

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ СТРЕСС В СПОРТЕ: ИСТОЧНИКИ, СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЙ, НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Доктор психологических наук, профессор Г. Б. Горская,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Статья посвящена организационному стрессу в спорте. Рассмотрены основные группы источников организационного стресса. Организационный стресс рассматривается как долговременный регулятор психического напряжения, который оказывает влияние на деятельность спортсменов и тренеров. Приведены эмпирические данные, подтверждающие авторскую характеристику организационного стресса.

Ключевые слова: организационный стресс; соревновательный стресс; психическое выгорание; долговременные регуляторы психической напряженности.

Рост конкуренции в спорте высших достижений делает актуальными исследования, направленные на поиск ресурсов конкурентоспособности спортсменов. Областью поисков такого рода является исследование психологических факторов как снижающих, так и повышающих конкурентоспособность спортсменов высокого класса. Следствием понимания важности психологических факторов как регуляторов достижений спортсменов высокого класса, все более заметным в последние годы, становится расширение зоны поиска психологических ресурсов и ограничений, сказывающихся на успешности деятельности спортсменов на международной арене. В поле зрения исследований попадают все новые психологические феномены: психическое выгорание, психологические защиты и копинг-стратегии, перфекционизм, групповые эмоции [3].

Одним из феноменов, внимание к которому заметно возросло в последние годы, является организационный стресс, под которым понимается реакция спортсменов на значимые для них организационные факторы их подготовки на тренировках и выступлениях в соревнованиях.



Исследования психического стресса в спорте имеют достаточно длительную историю и характеризуются тем, что в них, как правило, рассматривались источники стресса, обусловленные спецификой содержательных требований тренировочной и соревновательной деятельности. Источникам стресса, связанным с различными особенностями организации деятельности спортсменов, уделялось недостаточно внимания, несмотря на то, что негативное влияние, по крайней мере некоторых из них, рефлексивируется многими спортсменами высокого класса [8].

Активный исследователь организационного стресса в спорте D. Fletcher высказывает мнение, что его изучение станет в двадцать первом веке одним из весомых направлений психологии спорта [4].

Автор, как и многие другие исследователи, в своих работах опирается на подход T. Woodman, L. Hardy как в классификации источников организационного стресса в спорте, так и в методах его изучения [8]. Основным методом установления источников организационного стресса является интервьюирование спортсменов и тренеров с последующей обработкой материалов интервью методом контент-анализа.

T. Woodman, L. Hardy [8] разделили выделенные таким образом источники организационного стресса, возникающего у спортсменов высокого класса, на четыре группы. Во-первых, это стрессоры, обусловленные окружающей средой, в которой происходит подготовка спортсменов; во-вторых, это индивидуальные организационные стрессоры. Третью категорию организационных стрессоров составляют те, которые связаны с особенностями деятельности тренера, а четвертую – стрессоры, связанные с особенностями взаимоотношений в командах.

Стрессоры первой группы были разделены T. Wood-

man, L. Hardy на три основных подгруппы: стрессоры, связанные с отбором, с финансовыми сторонами подготовки спортсменов, а также с условиями подготовки. Стрессогенность отбора они объясняют неопределенностью его критериев, нечестностью в соблюдении критериев отбора, его слишком большой продолжительностью. Основными источниками стресса, связанными с финансовой стороной подготовки, T. Woodman, L. Hardy считают несправедливость распределения финансовой поддержки, ее недостаточность, использование финансовой поддержки в качестве рычага управления спортсменами. Как стрессоры, обусловленные условиями подготовки, они рассматривают монотонность тренировок, неподходящий тренировочный режим в национальных центрах подготовки по сравнению с условиями в собственном клубе, скука и чувство оторванности от близких во время тренировочных сборов, неодинаковое отношение тренеров к спортсменам.

Многие спортсмены высокого класса в качестве источников организационного стресса особо выделяют контакты с представителями средств массовой информации, «околоспортивную политику», влияющую на их судьбу, наиболее очевидно проявляющуюся при проведении отбора в элитные команды и на ответственные соревнования [7].

Основными индивидуальными источниками организационного стресса T. Woodman, L. Hardy считают особенности организации питания, проблемы, возникающие при получении травм (продолжение тренировок, несмотря на травмы; недостаток организации помощи при травмах; опасение приобрести устойчивый статус травмированного спортсмена), а также напряженность, обусловленную целями и ожиданиями окружающих.

Достаточно многочисленны источники стресса, обусловленные взаимоотношениями с тренером (напряженность во взаимоотношениях, трудности работы с разными тренерами, отсутствие доверия к тренеру и поддержки с его стороны и т. п.).

Стрессоры, связанные с взаимоотношениями в команде, T. Woodman, L. Hardy рассматривают как обусловленные атмосферой в команде, отсутствием психологической поддержки спортсменов со стороны товарищей по команде, сложности в общении со спортивным социальным окружением.

Близкий по составу набор источников организационного стресса был установлен при его исследовании у юных высококвалифицированных спортсменов [5]. Однако юные спортсмены отличаются от взрослых атлетов высокого класса меньшей готовностью к преодолению организационного стресса, составом применяемых для этого копинг-стратегий. Для юных элитных спортсменов, в отличие от взрослых, характерной стратегией преодоления стресса является поиск социальной поддержки во всех возможных формах: информационной, эмоциональной, поведенческой.

Исследование организационного стресса у трене-

ров, работающих со спортсменами высокого класса, позволило установить очень широкий спектр источников организационного стресса [6]. Они являются отражением конкурентной среды, в которой работают тренеры, сложностью управления подготовкой спортсменов высокой квалификации, зависимостью оценки профессионализма от результатов учеников, нестабильностью профессиональной позиции, публичностью оценки результатов деятельности тренеров, ведущих подготовку спортсменов высокого класса.

Важной особенностью организационного стресса, в отличие от соревновательного, является то, что многие его источники могут быть отнесены к факторам длительного действия, вызывающим устойчивый рост психической напряженности, провоцирующим развитие психического выгорания спортсменов и тренеров [1].

Многолетний психологический мониторинг влияния на спортсменов таких источников организационного стресса, как организация отбора в сборную команду и на ответственные соревнования с отклонениями от спортивных принципов, стабильность позиции спортсмена в элитной команде, показал, что они вызывают устойчивый рост психической напряженности, изменения в структуре спортивной мотивации.

Сопоставление структуры мотивации спортсменов высокого класса, различающейся степенью устойчивости позиции в элитной команде при сходстве условий подготовки, показало, что у них имеются устойчивые различия в структуре мотивации. Ослабление стабильности позиции в элитной команде ведет к устойчивому росту мотивации самоутверждения, заинтересованности в удовлетворении материальных потребностей, в благоприятных социально-бытовых условиях деятельности. Сохранение более высоких значений этих показателей у спортсменов с неустойчивой социальной позицией в команде по сравнению с показателями спортсменов, позиция которых в команде является устойчивой, регистрировалось в течение трех лет систематических наблюдений, которые предполагали, как минимум, трехкратную регистрацию показателей ежегодно.

Повышение отмеченных выше показателей, являющихся реакцией на один из значимых для спортсменов источников организационного стресса, отрицательно сказывается на отношении спортсменов к тренировкам и соревнованиям. На это указывают отрицательные корреляции рассматриваемых показателей со стремлением спортсменов как к самосовершенствованию в процессе тренировок, так и к соревновательной борьбе [2].

Не менее существенное влияние на уровень психических нагрузок, переносимых спортсменами, оказывает степень соответствия организации подготовки индивидуально-психологическим особенностям спортсменов (учет устойчивости к монотонии, к интенсивным тренировочным нагрузкам, к эмоциональным перегрузкам, связанным с интенсивным участием в соревнованиях).

Для многих видов спорта характерно то, что профессионально важными, с точки зрения соответствия требованиям вида спорта, успешности решения технических и тактических задач, оказываются индивидуально-психологические свойства, устойчиво повышающие чувствительность к эмоциональным нагрузкам. Примером такого сочетания индивидуально-психологических свойств может служить комплекс «склонность к риску – сниженный самоконтроль», свойственный многим яхтсменам высокой квалификации. Он является психологической предпосылкой быстрого принятия тактических решений в неопределенных и вариативных условиях соревнований, но, вместе с тем, проявляется в устойчиво повышенном уровне чувствительности к психическому дискомфорту. Он предрасполагает к накоплению у спортсменов психической усталости, снижающей готовность к выступлениям в соревнованиях. Трехлетний психологический мониторинг подтвердил устойчивость показателей чувствительности спортсменов с комплексом «Склонность к риску – сниженный самоконтроль» к психическому дискомфорту, которые на протяжении всего трехлетнего периода были выше, чем у спортсменов, не имеющих такого индивидуально-психологического комплекса.

Исследования последних лет убедительно подтверждают необходимость проведения исследований организационного стресса в спорте, разработки методов его профилактики с целью повышения устойчивости к нему у всех участников подготовки спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Горская, Г. Б. Макровременные регуляторы психических нагрузок высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – С. 8-11.
2. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
3. Гринь, Е. И. Личностные факторы, обуславливающие развитие профессионального выгорания у спортсменов разного пола // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2009. – С. 33-37.
3. Fletcher, D., Wagstaff, C. R. D. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future. // Psychology of sport and exercise, 2009. – V. 10. – P. 427-434.
4. Kristiansen, E., Roberts, G. C. Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition // Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport, 2010. – V.20 (4). P.686 – 695.
5. Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., Maynard, I. Stress in elite sport coaching: identifying stressors // Journal of applied sport psychology, 2009. – V.21, P. 442-459.
6. Skanlan, T. K., Stain, C. L., Ravizza, K. An in depth study of former figure skaters: 3. Sources of stress // Journal of sport and exercise psychology 1991. – Vol.13., -з. 2. 103-120.
7. Woodman, T., Hardy, L. A case study of organizational stress in elite sport // Journal of applied sport psychology, 2001. – V. 13. – p. 207-238.

ORGANIZATIONAL STRESS IN SPORT: ORIGINS, MANIFESTATION SPECIFICITY, INVESTIGATION TRENDS

G. Gorskaya, Professor, Doctor of Psychological Sciences,
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.
Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.

The article is devoted to organizational stress in sport. The main groups of its origins are discussed. The organizational stress is regarded as a type of long-term regulator of psychic tension that influences upon activity of athletes and coaches. Empirical indices that

support author's characteristic of organizational stress are presented.

Key words: organizational stress; competition stress; psychic burn out; long-term regulators of psychic tension.