работе практического психолога, обеспечивающего психологическую помощь людям различного возраста.

Не случайно В.Н. Дружинин [1] при описании профессии психолога, проанализировал внешние и внутренние причины становления психолога, как исследователя, так и практика. Выделение таких качеств как устойчивость к стрессам, возможность контролировать свое поведение, эмпатичность, рефлексивность, способность хорошо адаптироваться к социальной среде, самодостаточность подчеркивают значимость психологического здоровья в его деятельности.

Деятельность в сфере спорта является стрессогенной, так как связана с:

- ненормированным графиком работы,
- ответственностью за результат,
- повышенной психической напряженностью,
- большой эмоциональностью,
- необходимостью принятия срочных ответных решений в условиях дефицита времени,
- информационно насыщенной площадью зала или стадиона,
- необходимостью установления благоприятных взаимоотношений в системе «человек-человек», особенно в конфликтных ситуациях.

Изучение поведения человека в стрессовых ситуациях привело к выявлению механизмов совладания, или копинг-механизмов, определяющих успешную или неуспешную адаптацию. Впервые термин «coping» был использован в 1962 г. В последующем понимание копинг-поведения было тесно связано с исследованиями психологического стресса.

Стрессогенный характер современного спорта требует организации психологического сопровождения спортивной деятельности с участием квалифицированного специалиста – психолога для проведения диагностики, консультирования, просветительской и коррекционно-развивающей работы. Под психологическим сопровождением следует понимать не только «систему общих и частных технологий психологической помощи спортсмену... на каждом из этапов спортивной карьеры, начиная от начала спортивной специализации и заканчивая уходом из спорта и переходом к другой карьере» [2, с. 218], но и комплекс мероприятий нацеленный на помощь специалисту (тренеру, психологу) в формировании благоприятных

психических состояний, преодолении кризисов, самореализации, профессиональном и личностном самоопределении.

Спортивная практика показывает, что не только спортсмен и тренер нуждаются в психологической помощи, но и сам психолог. Недооценка значимости этого фактора в деятельности психолога приводит к формированию профессиональных деструкций, под которыми понимаются «изменения структуры деятельности и личности, негативно влияющие на продуктивность труда и взаимодействие с людьми, а также на развитии самой личности» [3, с. 149].

Во многих спортивных командах мира для оказания квалифицированной психологической помощи приглашаются психологи, знающие специфику вида спорта. В связи с повышением значимости психологического фактора в подготовке спортсменов с 1996 года в Республике Беларусь создается психологическая служба. С 2002 года в Белорусском государственном университете физической культуры открыто направление специальности «Спортивно-психологическая деятельность» (спортивная психология). С 2007 года первые выпускники начинают работать с командами по различным видам спорта.

Анализ последних исследований и публикаций. Несмотря на проявляемый интерес к роли психолога в подготовке спортсмена, многие компоненты его профессиональной деятельности остаются неизученными. Изучаются отдельные умения и способности, обосновывается роль спортивного психолога в подготовке спортсмена, подчеркивается необходимость целенаправленного формирования профессионально-значимых качеств, а также выделяются другие качества, составляющие основу компетентности психолога (Загайнов Р.М., 1991; Стамбулов И.Д., 1999; Краснов И.С., 2000; Сафонов В.К., 2000; Ложкин Г.В., 2003; Марищук Л.В., 2003; Савицкий В.Г., 2004; Горбунов Г.Д., 2006; Непопалов В.Н., 2006; Малкин В.Р., 2007 и др.).

Цель исследования. Выявление доминирующих способов устранения стрессовой ситуации студентами БГУФК, обучающихся по направлению специальности «Спортивная психология».

Результаты исследования и их интерпретация. В процессе становления личностно-психолога важнейшее место должно отводиться формированию мотивации к профессии, которая выступает в роли системообразующего фактора, объединяя остальные компоненты в систему и организуя психические процессы и состояния [4, 5]. Также особую роль на этапе подготовки специалиста играет накопление ресурсов для поддержания психического здоровья, что будет способствовать успешной адаптации, преодолению профессиональных кризисов. Все это требует определения соответствия личности требованиям профессии, что составляет основу профессиональной пригодности, от которой во многом зависит успешность деятельности [6]. Однако, такой «психологический портрет» личности еще предстоит реализовать.

Студенты, обучающиеся по направлению специальности «Спортивная психология» вовлечены в тренировочный и соревновательный процесс, что специфично для их подготовки и требует особого внимания в отношении возможностей преодоления стрессовых ситуаций. Интенсивные напряженные тренировки нередко проводятся на фоне хронического утомления и переутомления, что приводит к различным предпатологическим состояниям.

Для обеспечения психологического здоровья спортивного психолога большое значение имеет индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией, основанный на ее значимости в жизни человека и психологическими возможностями личности. В этой связи целесообразно рассматривать копинг-поведение как «осознанное рациональное поведение, направленное на преодоление стрессовой ситуации, психологической угрозы, поддержание баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими эти условия, то есть поддержанием внешнего и внутреннего благополучия человека» [7, с. 436]. Совладающее поведение направлено на преодоление ситуации психологической угрозы, то есть поддержание баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими эти условия, что способствует протеканию адаптационных процессов. Копинг зависит как от личности субъекта, так и реальной ситуации.

В зависимости от критерия выделяют различные классификации стратегий совладающего поведения. Л.М. Никольская и Р.М. Гранковская (2000 г.) предлагают делить копинг-стратегии

на три группы: поведенческие, эмоциональные, познавательные. Первый тип объединяет поведенческие стратегии снятия очага напряженности, по средствам внешних и внутренних факторов. Ко второму относится эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряженности или поиска социальной поддержки. Третий включает в себя стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня контроля. Л.И. Анциферова выделяет: преобразующие стратегии совладания (формирование проблемы, определение конечной и промежуточной цели, планирование решения, способов достижения цели), приемы приспособления (нахождение позитивных сторон, идентификация с успешными личностями), вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий (борьба с эмоциональными нарушениями, избегание, уход или бегство в трудной ситуации) [цит по 7].

С 2007 по 2008 год было проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление доминирующих копинг-стратегий. Выборку испытуемых составили студенты Белорусского государственного университета физической культуры, обучающиеся по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная психология)» – 42 человека. Была использована методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Норманн С., Эндлер Д.Ф., Джеймс Д.Д., Паркер М.И.; адаптированный вариант Крюковой Т.А., 2001) [7]. Методика включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелена на определение доминирующих копинг-стратегий: ориентированных на решение задач, на эмоции, на избегание и отвлечение.

Результаты диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях ($n=42$) позволяют констатировать, что в данной группе испытуемых преобладает стратегия поведения, направленная на поиск и решение задач ($56,88 \pm 1,41$ балла). Это свидетельствует о продуктивных попытках использования конструктивных способов преодоления сложившейся затруднительной ситуации, направленности поведения на достижение позитивных результатов при достижении цели. У 64,3 % испытуемых эта конструктивная стратегия преобладает. Копинг-стратегия разрешения проблем отражает способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Эта стратегия способствует сохранению психологического и физического здоровья.

Также имеются студенты (14,3 %), для которых наилучшим способом решения стрессогенной ситуации является избегание ($48,17 \pm 1,37$ балла), уход от возникшей проблемы, а не ее решение, что дает основание предполагать неготовность к активному стремлению находить оптимальный способ преодоления стресса. В этой группе студентов, переживших много разочарований и неудач, избегание сложных ситуаций становится личностной особенностью. Только в исключительных случаях уход может быть оправданной и конструктивной поведенческой стратегией. Эта группа испытуемых нуждается в углубленном обследовании и прохождении коррекционных мероприятиях по овладению другими копинг-стратегиями поведения.

Также была выделена стратегия, направленная на превалирование эмоционального реагирования на стрессовую ситуацию ($44,45 \pm 1,67$ балла). Когда студенты не могут практически преобразовать проблему, ни уйти от ее источника, тогда они прибегают к стратегиям, обращенным к эмоциям. Несмотря на свою неконструктивность, эти приемы облегчают переживание проблемы, уменьшают эмоциональное напряжение, но не устраняют её. У 21,4 % испытуемых она является доминирующей, что предусматривает разработку и проведение специализированных тренинговых программ для формирования адекватных способов преодоления стресса.

Таким образом, в профессиональном становлении спортивных психологов важно формирование самоконтроля над ситуацией при индивидуальном принятии той или иной стратегии совладающего поведения, так как основная задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психологического здоровья. Конструктивность копинг-стратегии зависит не только от сложившейся ситуации, но и от самого человека, которой в ней находится.

В реагировании на стрессовую ситуацию существуют гендерные различия, которые установлены в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. Женщины, в отличие от мужчин, реагируют на саму стрессовую ситуацию, а мужчины предвосхищают возникновение стресса, анализируют, что показывает их большую готовность к переживанию экстремальных ситуаций, однако это истощает их энергетический потенциал [8].

При сопоставлении копинг-стратегий были выявлены достоверные различия между студентами юношами ($n=22$) и девушками ($n=20$) по показателю копинга, ориентированного на эмоции ($41 \pm 2,06$ балла и $48,25 \pm 2,47$ балла соответственно) при $P < 0,05$. По показателям копинга, ориентированного на решение задач ($57,41 \pm 2,13$ балла и $56,3 \pm 1,87$ балла соответственно) и копинга, ориентированного на избегание ($47,68 \pm 2,05$ балла и $48,7 \pm 1,84$ балла соответственно) значимых различий не обнаружено при $P > 0,05$. Эмоциональный тип реагирования на стрессовую ситуацию естественен для женщин. Однако в целом, как у мужчин, так и у женщин преобладает копинг, связанный с решением задачи, что может свидетельствовать о влиянии спортивной деятельности на формирование этой стратегии поведения.

Выводы

Проведенное исследование показало, что большая интенсивность умственной, физической и психической нагрузки, навязываемый высокий темп овладения профессиональными знаниями и умениями служит причиной развития стресса, особенно к началу сессионного периода. Все это свидетельствует о необходимости комплексного использования разнообразных методов психической регуляции, психофизиологических и физиолого-гигиенических средств, что будет способствовать формированию конструктивных стратегий по преодолению стресса и обеспечивать профессиональное становление будущего психолога спортсмена. Изучение доминирующей копинг-стратегии показывает необходимость разработки коррекционных программ по формированию совладающего поведения, адекватного сложившейся ситуации. Значимость изучения механизмов преодоления стрессогенных ситуаций связана с высоким уровнем стрессогенности профессии психолога, особенно работающего в сфере спорта высших достижений.

Перспективы последующих исследований предполагают разработку коррекционных программ по формированию совладающего поведения, адекватного сложившейся ситуации и механизмов преодоления стрессогенных ситуаций, что связано с высоким уровнем стрессогенности профессии психолога, особенно работающего в сфере спорта высших достижений.

Список литературы

1. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2000. – С. 30 – 33.
2. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург : УГППУ, 1997. – 244 с.
4. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.
5. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий : учеб. пособие для учеб. заведений профтехобразования / К. К. Платонов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высшая школа, 1984. – 174 с.
6. Толочек В. А. Современная психология труда : учеб. пособие / В. А. Толочек. – СПб. : Питер, 2006. – 479 с.
7. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Институт психотерапии, 2002. – 490 с.
8. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.

ФОРМИРОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

Елизавета МЕЛЬНИК

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Соответствие объективных и субъективных условий профессии личностным особенностям психолога является значимым фактором профессионального становления. Важное место в деятельности спортивного психолога отводится обеспечению психологического здоровья. Совладающее поведение рассматривается как сложное комплексное образование, которое связано с поддержанием внешнего и внутреннего благополучия человека. Статья посвящена изучению преобладающих стратегий совладающего поведения у студентов, обучающихся по направлению специальности «Спортивная психология».

Ключевые слова: здоровье, стресс, совладающее поведение, стратегии, психолог спорта, психологическое здоровье.

FORMATION OF PERSON'S BEHAVIOUR STRATEGIES IN A PROFESSION OF A SPORT PSYCHOLOGIST

Elizaveta MELNIK

Belorussian State University of the Physical Culture

Abstract. The correspondence of objective and subjective conditions to the professional qualities of a psychologist is a significant factor of the professional formation. Maintenance of psychological health in activity of the sport psychologist takes an important place. The person's behaviour is considered as a complex formation which is connected with maintenance of the overall welfare of the person. The article is dedicated to the dominating strategy of students' personal behaviour studying in a «Sport Psychology» specialization.

Key words: health, stress, person's behavior, strategies, sport psychologist, psychological health.