

УДК 159.9:796.8:796.42

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF HIGHLY SKILLED SPORTSMEN

**Боровик**

Ольга Николаевна – канд. психол. наук, доцент, старший методист по научной работе Кисловодского государственного училища (техникума) олимпийского резерва, Кисловодск, Россия, miss.borovik@yandex.ru

Borovik Olga – PhD, Associate Professor, Senior Methodist for the Scientific Work at the Kislovodsk

State College (College) of Olympic Reserve, Kislovodsk, Russia

Ключевые слова: высококвалифицированные спортсмены, профессиональные деформации, выгорание, поведение типа А, спортивная деятельность, мотивация достижения успеха и избегания неудач, общий индекс стресса.

Аннотация. В статье рассмотрены проявления спортивной деятельности как профессиональной, феномены выгорания и поведения типа А как основные профессиональные деформации высококвалифицированных спортсменов в контексте их взаимосвязей с общими показателями стресса и мотивированностью на успех и избегание неудачи.

Keywords: highly skilled athletes, professional deformation, burnout, type A behavior, sports activity, motivation of achieving success and avoiding failure, total stress index.

Abstract. The article considers manifestations of sports activity as a professional, the phenomena of burnout and type A behaviour as the basic professional deformation of highly skilled athletes in the context of their relationships with indicators of stress and motivation for success and avoidance of failure.

Актуальность исследования. Высококвалифицированный спортсмен является субъектом профессиональной деятельности и все анализируемые психологами (Л.Д. Гиссен, Е.П. Ильин, Р.М. Загайнов, Е.А. Климов, А.В. Радионов, Г.И. Савенков, Б.М. Яковлев и др.) проявления профессии соответствуют критериальным показателям деятельности спортсмена. Среди них особо выделены: в профессиональном спорте происходит слияние субъекта и объекта деятельности; в спорте формируются положительные черты личности спортсменов и закономерности группового взаимодействия, включая лидерство, сплоченность, совместимость и другие социально-психологические феномены [3].

Каждый профессиональный вид деятельности определяет набор требований к ее субъекту и спорт не является исключением, поэтому

высококвалифицированный спортсмен вынужден сталкиваться и преодолевать сложности и переживания, характерные и для других профессионалов. Б.М. Яковлев подчеркивает, что спортивная деятельность носит экстремальный характер и требует при выполнении максимум физических и психических напряжений, что приводит к развитию целого ряда неблагоприятных психоэмоциональных состояний, вплоть до профессиональных деформаций и деструкций [1, 3]. В научной литературе описаны пять типов профессионально обусловленных деформаций, являющихся крайне распространенными в профессиональной среде: эмоционального выгорания (Schaufeli) перфекционизма (Холмогорова), прокрастинации (Milgram), трудоголизма (Shaufeli), развития поведения типа А (Ryska) [1]. Поэтому особую актуальность для успешной подготовки



высококвалифицированных спортсменов приобретает изучение проявлений профессиональных деформаций в спортивной деятельности в контексте профессиональной специфики спорта высших достижений.

Анализ концептуальных подходов в отечественной и зарубежной психологической науке, позволяет обозначить эмоциональное выгорание и поведение типа А как самостоятельные феномены профессиональных деформаций, являющиеся разновидностью профессионального стресса. Согласно определению В. Шауфели, выгорание – это продолжительная реакция организма на хронические эмоциональные и внутриличностные стрессоры, возникающие в деятельности и сопровождающиеся тремя основными компонентами: неэффективностью, цинизмом и истощением. По определению К. Маслах, выгорание характеризуется тремя составляющими: эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений [1]. В качестве основных внешних причин развития эмоционального выгорания в спортивной деятельности выделяют физические нагрузки, неблагоприятные условия тренировочного процесса, сложности во взаимоотношениях с тренером, отсутствие поддержки со стороны семьи [5].

К основным негативным последствиям эмоционального выгорания спортсменов относятся снижение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженность болезням, появление травм, уход из спорта [2]. Поведение типа А, по определению А.Б. Леоновой, – выраженная склонность к конкуренции, высокое стремление к достижению целей, агрессивность, нетерпеливость, беспокойство, экспрессивная речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры, постоянное чувство нехватки времени, повышенное чувство ответственности. Данный вид профессионально обусловленной деформации также может сопровождаться переоценкой конкурентов и переживанием неуверенности в собственных силах, поведенческой гиперактивностью и, как следствие, снижением результативности работы [4]. В поведенческом плане, проявления качеств целеустремленности, как залога успешной спортивной карьеры, могут стать и фактором риска развития профессиональных деформаций. Стремясь к поставленной цели, высококвалифицированные спортсмены могут некритично оценивать разумные рекомендации, неграмотно определить баланс «спорт-жизнь», отказывая себе в личном времени, что и

способствует в итоге формированию деструктивного паттерна поведения типа А [1].

Цель исследования – выявить и проанализировать проявления основных типов профессиональных деформаций, характеризующих профессиональную деятельность высококвалифицированных спортсменов-студентов училищ олимпийского резерва РФ.

Организация исследования. Базой экспериментального исследования являлась ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва».

Испытуемые. В качестве респондентов исследования выступили высококвалифицированные студенты, имеющие спортивный разряд КМС и МС РФ, отделений легкой атлетики и дзюдо в количестве 24 человек.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, компьютерная психодиагностическая методика А.Б. Леоновой «Методика интегральной диагностики и коррекции стресса» (ИДИКС), позволяющая диагностировать не только общий уровень стресса, но и проявление признаков выгорания и развитие поведения типа А. Для более целостного рассмотрения данной проблемы нами была выбрана мотивационная сфера, в частности показатели, диагностируемые методиками изучения мотивации к достижению успеха и избеганию неудач Т. Элерса в модификации А.Г. Грецова, методы математической статистики.

Результаты исследования. Основные результаты отражены в таблице 1.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что признаки эмоционального выгорания у дзюдоистов более выражены, чем у легкоатлетов и данные статистически значимы на уровне $p \leq 0,01$. Результаты в группе спортсменов-легкоатлетов находятся в диапазоне умеренных значений, а в группе дзюдоистов в диапазоне выраженных и высоких проявлений. Сходная тенденция прослеживается и по проявлениям поведения типа А – у дзюдоистов результаты оказались выше, чем у легкоатлетов (50,7 и 45,7 соответственно). Также показателен факт различий по общему индексу стресса – у дзюдоистов он выше при статистически значимых различиях со спортсменами – легкоатлетами ($p \leq 0,01$).

Обсуждение результатов исследования. В нашем исследовании доказательством деформирующего влияния стрессогенных условий спортивной деятельности выступают тесные корреляционные взаимосвязи между показателями эмоционального

Таблица 1 – Различия показателей проявления профессиональных деформаций спортсменов-дзюдоистов и спортсменов-легкоатлетов

	№ п.п	Наименование показателя	Дзюдо	Легкая атлетика	t-критерий Стьюдента
Методика ИДИКС	1	Признаки эмоционального выгорания	49,71	44,75	3,54**
	2	Поведение типа А	50,7	45,7	1,18
	3	Общий индекс стресса	50	44,04	3,50**
Методики Т. Элерса в модификации А.Г. Грецова	4	Мотивация достижения успеха	24,04	23,83	0,22
	5	Мотивация избегания неудач	14,6	13,1	0,7

** – $0,001 < p \leq 0,01$

выгорания, поведения типа А с показателем общего индекса стресса (по методике ИДИКС). У дзюдоистов они имеют высокий уровень значимости – $r = 0,77$ и $0,79$ соответственно ($p < 0,01$), у легкоатлетов выявлена взаимосвязь одного показателя – эмоционального выгорания и общего индекса стресса – $r = 0,61$ при $p < 0,05$. Обобщая полученные результаты, необходимо подчеркнуть, что признаки эмоционального выгорания и поведения типа А у высококвалифицированных спортсменов, являются отражением негативных деформирующих последствий стрессовых реакций в профессиональной спортивной деятельности. Анализ мотивационных стремлений высококвалифицированных спортсменов, взятый нами для более целостного рассмотрения данной проблемы, показывает сходную тенденцию. В среднем, и у спортсменов – дзюдоистов и у легкоатлетов отмечен умеренно высокий (ближе к очень высокому уровню) уровень мотивации достижения успеха – 24,04 и 23,8 баллов соответственно, в сочетании со средней выраженностью мотивации избегания неудачи (14,6 и 13,1), что отмечалось и другими исследователями (Родыгина, Хвацкая, Андреев). Полученные результаты свидетельствуют о том, что для спортсменов данных специализаций характерны постановка адекватных целей и задач в соответствие с реальной оценкой ситуации, и вместе с тем, исключается возможность неудачи. В группе спортсменов-дзюдоистов более часто по выборке отмечено проявление мотивации избегания неудач выше среднего уровня, что косвенно указывает на признаки эмоционального выгорания и является риск-фактором в усилении его развития и снижении результативности спортивной деятельности. Следовательно, показатели, отражающие проявления эмоционального выгорания и поведения типа А у высококвалифицированных спортсменов, свидетельствуют о том, что спортивная деятельность обладает специфическими чертами, определяющими факторы риска возникновения и

развития ряда профессионально обусловленных деформаций.

Выводы:

1. Проявления эмоционального выгорания и поведения типа А являются более выраженными у спортсменов-дзюдоистов, чем у легкоатлетов, что по результатам корреляционного анализа является показателем выраженного воздействия на них негативных стрессовых реакций. В дзюдо, как в контактном виде спорта, основное внутриличностное противоречие при взаимодействии единоборцев, между сохранением хороших отношений и достижением результата, связанным с отношением спортсмена к подчинению и жесткости [7].

2. В поведенческом аспекте, проявление более высоких показателей мотивационных стремлений к избеганию неудач, является риск-фактором в снижении результативности тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Профессиональные деформации в спортивной деятельности ведут к деструктивным последствиям, вызывающим изменения в личностной и поведенческой сферах спортсмена. Все это детерминирует необходимость создавать индивидуальную систему психологической подготовки и сопровождения, призванных в совместной работе с тренером корректировать указанные негативные эффекты и проявления.

4. Полученные экспериментальные данные не претендуют на исчерпывающее рассмотрение излагаемой проблемы, носят промежуточный характер, требуют расширения объема выборки и рассматриваемых показателей, в том числе и с включением других видов спорта, что может определить траекторию современной психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Литература

1. Барабанщикова, В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В.В.

Барабанщикова, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2(18). – С. 3-12.

2. Гринь, Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореферат дис....канд.психол.наук / Е.И Гринь.; Кубанский госуниверситет ФК, спорта и туризма. – Краснодар. – 2009. – 24 с.

3. Кузовкин, В.В. Спорт и профессиональная деятельность: психологические особенности профессиональной деятельности спортсменов / В.В. Кузовкин, А.И. Харитонов // Спортивный психолог. – 2016. – №1. – С. 6-11.

4. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова. – М.: Смысл, 2009. – 311 с.

5. Мищенко, А.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания спортивных тренеров: автореферат дис...канд.психол.наук/ А.В. Мищенко. Институт образовательных технологий. – Сочи. – 2010. – 24 с.

6. Родыгина, Ю.К. «Психологический портрет» спортсмена– борца / Ю.К. Родыгина, Е.Е. Хвацкая, В.В. Андреев // Спортивный психолог. – 2016. – №3. – С. 12-15.

7. Шумова, Н.С. Психологические модели поведения единоборцев / Н.С. Шумова // Спортивный психолог. – 2016. – №2. – С. 29-33.

Literature

1. Barabanschikova, V.V. Professional deformation in high performance sport / V.V. Barabanschikova, O.A. Klimova // National psychological journal. – 2015. – № 2(18). – P. 3-12.

2. Grin, E.I. Personal resources to overcome mental burnout in athletes: abstract dis....Cand.the course of studies. Sciences/ E.I. Grin. Kuban state University FC, sport and tourism. – Krasnodar. – 2009. – 24 p.

3. Kuzovkin, V.V. Sport and professional activity: psychological characteristics of professional activity of sportsmen / V.V. Kuzovkin, A.I. Kharitonov // Sports psychologist. – 2016. – №1. – P. 6-11.

4. Leonova, A.B. Psychological management technology human condition / A.B. Leonova. – M.: Sense, 2009. – 311 p.

5. Mishchenko, A.V. Personal determinants of burnout athletic trainers: dissertation abstract, dis...cand.the course of studies. Sciences/ A.V. Mishchenko; Institute of educational technologies. – Sochi. – 2010. – 24 p.

6. Rodygina, Yu.K. The «Psychological profile» of sportsman in the wrestling/ Yu.K. Rodygina, E.E. Hvatskay, V.V. Andreev // Sport psychologist. – 2016. – №3. – P. 12-15.

7. Shumova, N.S. Psychological models of behaviour of combat athletes / N.S. Shumova // Sport psychologist. – 2016. – №2. – P. 29-33.

