

women students' mental state by means of health and fitness technologies", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 52, No. 6, pp. 23-27.

3. Veretennikov, V. L. and Piskun O.E. (2011), "Organization and carrying out monitoring of a psychophysical condition of students means of Internet technologies", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 75, No. 5, pp. 35-40.

4. Chistyakov, V.A. (2009), *Information technologies of distance learning: manual*, publishing house the Mari state University, Joshkar-Ola.

5. Maklakov, A. G. (2001), "Personal adaptation potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions", *Psychological journal*, Vol. 22, No. 1, pp. 16-24.

6. Veretennikov V.L., Piskun O.E. (2011), "Research of higher school students' psychological adaptation process by means of Internet technologies", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 76, No. 6, pp. 19-23.

7. Piskun O.E. (2011), "Influence of characteristics of intelligence on the adaptation of students studying at the technical higher school", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 81, No. 11, pp. 123-126.

8. Yasyukova, L.A. (2002), Test of structure of intelligence of R. Amtkauer (1ST): method. management, publishing house "IMATON", St. Petersburg.

Контактная информация: chistiakov52@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.09.2014.

УДК 159.9:796/799 (075)

ВИДЫ СТРАТЕГИЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

Лидия Константиновна Серова, доктор психологических наук, профессор,

Елизавета Викторовна Власова, старший преподаватель,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Целью данного исследования является определение видов стратегий самореализации спортсменов и тренеров на материале спортивных игр. По результатам корреляционного и факторного анализа определены основные стратегии профессиональной самореализации личности спортсменов: «самореализация через борьбу и достижение успеха», «самореализация через социальное признание», «самореализация через свободу и автономию», «самореализация через помощь другим людям»; ведущей (наиболее выраженной) стратегией самореализации у спортсменов является «самореализация через борьбу и достижение успеха», что отражает направленность на спортивные результаты, достижение высоких уровней мастерства. По результатам корреляционного и факторного анализа определены основные стратегии самореализации тренеров по спорту: «самореализация через наставничество», «самореализация через служение людям», «самореализация через лидерство и стремление к победе», «самореализация через познание и развитие; ведущей стратегией самореализации у тренеров является «самореализация через наставничество» ориентирующая их на раскрытие своего потенциала, способностей и возможностей через воспитание личности спортсменов.

Ключевые слова: самореализация, стратегии самореализации, спортсмены, тренеры, факторный анализ.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.09.115.p203-207

TYPES OF STRATEGY OF SELF-REALIZATION OF ATHLETES AND TRAINERS

Lidiya Konstantinovna Serova, the doctor of psychological sciences, professor,

Elizabeth Viktorovna Vlasova, the senior teacher,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

Objective of this research is definition of the types of strategy for self-realization of the athletes and trainers on the material of sports games. By the results of the correlation and factorial analysis the main strategy for the professional self-realization of the athletes personality are defined: "self-realization

through fight and achievement of success", "self-realization through the social recognition", "self-realization through the freedom and autonomy", "self-realization through the help to other people"; the leader (most expressed) strategy of self-realization among the athletes is "self-realization through fight and achievement of success" that reflects orientation on the sports results, achievement of high levels of skill. By results of the correlation and factorial analysis the main strategy for self-realization of sports coaches are defined: "self-realization through mentoring", "self-realization through service to people", "self-realization through leadership and aspiration to a victory", "self-realization through knowledge and development; leading strategy of self-realization at trainers is "self-realization through mentoring" focusing them on disclosure of the potential, abilities and opportunities through education of the personality of the athletes.

Keywords: self-realization, self-realization strategy, athletes, trainers, factorial analysis.

ВВЕДЕНИЕ

В современной психологии, как отечественной, так и зарубежной, ярко прослеживается тенденция к гуманизации, что проявляется в активном изучении проблем, связанных с развитием человека, реализации им своих способностей и личностного потенциала.

Как отмечает Л.А. Цырева [5] в основе определения понятия самореализации лежит представление о сущностных силах человека. С этой точки зрения самореализация определяется как раскрытие в деятельности человека его личностных потенциалов.

Весьма важным в научном и практическом плане является исследование самореализации личности в спорте, который является «сжатой моделью жизни» [4]. Именно спорт является тем видом человеческой деятельности, в котором возможно наиболее полное и целостное совершенствование личности (физическое и психическое), и, следовательно, наиболее полная ее самореализация. Основными субъектами спортивной деятельности являются спортсмены и тренеры. Однако психологические аспекты самореализации специалистов данного профиля на данный момент не изучены.

Самореализация понимается как реализация в мире силами самой личности, ее творческих возможностей. В самом общем виде, самореализация как процесс реализации личностью самой себя – это самоосуществление в повседневной жизни и деятельности, поиск и утверждение особого пути, ценностей и смысла существования в каждый данный момент времени. Самореализация активизируется в отношении тех качеств человека, которые рационально и морально приемлемы, то есть, поддерживаются обществом. Вместе с тем, человек является таким, каким он сделает себя сам, насколько он сам себя ощущает. Самореализация является атрибутом самого существования человека [2]. К спортивной деятельности можно в полной мере отнести слова Б.Г. Ананьева о том, что «одним из важнейших индикаторов человеческой индивидуальности является активность созидющей, творческой деятельности человека, воплощение, реализация в ней всех великих возможностей исторической природы человека» [1]. Самореализация в спорте представляет собой непрерывный процесс творческого самосовершенствования, раскрытия физического, личностного, духовного потенциала в спортивной деятельности. В основе самореализации спортсмена лежит стремление к высшим достижениям в спорте, восхождение к вершинам спортивного мастерства. Л.К. Серова [3] отмечает, что спортивные игры относятся к ситуационным видам спорта: постоянно изменяющиеся условия спортивного поединка предъявляют повышенные требования к личности и деятельности спортсменов. В данном виде спорта достаточно сложная система информационных взаимодействий, которая включает самого спортсмена, спортивный снаряд и достаточно сложную окружающую соревновательную среду. Все сказанное свидетельствует о том, что спортивные игры создают особо благоприятные возможности для самореализации потенциала человека и одновременно, предъявляют повышенные требования к психологическим характеристикам, составляющим основу самореализации личности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании принимали участие спортсмены и тренеры спортивных обществ Санкт-Петербурга, в возрасте от 23 до 31 года, обоего пола, в количестве 147 человек (62 тренеров и 85 спортсменов). Спортсмены игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, теннис) имеют квалификацию 1-ый и 2-ой разряды, стаж тренеров – 5-10 лет.

В ходе экспериментального исследования применялись разновидности метода опроса (анкетирование, экспертные оценки, стандартизированные методики). Использовались методики изучения: самоактуализации Э. Шостром; самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева; карьерных ориентаций Э. Шейн; ценностных ориентаций М. Рокича; направленности личности В. Смейкала, М. Кучера; темперамента В.М. Русалова; тревожности Ч. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; успешности тренерской деятельности А.Н. Николаева; отношения спортсменов к тренеру А.В. Стамбулова, Ю.Л. Ханина. На этапе обработки полученных данных использовались методы математической статистики (подсчет описательных статистик, выявление различий в средних показателях по Т-критерию Стьюдента, корреляционный и факторный анализ).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Был проведен опрос спортсменов и тренеров по представленным методикам, и на его основании проведен корреляционный и факторный анализ. В результате на выборке спортсменов было получено 4 основных фактора, объясняющих соответственно 38%, 26%, 18% и 12% общей дисперсии признаков. Состав факторов – стратегий самореализации представлен в таблице 1.

Таблица 1

Стратегии профессиональной самореализации личности спортсменов

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Стратегия «Самореализация через борьбу и достижение успеха»	Стратегия «Самореализация через социальное признание»	Стратегия «Самореализация через свободу и автономию»	Стратегия «Самореализация через помощь другим людям»
Ориентация во времени (0,87); Самоуверенность (0,82); Саморуководство (0,75); Вызов (0,74); Компетентность (0,73); Твердая воля (0,72); Направленность на дело (0,71); Эргичность (0,70).	Менеджмент (0,91); Общественное признание (0,86); Предпринимательство (0,83); Отраженное самоотношение (0,81); Креативность (0,80); Контактность (0,78) Гибкость (0,76); Продуктивная жизнь (0,75); Материально обеспеченная жизнь (0,72); Социальная эргичность (0,70); Социальный темп (0,70).	Общий уровень самоактуализации (0,89); Автономия (0,83); Автономность (0,83); Аутосимпатия (0,80); Самоценность (0,78); Самопринятие (0,75); Развитие (0,74); Здоровье (0,73); Направленность на себя (0,72); Эмоциональность (-0,72).	Ценности (0,84); Взгляд на природу человека (-0,82); Самопонимание (0,82); Служение (0,80); Стабильность работы (0,80); Счастье других (0,75); Интересная работа (0,72); Честность (0,71); Направленность на других (0,71).
Вес фактора: 38%	Вес фактора: 26%	Вес фактора: 18%	Вес фактора: 12%

Для выявления основных стратегий самореализации тренеров также был применен факторный анализ. В результате, на выборке тренеров было получено 4 основных фактора, объясняющих соответственно 31%, 28%, 16% и 13,5% общей дисперсии признаков. Они представлены на таблице 2. Можно интерпретировать результаты факторных анализов: у спортсменов и тренеров формируются стратегии профессиональной самореализации, во многом обусловленные спецификой ведущей деятельности. Их сходство обусловлено влиянием крупного фактора – спортивной деятельности, а различия – особенностями социальной роли, осуществляемой в ее рамках.

Таблица 2

Стратегии профессиональной самореализации личности тренеров по спорту

Фактор 1 Стратегия «Самореализация через наставничество»	Фактор 2 Стратегия «Самореализация через служение людям»	Фактор 3 Стратегия «Самореализация через лидерство»	Фактор 4 Стратегия «Самореализация через познание и развитие»
Контактность (0,92); Менеджмент (0,84); Общественное признание (0,81); Продуктивная жизнь (0,80); Самопривязанность (0,76); Внутренняя конфликтность (-0,74); Самообвинение (-0,71); Воспитательная успешность (0,70); Сотрудничество (0,69).	Служение (0,90); Ценности (0,87); Взгляд на природу человека (0,86); Общий уровень самоактуализации (0,80); Гибкость (0,73); Оздоровительная успешность (0,73); Самопринятие (0,72); Направленность на других (0,72); Эмпатия (0,71); Счастье других (0,70); Жизненная мудрость (0,70).	Саморуководство (0,85); Автономность (0,84); Вызов (0,83); Спортивная успешность (0,82); Авторитет (0,80); Твердая воля (0,79); Смелость во мнении (0,75) Самоконтроль (0,74) Направленность на дело (0,71); Эргичность (0,70); Темп (0,68).	Креативность (0,83); Спонтанность (0,81); Открытость (-0,77); Спортивная успешность (0,75); Образовательная успешность (0,74); Познание (0,73) Компетентность в отношениях (0,73); Развитие (0,72); Творчество (0,72); Свобода (0,71); Уверенность в себе (0,70).
Вес фактора: 31%	Вес фактора: 28%	Вес фактора: 16%	Вес фактора: 3,5%

В целом, система стратегий самореализации тренеров больше обусловлена ценностно-мотивационной сферой личности, тогда как в систему стратегий спортсменов больше включены особенности самоотношения, свойства темперамента и эмоциональной сферы. В связи с этим можно сделать вывод о том, что стратегии самореализации у спортсменов более обусловлены их индивидуальными особенностями, а у тренеров – ведущей системой жизненных и профессиональных ценностей.

Наиболее типичной для спортсменов является стратегия «самореализация через борьбу и достижение успеха». Однако стратегией, включающей, представление спортсменов о себе как самореализующейся личности является стратегия «самореализация через свободу и автономию». Возможно, что это становится источником внутреннего противоречия спортсменов – делать выбор в пользу спортивных достижений или личностной свободы.

Наиболее выраженной стратегией самореализации у тренеров является «самореализация через наставничество, воспитание личности». Стратегией, которая включает в себя общий уровень самоактуализации, является «самореализация через служение людям». Возможно, что у тренеров в их профессиональном развитии появляется другое внутреннее противоречие, связанное со стилем отношения к другим людям – управлять и воспитывать или сопереживать и давать свободу самовыражению. При этом большая ценностная обусловленность стратегий у тренеров дает возможность заключить об их большей личностной зрелости и социальной включенности по сравнению со спортсменами.

Приведенные результаты показывают, что стратегии самореализации тренеров, кроме стратегии «самореализация через познание и развитие», в целом, обуславливают ведущую стратегию самореализации занимающихся у них спортсменов. Эта обусловленность является сложной и проявляется в виде тенденции, так как у тренеров с определенной стратегией самореализации встречаются спортсмены с различными стратегиями самореализации. Это объясняется наличием целого ряда других факторов, влияющих на становление стратегии самореализации спортсмена, помимо личности тренера и его стратегии самореализации – таких, как прошлый опыт, индивидуально-психологические особенности, семейное воспитание и так далее.

Полученные результаты дают возможность применения полученных данных для: наиболее эффективного обеспечения самореализации личности в спортивной деятельности.

сти в рамках психологического сопровождения деятельности спортсменов и тренеров по спорту; осуществления индивидуального и дифференцированного подхода в подготовке спортсменов и тренеров; прогнозирования типа самореализации личности тренеров и спортсменов на основе изучения их личностных особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев, Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых / Б.Г. Ананьев. – М. : Наука, 1973. – 320 с.
2. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылева ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. – 247 с.
3. Серова, Л.К. Психодрама личности спортсмена-игровика / Л.К. Серова // Вестник Балтийской Академии. – СПб., 1996. – Вып. 6. – С. 67-69.
4. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
5. Цырева, Л.А. Самореализация личности как предмет философского исследования : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Цырева Л.А. – М., 1992. – 19 с.

REFERENCES

1. Ananyev, B.G. (1973), *Some problems of psychology adult*, publishing house “Science”, Moscow.
2. Korostyleva, L.A. (2005), *Psychology of self-realization of the personality: difficulties in professional sphere*, publishing house “Herzen University”, St. Petersburg.
3. Serova, L.K. (1996), “Psychodrama of the identity of athlete-player”, *Messenger of the Baltic Academy*, Issue 6, pp. 67-69.
4. Stambulova, N.B. (1999), *Psychology of sports career: Manual*, publishing house “Career center”, St. Petersburg.
5. Tsyreva, L.A. (1992), *Self-realization of the personality as subject of philosophical research*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: lidia.serova@bk.ru

Статья поступила в редакцию 09.09.2014.

УДК 159.9

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЭКОЛОГОВ В СВЕТЕ ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЙ В.Н. МЯСИЩЕВА

Владимир Юрьевич Слабинский, кандидат медицинских наук,
старший научный сотрудник,

Научно-клинический и образовательный центр «Психотерапия и клиническая психология» Санкт-Петербургского государственного университета,

Надежда Михайловна Воищева, заместитель руководителя,

Некоммерческое партнерство «Петербургская школа психотерапии и психологии отношений», Санкт-Петербург

Аннотация

В статье приводятся результаты оригинальных экспериментальных исследований 2010-2014 годов. Впервые исследованы взаимосвязи индивидуально-психологических характеристик, проявляющихся в профессиональной деятельности экологов и профессионального выгорания (ПВ) в свете психологии отношений В.Н. Мясищева. Объект исследования: 80 профессиональных экологов: мужчин – 25, женщин – 55, в возрасте (36,1±13,3) года. Стаж работы по специальности составил (10,3±9,8) года. Использовались следующие методики: 1) тест Маслач–Джексона (МВИ) адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой; 2) шкала организационного стресса Маклина; 3) опросник В.Ю. Слабинского БАК-конфликт; 4) шкала стратегий преодоления стрессовых ситуаций