



УДК 796:159.9

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КРИЗИСОВ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

THE CHARACTERISTICS OF VARIOUS ATHLETES' PSYCHOLOGICAL CRISIS

**Сытник**

Галина Владимировна – специалист факультета подготовки научно-педагогических работников Национального Государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, galya2828@mail.ru

Sytnik Galina – Specialist of the Faculty of Training of Scientific and Pedagogical Workers at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

Ключевые слова: кризис, стрессовая ситуация, конфликтная ситуация, кризисная ситуация, феномен преодоления, критическая ситуация.

Аннотация. *Конструктивные решения кризисных ситуаций в спорте до конца не изучены в современной литературе. В статье мы решили изучить и проанализировать теоретические и практические аспекты проблемы кризисов в спорте, а также раскрыть феноменологическую сущность кризиса по данным контент-анализа ретроспективных описаний кризисных ситуаций у спортсменов.*

Keywords: crisis, stressful situation, conflict situation, crisis of situation, the phenomenon of coping with, critical of situation.

Abstract. *The problem of coping with crisis situations is rather acute in modern sports. Such an issue is quite new, complicated and requires deep analysis. The article researches theoretical and practical aspects of crisis in sports by revealing the very phenomenon of crisis according to the content analysis data related to retrospective description of athletes' crisis situations.*

Актуальность исследования. Спортивные достижения во многом зависят не только от физической подготовленности спортсмена, но и от его психического состояния. Не редко мы наблюдаем, когда подготовленный спортсмен показывает результат, значительно хуже ожидаемого. Выяснение причин таких неудач нередко показывает, что спортсмен испытывал кризис. Поэтому мы провели исследование у спортсменов различных специализаций, чтобы выяснить, каковы условия, средства и последствия деятельности, влияющие на кризисные состояния спортсменов.

Цель нашего исследования заключалась в уточнении понятия «психологический кризис в спорте», изучении характеристик психологических кризисов у спортсменов различных специализаций.

Организация исследования. В исследовании участвовали действующие спортсмены различных

спортивных специализаций, обучающиеся в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Общая численность испытуемых составила 138 человек, из них 27 человек – легкая атлетика, 14 человек – пловцы, атлетизм – 21 человек, спортивная гимнастика – 16 человек, художественная гимнастика – 14 человек и 46 человек – смешанная группа, состоящая из спортсменов других специализаций. Средний возраст испытуемых составил 19 лет, из них 60 мужчин и 78 женщин. Средний стаж занимающихся, исходя из общей выборки, составил 9 лет. Профессиональный уровень спортсменов в нашей выборке был следующим: спортсмены 1-го разряда – 32 человека, КМС – 54 человека, МС – 46 человек, МСМК – 6 человек.

Методы исследования. В исследовании применялся метод опроса, направленный на изучение психологических кризисов в жизни спортсменов,

контент-анализ, опросник преодолевающего поведения Т.В. Барлас (2001) и др.

Результаты исследования. На основе анализа психологической литературы с целью изучения субъективной картины переживания кризиса у спортсменов была разработана анкета, включающая 11 разделов, касающихся различных психологических аспектов их личности. Для раскрытия феноменологической сущности психологических

кризисов, с которыми встречались испытуемые нашей выборки (138 спортсменов), был выполнен контент-анализ по методу Семенова В.Е. [3] тех определений психологического кризиса, которые были зафиксированы в анкетах. Спортсменам было предложено дать своё расширенное толкование определения понятия «психологический кризис», закончив следующее предложение:

• Я считаю, что **психологический кризис** – это...

Таблица 1 – Психологическая характеристика кризиса по данным контент-анализа (n=138)

Кризис как трудный жизненный этап /7,33%/	Кризис как психическое противоречие /7,85%/	Кризис как проблема /6,28%/
Жизненный этап, который сопровождается трудностями Определённый этап жизни человека Критическая ситуация в жизни Трудные жизненные ситуации	Противоречия внутри самого человека, его разногласия. Переломный момент в жизни Тяжёлое переходное состояние человека Как жил – не можешь, а как жить – не знаешь Опыт, мировоззрение, личное отношение вступает в конфликт с окружающей действительностью	Проблемная ситуация, возникшая в жизни. Проблема, которая способна вывести человека из состояния равновесия Проблемы психологического плана, которые не удаётся решить Проблемная ситуация Голова занята только одной проблемой
КРИЗИС КАК СИТУАЦИЯ И СОСТОЯНИЕ ТУПИКА /12,56%/		
Ситуация «заводит» человека в тупик Ситуация, в которой невозможно быстро найти выхода. Ощущение загнанности в «угол»		Всё валится из рук Не видишь разумного объяснения Ничего не получается Не можешь найти себе место Отсутствие сил, отсутствие возможностей. Опасная ситуация
Мотивационная составляющая кризиса /6,81%/	Кризис как фактор влияния на психику /6,81%/	Преодоление кризиса /9,96%/
Переоценка ценностей Переосмысление некоторых вещей принципов, в основном в лучшую сторону Переосмысление своей жизни	Сильный удар по психике человека и его внутреннему миру. Оказываемое сильное влияние на вас и на Вашу дальнейшую жизнь. Оказывает влияние на психику и другие черты человека Влияют на мысли, чувства и действия	Преодоление кризиса изменяет жизненные взгляды и установки человека, позволяет продолжать жизнь на новом витке развития. Временное обострение деятельности психики, переводящее его на другой уровень сознания. Принятия важных решений. Процесс, когда ты ищешь сам выход из данной кризисной ситуации.
Переживание кризиса /42,41%/		
Кризис как состояние /12,56%/	Подавленное состояние /12,56%/	Негативные переживания кризиса /17,28%/
Сильные переживания Буря эмоций Острые переживания Повышенный эмоциональный стресс	Подавленное состояние Депрессия Апатия Безысходность Отчаяние Разочарование Подавленное состояние души	Состояние постоянного душевного дискомфорта Страх, тревога, стресс Плохое психическое состояние Ощущение постоянной тревоги Негативное состояние человека Сильное расстройство Отчуждённость Нервные срывы



Полученный эмпирический материал нами обработан, и обобщенные данные представлены в (Таблица 1).

В результате анализа все определения психологических кризисов, близкие по смыслу были объединены в следующие блоки:

Блок I: Кризис как трудный жизненный этап (7,33%),

Блок II: Кризис как психическое противоречие (7,85%),

Блок III: Кризис как проблема (6,28%),

Блок IV: Кризис как ситуация и состояние тупика (12,56%),

Блок V: Мотивационная составляющая кризиса (6,81%),

Блок VI: Кризис как фактор влияния на психику (6,81%),

Блок VII: Преодоление кризиса (9,96%),

Блок VIII: Переживание кризиса (42,41%):

а – Переживание кризиса как состояние (12,56%),

б - Подавленное состояние (12,56%),

в - Негативные переживания кризиса (17,28%).

Обсуждение результатов исследования.

Анализируя частоту встречаемости различных показателей психики оказалось, что спортсмены чаще всего фиксировали переживания кризиса [42,41%]: переживание кризиса как состояние [12,56%], подавленное состояние [12,56%], негативные переживания кризиса [17,28%]. На втором месте по частоте высказываний стоит БЛОК IV, который мы обозначили как «ситуация и состояние тупика» [12,56%].

Кроме того, в определение кризиса вошли: БЛОК V: «мотивационная составляющая кризиса» [6,81%], БЛОК VI: «кризис как фактор влияния на психику» [6,81%], БЛОК VII: «преодоление кризиса» [9,96%].

Особую роль, с нашей точки зрения, в описании кризиса играют высказывания, которые касаются признаков противоречивости: БЛОК I: «кризис как трудный жизненный этап» [7,33%], БЛОК II: «кризис как психическое противоречие» [7,85%], БЛОК III: «кризис как проблема» [6,28%].

В результате интеграции полученных данных, мы дали следующее определение психологического кризиса: «Психологический кризис у спортсмена – это переживание трудного жизненного этапа, обусловленного противоречием, представленном в сознание спортсмена в виде тупика,

выполняющего функции влияния, мотивации и преодоления»*.

Выводы. Проблема преодоления кризисов недостаточно изучена в современной спортивной психологии, поэтому психологи не перестают изучать, анализировать и систематизировать вопрос преодоления критических ситуаций [1, 2 и др.]. Психика спортсмена испытывает мощное воздействие многочисленных стресс-факторов, способных нарушить его помехоустойчивость, снизить спортивные достижения на соревнованиях. Нами выявлены и систематизированы характеристики психологических кризисов у спортсменов, что послужит основой для разработки рекомендаций по их психологическому сопровождению, обучению их навыкам конструктивного поведения в кризисных ситуациях. Это в потенциале обеспечит повышение их устойчивости к воздействию внешних негативных факторов и более качественной подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям.

Литература

1. Андреев, В.В. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности / В.В. Андреев, И.Г. Станиславская / Спортивный психолог. – 2016. – № 3 (42). – С. 8–11.

2. Андреев, В.В. Эмпирические исследования влияния кризисных спортивных ситуаций на личность спортсменов / В.В. Андреев, Г.В. Сытник // Спортивный психолог. – 2016. – №4(43). – С. 83–86.

3. Семенов, В.Е. Метод изучения документов в социально-психологических исследованиях / В.Е. Семенов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. – 104 с.

Literature

1. Andreev, V.V. Psychological features of overcoming critical situations in sports activities / V.V. Andreev, I.G. Stanislavskaya / Sportivnyj psiholog. – 2016. – № 3 (42). – P. 8–11.

2. Andreev, V.V. Empirical studies of the impact of crisis sports situations on the personality of athletes / V.V. Andreev, G.V. Sytnik // Sportivnyj psiholog. – 2016. – №4(43). – P. 83–86.

3. Semenov, V.E. Method of study of documents in social psychological research / V.E. Semenov. – L.: Izd-vo LGU, 1983. – 104 p.

* *Примечание. Данное определение психологического кризиса у спортсмена сформулировано совместно с Вит. Влад. Андреевым.*