

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»
(БГУФК)

УДК 796.01:159.9+378.1

Рег. №

Рег. №

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по научной работе

Т.А. Морозевич-Шилюк

« 30 » 20__ г.



ОТЧЕТ
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ
ЗАДАНИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ)»
(промежуточный, этап 3)
1.2.3

Заведующий кафедрой
кандидат психологических
наук, доцент

Н.А. Шестиловская

Руководитель НИР,
старший преподаватель,
магистр психологических
наук

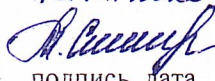
Т.А. Скробут

Минск 2023

наук, доцент

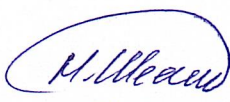
СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Руководитель НИР,
старший преподаватель,
магистр психологических
наук


13.12.2023 Т.А. Скробут
 (введение, реферат, раздел 6, 8,
подпись, дата заключение)

Исполнители:

Заведующий кафедрой,
кандидат психологических
наук, доцент

 13.12.23 Н.А. Шестиловская
подпись, дата (раздел 1)


Профессор,
кандидат психологических
наук, доцент

 13.12.23 С.Е. Покровская
подпись, дата (введение, раздел 2, 6,
заключение)

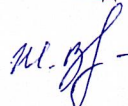
Старший преподаватель

 13.12.23 Н.Н. Петриашвили
подпись, дата (раздел 5)

Старший преподаватель

 13.12.23 Т.В. Кузнецова
подпись, дата (раздел 7)

Преподаватель

 13.12.23 Е.В. Мазуркевич
подпись, дата (введение, раздел 3, 4, 6,
заключение)

Нормоконтроль

 13.12.23 К.С. Дарануца

РЕФЕРАТ

Отчет 100 с., 1 кн., 11 рис., 10 табл., 45 источн.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, ДИАГНОСТИКА, САМОРЕГУЛЯЦИЯ, САМООЦЕНКА, КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Объект исследования: студенты, обучающиеся по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная психология)».

Цель работы: разработать научно-методическое обоснование и практические задания диагностического направления для студентов специальности «Спортивно-педагогической деятельности (спортивной психологии)»

Метод или методология проведения работы: теоретический анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование и методы математической статистики.

Результаты работы и их новизна: разработаны практические задания диагностического направления для студентов специальности «Спортивно-педагогической деятельности (спортивной психологии)».

Степень внедрения: результаты НИР внедрены в учебно-тренировочный процесс Белорусского государственного университета физической культуры.

Рекомендации по внедрению или итоги внедрения результатов НИР: на основании полученных результатов становится возможным обучение студентов в системе подготовки по направлению «Спортивная психология»

Эффективность разработанных и внедренных материалов определяется повышением качества профессиональной подготовки студентов в системе подготовки по направлению «Спортивная психология».

Область применения: учебно-тренировочный процесс БГУФК.

Полученный психолого-педагогический и социально-психологический исследования заключается в практической проверке эффективности

разработанного практического задания диагностического направления в системе подготовки по направлению специальности “Спортивная психология”.

Прогнозные предположения о развитии объекта исследования: представляется целесообразным дальнейшая разработка практических заданий диагностического направления с учетом особенностей вида спорта и возраста спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	7
ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ	9
ВВЕДЕНИЕ.....	10
1 ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И СТИЛЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	12
1.1 Понятие копинг-стратегий в спорте.....	12
1.2 Стилиевые особенности саморегуляции у спортсменов.....	13
1.3 Взаимосвязь копинг-стратегий и саморегуляции.....	13
2 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	37
2.1 Введение в понятие профессиональной направленности	37
2.2 Исследование профессиональной направленности	37
3 ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ И ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ ИНДИВИДА.....	48
3.1 Роль самооценки в развитии личности	48
3.2 Самооценка и профессиональный выбор	50
3.3 Пути улучшения самооценки для карьерного роста	53
4 ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В СПОРТЕ.....	55
4.1 Определение, виды и причины буллинга в спортивной среде.....	55
4.2 Методы профилактики буллинга	59
4.3 Роль тренера в предотвращении буллинга	62
5 ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ В ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	64
5.1 Теоретические аспекты счастья в спорте	64
5.2 Факторы, влияющие на ощущение счастья у спортсменов.....	70
5.3 Пути повышения уровня счастья в спортивной деятельности.....	71
6 ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ.....	74
6.1 Принципы и методы реабилитации	74
6.2 Психологическая поддержка в процессе восстановления	79

6.3 Примеры успешной реабилитации.....	81
70 НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....	84
7.1 Понятие конфликтологической компетентности	84
7.2 Результаты введения дисциплины в образовательный процесс	85
ИССЛЕДОВАНИЕ ТРАЕКТОРИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	89
8.1 Анализ профессиональных траекторий развития.....	89
8.2 Изучение личностной и профессиональной направленностей студентов	90
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	93
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	95

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В настоящем отчете о НИР применяют следующие термины и определения:

Буллинг	– издевательства, могут проявляться разнообразными способами в спорте: от унижающих замечаний и пренебрежительного отношения до прямых физических или эмоциональных давлений
Индивидуальная образовательная траектория	– это целенаправленная конструируемая образовательная программа обучения студента, гарантирующую субъекту обучения вариативность и возможность индивидуального выбора, созидания и внедрения образовательной программы в плоскости реализации педагогической поддержки и личного самоопределения
Конфликтологическая компетентность	– это способность личности в реальном конфликте осуществлять деятельность, направленную на минимизацию деструктивных форм конфликта и перевод социально-негативных конфликтов в социально-позитивное русло.
Копинг-стратегии	– совокупность методов и техник, которые спортсмены используют для управления внутренними и внешними стрессовыми ситуациями, возникающими в ходе спортивной деятельности.
Отчет о НИР	– документ, который содержит систематизированные данные о научно-исследовательской работе, описывает состояние

научной проблемы, процесс, результаты научного исследования.

Профессиональная направленность – это совокупность профессиональных мотивационных образований, основными компонентами которой являются ценностные ориентации и мотивы.

Самооценка – это значимость, которой человек наделяет себя о важности своей личности в обществе, своей деятельности, оценивание себя, своих поступков и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков.

Стилевые особенности саморегуляции – индивидуальные особенности, которые определяют своеобразие саморегуляции отдельного индивида в процессе осуществления деятельности.

Счастье – как осознание человеком удовлетворенности своей жизнью или как частоту и интенсивность позитивных эмоций.

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ

В настоящем отчете о НИР применяют следующие сокращения и обозначения:

БГУФК – Белорусский государственный университет физической культуры

ГОСТ – государственный стандарт

ЗМС – заслуженные мастера спорта

КМС – кандидаты в мастера спорта

КС – копинг-стратегии

ЛФК – лечебная физическая культура

МС – мастер спорта

МСМК – мастера спорта международного класса

НЗ – нарушение зрения

НИР – научно-исследовательская работа

НС – нарушение слуха

НОДА – нарушения опорно-двигательный аппарат

ПН – профессиональная направленность

ПНЛ – профессиональная направленность личности

ПС – профессиональное самоопределение

РНПЦ – республиканский научно-практический центр

С – спортсмены

СС – стили саморегуляции

ФКиС – физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ

Практическая деятельность спортивного психолога включает в себя несколько направлений: просветительское, диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, научно-исследовательское. Все направления связаны между собой, что позволяет спортивному психологу осуществлять комплексную и системную работу по психологическому сопровождению спортсменов. Однако, очень важно осуществлять научно-методическое обоснование в диагностическом направлении спортивных психологов.

Целью данной научно-исследовательской работы было разработать и обосновать научно-методические подходы к практическим заданиям диагностического направления для студентов специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная психология)».

Так как диагностическое направление предполагает углубленное изучение индивидуально-психологических особенностей студентов для эффективного учебно-тренировочного процесса, целесообразно обеспечивать данное направление конкретными практическими заданиями. Для этого необходимо разработать практические задания в рамках учебных дисциплин «Введение в специальность», «Психология», «Психология ФКиС», «Психология спортивной деятельности», «Психология семейных отношений», «Искусство разрешения конфликтов» и др.

Разноплановая деятельность спортивного психолога предполагает наличие у него широкого спектра компетенций, которые приобретаются непосредственно в процессе обучения. Система подготовки специалистов по направлению специальности «Спортивная психология» включает в себя изучение не только теоретических дисциплин, дающих базовые психологические знания, но и участие в практических занятиях, научных исследованиях, которые позволяют студентам приобрести практические навыки по всем направлениям деятельности.

Предложенные практические задания и диагностические методики способствуют развитию профессиональных навыков студентов, таких как умение проводить психологическую диагностику, анализировать психологическое состояние спортсменов и разрабатывать индивидуальные стратегии психологической поддержки.

Профессорско-преподавательский состав кафедры психологии в рамках темы НИР рассмотрел ряд психологических проблем, которые можно использовать при составлении практических заданий. Такими важными направлениями являются: изучение взаимосвязи копинг-стратегий и стилевых особенностей саморегуляции спортсменов высокой квалификации; профессиональное самоопределение и траектории профессионального развития студентов, влияние самооценки на становление личности и выбор профессиональной карьеры индивида. Необходима диагностика буллинга в спорте для разработки практических рекомендаций по его профилактике. Существенным является изучение особенностей реабилитации студентов-спортсменов после травм. Не только для спортсменов актуальна проблема субъективного ощущения счастья в психологии ФКиС.

Новизна данного этапа НИР заключается в том, что разработано научно-методическое обоснование практических заданий на основании обобщения накопленного опыта профессорско-преподавательского состава кафедры психологии БГУФК.

1 ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И СТИЛЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

1.1 Понятие копинг-стратегий в спорте

Спортивная деятельность в плане достижения высших результатов связана с развитием физических и волевых качеств, а соревнования представляют собой борьбу физически, технически и тактически одинаково подготовленных спортсменов, в которой выигрывает тот, кто лучше подготовлен психологически. В соревновательном процессе внутренние переживания спортсмена, катализируемые внешними событиями, становятся стресс-факторами для того, кто не умеет с ними бороться, что в одинаковой степени относится как к спортсменам, так и спортсменам-паралимпийцам.

Физические и психические ресурсы личности с инвалидностью, с одной стороны, могут быть ограничены самим заболеванием, с другой – могут приумножаться в результате их аккумуляции и активизации [1]. Предполагается, что лица с врожденными инвалидизирующими заболеваниями в процессе жизнедеятельности адаптируются к ним и используют разнообразные стратегии преодоления, совмещая их и выбирая наиболее эффективные. Можно предположить, что спортсмены-паралимпийцы имеют даже более высокую сопротивляемость стрессу и более развитым навыкам его преодоления, в силу своих жизненных обстоятельств, чем спортсмены. Актуальность изучения взаимосвязи копинг-стратегий и стилей саморегуляции спортсменов и спортсменов-паралимпийцев состоит в возможности повышения эффективности саморегуляции, следовательно, повышении эффективности тренировочного и соревновательного процессов.

Копинг-стратегии в спорте относятся к совокупности методов и техник, которые спортсмены используют для управления внутренними и внешними стрессовыми ситуациями, возникающими в ходе спортивной деятельности. Эти стратегии включают как психологические, так и физические аспекты, и

направлены на оптимизацию производительности, управление эмоциональным состоянием и сохранение мотивации.

Примеры копинг-стратегий в спорте включают визуализацию успешного выполнения упражнений, самоуспокоение через дыхательные техники, планирование и установление целей, а также использование положительного самоутверждения. Использование эффективных копинг-стратегий помогает спортсменам справляться с давлением соревнований, улучшать фокусировку и поддерживать высокий уровень уверенности в собственных силах.

1.2 Стиливые особенности саморегуляции у спортсменов

Стиливые особенности саморегуляции у спортсменов описывают индивидуальные способы, которыми они управляют своим поведением, эмоциями и когнитивными процессами в контексте спортивной деятельности. Эти стили включают различные аспекты, такие как установление целей, самомотивация, самоэффективность, эмоциональный контроль и внимательность.

Например, некоторые спортсмены могут предпочитать более агрессивные методы саморегуляции, фокусируясь на конкуренции и достижении результатов, в то время как другие могут использовать более сдержанные подходы, акцентируя внимание на самосовершенствовании и процессе тренировок. Понимание и управление этими стилями саморегуляции имеют критическое значение для оптимизации спортивной производительности и удовлетворения от спорта.

1.3 Взаимосвязь копинг-стратегий и саморегуляции

Взаимосвязь между копинг-стратегиями и саморегуляцией у спортсменов высокой квалификации представляет собой сложный, многоуровневый процесс, в котором каждый аспект влияет и усиливает другой. Копинг-стратегии – это способы, которыми спортсмены реагируют на

стрессовые ситуации, тогда как саморегуляция относится к их способности управлять собственным поведением, эмоциями и когнитивными процессами для достижения определённых целей.

1. Влияние копинг-стратегий на саморегуляцию: Эффективные копинг-стратегии могут значительно улучшить способности спортсмена к саморегуляции. Например, когда спортсмены используют позитивное самоутверждение или визуализацию для управления внутренним диалогом в стрессовых ситуациях, они повышают свою способность к самоконтролю и улучшают фокусировку на задачах.

2. Саморегуляция как основа для выбора копинг-стратегий: с другой стороны, спортсмены с развитыми навыками саморегуляции способны более эффективно выбирать и применять копинг-стратегии в соответствии с конкретными ситуациями. Например, спортсмен, обладающий хорошими навыками саморегуляции, сможет определить, когда лучше использовать стратегии сосредоточения на задаче, а когда – стратегии отвлечения, для оптимальной адаптации к различным условиям соревнований.

3. Взаимодополнение копинг-стратегий и саморегуляции: важно отметить, что копинг-стратегии и саморегуляция не только взаимосвязаны, но и взаимодополняют друг друга. Эффективное использование копинг-стратегий требует определенного уровня саморегуляции, в то время как эффективная саморегуляция может быть усилена через применение подходящих копинг-стратегий.

4. Роль в психологической подготовке: Эта взаимосвязь играет ключевую роль в психологической подготовке спортсменов. Тренировка умений как в области копинг-стратегий, так и в области саморегуляции, может помочь спортсменам достичь психологической устойчивости, необходимой для успешных выступлений на соревнованиях высокого уровня.

Таким образом, понимание и развитие взаимосвязи между копинг-стратегиями и саморегуляцией является ключевым элементом в обучении и

тренировке спортсменов высокой квалификации, поскольку это напрямую влияет на их способность адаптироваться к стрессовым условиям.

Для определения копинг-стратегий была применена методика COPE, разработанная К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом, в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой (2013); для диагностики уровней развитости стилевых особенностей саморегуляции была использована методика «Саморегуляция подготовки спортсмена», разработанная В.И. Моросановой (1989) [2, 3].

Выборка спортсменов составила 262 респондента, из них 141 мужчина и 121 женщина в возрасте от 19 до 39 лет (средний возраст респондентов 29 лет); 91 – спортсмены 1 разряда, 95 – кандидаты в мастера спорта (КМС), 68 – мастера спорта (МС), 8 – мастера спорта международного класса (МСМК) согласно Единой спортивной классификации Республики Беларусь [4].

Выборку спортсменов-паралимпийцев составили 99 спортсменов в возрасте от 17 до 50 лет (средний возраст респондентов 33,5 года); из них 65 мужчин и 34 женщины, из них 6 спортсменов-паралимпийцев – 1 разряд, 15 спортсменов-паралимпийцев – кандидаты в мастера спорта (КМС), 48 спортсменов-паралимпийцев – мастера спорта (МС), 25 спортсменов-паралимпийцев – мастера спорта международного класса (МСМК), 6 спортсменов-паралимпийцев – заслуженные мастера спорта (ЗМС). Из них по спортивно-функциональным классам: 39 спортсменов-паралимпийцев с нарушениями зрения (функциональные классы: B2-B3, S7-S13, T12 и 10 ПЛ – функциональный класс B1); 25 спортсменов-паралимпийцев – инвалидов-колясочников (функциональные классы: A, B, F46, F54); 35 спортсменов-паралимпийцев с нарушениями слуха (функциональные классы LW4, LW10-LW12) согласно функциональной классификации в паралимпийском спорте [5]. Количество респондентов данной выборки паралимпийцев является практически равным генеральной совокупности и является исчерпывающей для Республики Беларусь. Все спортсмены на момент исследования являлись

действующими спортсменами, участвующими в соревнованиях республиканского и международного уровней.

Материалы и методы. Для выделения латентных детерминант, определяющих специфику реагирования в проблемных ситуациях и совладания со стрессом у спортсменов и спортсменов-паралимпийцев, был проведен факторный анализ с применением метода главных компонент с последующим варимакс-вращением, для получения факторной структуры заданных переменных (программа SPSS v.17.0 for Windows). Для исследования респонденты были разделены на четыре группы: спортсмены – группа С, спортсмены-паралимпийцы с нарушением зрения – группа НЗ, спортсмены-паралимпийцы с нарушением ОДА (инвалидов-колясочников) – группа НОДА, спортсмены-паралимпийцы с нарушением слуха – группа НС.

Авторы методики COPE (К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб), в отличие от теории Р. Лазаруса, на которую частично опирается методология данной методики, полагают, что проводимое Р. Лазарусом разграничение между сфокусированными на проблеме и сфокусированными на эмоциях способами совладания является слишком упрощенным. В связи с этим К. Карвер призывает не предлагать универсальных групп копинг-стратегий «второго уровня», а при необходимости выявлять вторичную факторную структуру, соответствующую полученным данным. В зависимости от особенностей выборки, ситуации диагностики и многих других факторов эта структура будет различаться [6]. Методика включает 15 факторов (F1-F15), соответствующих различным копинг-стратегиям.

Актуальность данной работы обусловлена крайне малым количеством исследований, касающихся спортсменов-паралимпийцев, несмотря на то, что достаточно много исследований по проблеме совладающего поведения и использования копинг-стратегий здоровыми спортсменами (А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, О. В. Дашкевич, Ю. Я. Киселев, О. А. Черникова, Б. А. Вяткин, Е. П. Ильин, В. П. Мерлинкин, Н. М. Пейсахов, Б. И. Якубчик, В. В. Андреев, В. В. Попова, Е. И. Берилова, А. К. Акименко и др.). Научные литературные данные

показывает специфику в преодолении стресса, совладающего поведения и использования копинг-стратегий спортсменами-паралимпийцами, вследствие чего вполне закономерно предположить и наличие специфики в факторной структуре копинг-стратегий, в том числе и между спортсменами-паралимпийцами с различными типами нарушений (Н. Ю. Стрига, О. И. Купреева, А. А. Киселева, Л. А. Воскресенская и др.). Поскольку выводы проведенных ранее исследований, свидетельствующих о взаимосвязи копинг-стратегий и возраста, носят противоречивый характер, в представленном исследовании данный фактор не учитывался [7].

Первоначально была проведена проверка соответствия выборок требованиям по проведению факторного анализа: все признаки представлены в метрической шкале и количество признаков не меньше количества объектов, на один искомый фактор приходится не менее трех переменных [8, 9].

Возможность проведения факторного анализа также была проверена для всех четырех групп с помощью критериев КМО и сферичности Бартлетта, были установлены также проценты объясненной дисперсии.

Критерий КМО показывает применимость имеющихся данных для факторного анализа (адекватность выборки), то есть насколько хорошо полученная факторная модель описывает структуру ответов респондентов на анализируемые вопросы. Результаты данного теста варьируются в интервале от 0 (факторная модель абсолютно неприменима) до 1 (факторная модель идеально описывает структуру данных). В данном случае показатели во всех четырех выбранных группах показывают пригодность полученных данных для применения факторного анализа: КМО в группе С равен 0,706; в группе НЗ – 0,493; в группе НОДА – 0,389; в группе НС – 0,499 соответственно.

Критерий сферичности Бартлетта вычисляет многомерную нормальность выборки и проверяет гипотезу о том, что переменные, участвующие в факторном анализе, некоррелированы между собой. Статистикой, определяющей пригодность факторного анализа по тесту Бартлетта, является значимость. При приемлемом уровне значимости (ниже

0,05) факторный анализ считается пригодным для анализа исследуемой выборочной совокупности, в данном случае критерий сферичности Бартлетта показывает значимость ниже 0,001 по всем группам (С, НЗ, НОДА, НС), из чего также следует вывод о применимости факторного анализа.

В соответствии с критерием отсеивания Р. Кеттела, число возможных факторов может быть установлено 4 или 6, исходя из представленных графиков собственных значений. Соответственно критерию Кайзера, количество факторов возможно не более 5, поскольку только четыре компонента имеют собственные значения более 1. В итоге было принято решение о пятифакторной структуре, при этом объем объясненной дисперсии в группе С составил 61,733%, в группе НЗ – 66,957%, в группе НОДА – 73,885%, в группе НС – 69,864%.

Результаты и обсуждение. Факторная структура копинг-стратегий группы С. Факторная структура копинг-стратегий группы С была выявлена следующая (таблица 1).

Фактор 1 «Активное совладание для решения проблемы» (F5-Активное совладание (0,789), F14-Подавление конкурирующей деятельности (0,783), F15-Планирование (0,709)) (см. таблицу 1). Данные переменные подразумевают обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения, избегание отвлечения другими видами активности или игнорирование других вещей с тем, чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией, а также активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации.

Фактор 2 «Поиск внешней поддержки» (F11-Использование эмоциональной социальной поддержки (0,840), F4-Использование инструментальной социальной поддержки (0,803), F7-Обращение к религии (0,490)).

Данные переменные подразумевают стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание, стремление получить совет, помощь или информацию, а также обращение к помощи Бога, вере, религии.

Таким образом, выделенный фактор подразумевает обращение к внешним источникам для эмоциональной или действенной поддержки в стрессовой ситуации, потребность в понимании и поддержка со стороны окружающих или обращение к высшим силам.

Таблица 1 – Факторная структура копинг-стратегий на основе повернутой матрицы компонентов группы С

	Факторы				
	1	2	3	4	5
Мысленный уход от проблемы					0,710
Использование «успокоительных»					0,727
Концентрация на эмоциях и их активное выражение		0,520			0,549
Использование инструментальной социальной поддержки		0,803			
Обращение к религии		0,490			
Использование эмоциональной социальной поддержки		0,840			
Позитивное переформулирование и личностный рост				0,780	
Юмор				0,778	
Принятие			0,433	0,418	
Отрицание			0,609		
Поведенческий уход от проблемы			0,671		
Сдерживание			0,677		
Активное совладание	0,789				
Подавление конкурирующей деятельности	0,783				
Планирование	0,709				

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
Объем объясненной дисперсии – 61,733%	14,374 %	12,937 %	11,942 %	11,406 %	11,075 %

Фактор 3 «Уход от решения проблемы» (F10-Сдерживание (0,677), F9-Поведенческий уход от проблемы (0,671), F6-Отрицание (0,609)). Переменной с наибольшим весом является «Сдерживание», что подразумевает отсутствие любой активности, направленное на решение проблемы, при этом в сочетании с поведенческим уходом от проблемы и отрицанием реальности проблемы означает отвлечение на другую активность, игнорирование или вообще непризнание наличия проблемы. Переменные связаны с принятием/непринятием проблемы, существует вероятность отказа от достижения цели, вплоть до отказа верить в случившееся или попытки отрицать его реальность. В целом данный фактор указывает на бессознательную защитную реакцию на стресс, уход от проблемы, отказ от принятия факта реального существования проблемной ситуации. Фактор не является ведущим для характеристики копинг-поведения спортсменов группы С.

Фактор 4 «Позитивное переформулирование» (F1-Позитивное переформулирование и личностный рост (0,780), F8-Юмор (0,778), F13-Принятие (0,418)). Переменные представляют собой попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе, шутки и смех по поводу ситуации, с пониманием реальности существования проблемы. Данный фактор показывает положительное восприятие ситуации, возможность извлечь опыт из произошедшего.

Фактор 5 «Успокоение» (F12-Использование «успокоительных» (0,727), F2-Мысленный уход от проблемы (0,710), F3-Концентрация на эмоциях и их активное выражение (0,549)). Переменные подразумевают использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания

проблемы и улучшения самочувствия изменении своего состояния или прибегание к различным видам деятельности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон, при наличии переменной, связанных с эмоциями – при этом фокусировку на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств. Фактор является наименее значимым для копинг-поведения группы С.

Таким образом, копинг-поведение спортсменов группы С включает следующие факторы: «Активное совладание для решения проблемы», «Поиск внешней поддержки», «Уход от решения проблемы», «Позитивное переформулирование» и «Успокоение».

Факторная структура копинг-стратегий спортсменов- паралимпийцев группы НЗ была выявлена следующая (см. таблицу 2).

Фактор 1 «Поиск внешней поддержки» (F11-Использование эмоциональной социальной поддержки (0,906), F4-Использование инструментальной социальной поддержки (0,767), F2-Мысленный уход от проблемы (0,689), F3-Концентрация на эмоциях и их активное выражение (0,554)). Ведущими переменными является потребность в получении эмоциональной поддержки, понимания, а также совета или помощи. Также присутствует стремление проигнорировать или не замечать проблему, и переживание негативных эмоций, вызванных стрессовой ситуацией. Несмотря на то, что ведущие переменные в данном факторе те же, что и у спортсменов, фактор включает в себя переменную ухода и игнорирования проблемы: характерно сочетание потребности во внешней поддержке с нежеланием решать проблему

Фактор 2 «Активное планирование для решения проблемы» (F15-Планирование (0,779), F5-Активное совладание (0,671), F14-Подавление конкурирующей деятельности (0,464), F9-Поведенческий уход от проблемы (-0,650), F6-Отрицание (-0,603)). Аналогичен фактору, описанному в группе С, с усилением на еще большую направленность на решение проблемы, на

признание ее реальности и необходимости активных действий на построение плана действий.

Таблица 2 – Факторная структура копинг-стратегий на основе повернутой матрицы компонентов группы НЗ

	Факторы				
Позитивное переформулирование и личностный рост			0,780		
Принятие			0,695		
Мысленный уход от проблемы	0,689				
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,554			0,495	
Использование инструментальной социальной поддержки	0,767				
Использование эмоциональной социальной поддержки	0,906				
Активное совладание		0,671			
Отрицание		-0,603			
Планирование		0,779			
Поведенческий уход от проблемы		-0,650			
Подавление конкурирующей деятельности		0,464		-0,606	
Использование «успокоительных»				0,801	
Обращение к религии					0,813
Сдерживание					-0,723
Объем объясненной дисперсии – 66,957%	17,760 %	15,862 %	11,831 %	11,548 %	10,045 %

Фактор 3 «Позитивное переформулирование» (F1-Позитивное переформулирование и личностный рост (0,780), F13-Принятие (0,695), F8-Юмор (0,676)). Данный фактор аналогичен фактору в группе С, подразумевает

способность находить положительные моменты в стрессовой ситуации, позитивное и с юмором восприятие ситуации.

Фактор 4 «Успокоение» (F12-Использование «успокоительных» (0,801), F14-Подавление конкурирующей деятельности (0,-606)).

Фактор имеет сходство с выделенным в группе С, переменные подразумевают использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия изменении своего состояния, копинг-реакции усилены склонностью отвлекаться на другие виды деятельности, не сосредотачиваясь на действиях по решению проблемы.

Фактор 5 «Обращение к религии» (F7-Обращение к религии (0,813), F10-Сдерживание (-0,723)). Наименьший процент объясненной дисперсии, что характеризует меньшую вероятность появления данных копинг-стратегий в реакции паралимпийцев. Переменные данного фактора указывают на то, что спортсмен надеется на некое благоприятное изменение ситуации самой по себе, на помощь извне или высших сил, и, в связи с этим не предпринимает каких-либо действий по решению проблемы. В данном случае переменная «Сдерживание» с отрицательной нагрузкой может быть интерпретирована как отказ от необходимости совершать какие-либо действия по решению проблемы (поскольку при положительной связи эта переменная подразумевает выдерживание паузы, то есть отсроченные действия).

Таким образом, копинг-поведение паралимпийцев группы НЗ включает следующие факторы: «Поиск внешней поддержки с избеганием проблемы», «Активное планирование для решения проблемы», «Позитивное переформулирование», «Успокоение» и «Обращение к религии».

Факторная структура копинг-стратегий паралимпийцев (группа НОДА) была выявлена следующая (см. таблицу 3).

Фактор 1 «Поиск внешней поддержки» (F7-Обращение к религии (0,837), F4-Использование инструментальной социальной поддержки (0,810), F3-Концентрация на эмоциях и их активное выражение (0,788), F2-

Мысленный уход от проблемы (0,521)). В отличие от группы НЗ, здесь ведущими переменными является обращение к вере, высшим силам и потребность во внешней помощи, при этом сохраняется сконцентрированность на негативных эмоциях, а когнитивный уход от проблемы менее выражен. Также, как и в группе НЗ, можно констатировать не только проблемно-ориентированные переменные, но и дисфункциональные, в отличие от группы С.

Таблица 3 – Факторная структура копинг-стратегий на основе повернутой матрицы компонентов группы НОДА

	Факторы				
	1	2	3	4	5
Отрицание					0,855
Использование эмоциональной социальной поддержки	0,463				0,588
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,788				
Использование инструментальной социальной поддержки	0,810				
Обращение к религии	0,837				
Принятие	0,511		0,754		
Мысленный уход от проблемы	0,521		-0,479	0,466	
Позитивное переформулирование и личностный рост			0,841		
Юмор			0,554	0,475	
Использование «успокоительных»				0,822	
Сдерживание		0,530		0,507	
Активное совладание		0,832			
Поведенческий уход от проблемы		-0,582			

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6
Подавление конкурирующей деятельности		0,749			
Планирование		0,869			
Объем объясненной дисперсии – 73,885%	20,901 %	18,932 %	13,124 %	10,941 %	9,988%

Фактор 2 «Активное планирование для решения проблемы» (F15-Планирование (0,869), F5-Активное совладание (0,832), F14-Подавление конкурирующей деятельности (0,749), F10-Сдерживание (0,530), F9-Поведенческий уход от проблемы (-0,582)). Данный фактор включает в себя те же переменные, что и в группах С и НЗ, а также переменную «Сдерживание». В соответствии с оригинальной методологией Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. копинг-стратегия «Сдерживание» имеет двоякий смысл, как активная стратегия и как пассивная, в данном случае «Сдерживание» может выступать как активная стратегия, подразумевающая выжидание подходящего момента для того, чтобы более эффективно справиться со стрессором. Таким образом, данный фактор описывает активное поведение в проблемной ситуации, указывает на то, что респондент будет предпринимать действия, реализовывать шаги по решению проблемы. Это согласуется и с тем, что переменная «Планирование» имеет наибольшую нагрузку, тем самым задавая построение плана действий в перспективе.

Фактор 3 «Позитивное переформулирование» (F1-Позитивное переформулирование и личностный рост (0,841), F13-Принятие (0,754), F8-Юмор (0,554), F2-Мысленный уход от проблемы (0,-479)). Фактор также аналогичен факторам, выделенным в группах С и НЗ, и взаимосвязан с большим стремлением сосредоточиться на решении проблемы.

Фактор 4 «Успокоение» (F12-Использование «успокоительных» (0,537)).

Для группы НОДА фактор исчерпывается одной переменной, нет связи ни с эмоциональными копинг-стратегиями, ни с когнитивными в виде ухода

от проблемы. Подразумевается отвлечение от трудной ситуации, вызывающей стресс, либо с помощью алкоголя, либо прибегание к лекарственным или успокаивающим средствам. Вполне закономерное автономное проявление переменной, поскольку данная переменная отсутствовала в оригинальной версии и была выделена только в адаптированном варианте методики.

Фактор 5 «Отрицание с потребностью в понимании» (F6-Отрицание (0,855), F11-Использование эмоциональной социальной поддержки (0,588))

Переменная «Отрицание» подразумевает отрицание или отказ от признания реальности проблемы, однако несоответствие результатов поставленным целям провоцирует дискомфортное состояние, что, в свою очередь, заставляет искать эмоциональную поддержку у окружающих.

Таким образом, копинг-поведение паралимпийцев группы НОДА включает следующие факторы: «Поиск внешней поддержки», «Активное планирование для решения проблемы». «Позитивное переформулирование», «Успокоение», «Отрицание с потребностью в понимании».

Факторная структура копинг-стратегий спортсменов-паралимпийцев (группа НС) была выявлена следующая (см. таблицу 4).

Фактор 1 «Позитивное переформулирование, ориентированное на совладание» (F1-Позитивное переформулирование и личностный рост (0,839), F15-Планирование (0,807), F5-Активное совладание (0,761), F14-Подавление конкурирующей деятельности (0,653), F2-Мысленный уход от проблемы (0,461)). Как и в случае других факторов, данный фактор имеет свою специфику в группе НС. Можно предположить, что для принятия активных действий, паралимпийцам группы НС необходимо позитивно воспринимать проблемную ситуацию. Также присутствует выявленная характерная черта для паралимпийцев – избегать мыслей о проблеме, отвлекаться на другие виды деятельности.

Таблица 4 – Факторная структура копинг-стратегий на основе повернутой матрицы компонентов группы НС

	Факторы				
	1	2	3	4	5
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,839				
Мысленный уход от проблемы	0,461				
Активное совладание	0,761				
Подавление конкурирующей деятельности	0,653				
Планирование	0,807				
Юмор			0,684		
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,428			0,445	
Использование инструментальной социальной поддержки		0,567			
Отрицание		0,603			
Использование «успокоительных»				0,899	
Поведенческий уход от проблемы		0,733			
Сдерживание		0,805			
Принятие			0,801		
Использование эмоциональной социальной поддержки			0,612		
Обращение к религии					0,875
Объем объясненной дисперсии – 69,864%	21,978 %	14,242 %	12,862 %	11,104 %	9,678%

Фактор 2 «Уход от решения проблемы» (F10-Сдерживание (0,805), F9- Поведенческий уход от проблемы (0,733), F6-Отрицание (0,603), F4- Использование инструментальной социальной поддержки (0,567)). Данный фактор представляет собой сочетание отсутствия каких-либо действий, выдерживание паузы, даже бездействия, взаимосвязанных с поведенческим уходом от проблемы вплоть до ее игнорирования или отрицания. Однако

несоответствие результатов поставленной цели создает потребность в поиске помощи от окружающих. В группе НС выявлено наиболее выраженное стремление паралимпийцев уйти от признания реальности проблемы и нежелания действовать, по сравнению с другими группами.

Фактор 3 «Принятие» (F13-Принятие (0,801), F8-Юмор (0,684), F11-Использование эмоциональной социальной поддержки (0,612)). В отличие от других групп паралимпийцев, отсутствует переменная «Позитивное переформулирование и личностный рост», которая в данной группе взаимосвязана с активным решением проблемы. Ведущей переменной является «Принятие», что означает понимание существования проблемы, переменная «Юмор» задает возможность положительного отношения к проблемной ситуации, и также есть потребность в эмоциональной поддержке от окружающих.

Фактор 4 «Успокоение» (F12-Использование «успокоительных» (0,899), F3-Концентрация на эмоциях и их активное выражение (0,445)). Как и в случаях с другими факторами, данный фактор также включает в себя эмоциональную составляющую. Фактор имеет сходство с факторами, выделенными в группах НЗ и НОДА, можно предположить, что негативные эмоции являются причиной использования «успокоительных» в группе НС.

Фактор 5 «Обращение к религии» (F7-Обращение к религии (0,875)). Данный фактор исчерпывается одной переменной, подразумевающей обращение к высшим силам, надежду на некие обстоятельства, которые могут разрешить проблемную ситуацию.

Таким образом, копинг-поведение паралимпийцев группы НС включает следующие факторы: «Позитивное переформулирование, ориентированное на совладание», «Уход от решения проблемы», «Принятие», «Успокоение», «Обращение к религии».

Факторный анализ представлял собой эксплораторный, поэтому анализ инвариантности не проводился.

В обобщенном виде полученные вторичные факторы (К. Карвер) представлены в таблице (см. таблицу 4). Первый фактор в группе С составляют переменные, ориентированные на поддержку от окружающих, при этом группе С характерно мысленное упование или надежда на некие высшие силы, которые могут помочь разрешению ситуации. В группах НЗ, НОДА и НС эта надежда трансформируется в уход, избегание отрицание восприятия проблемы, однако потребность во внешней поддержке остается. В группе НС – отрицание, в группе НС поведенческий уход заменяется на мысленный уход, что может быть связано со спецификой группы, выраженной в невозможности выразить словами (отсутствие речи, немота), заменяется изменением поведения, то есть демонстрацией каких-то действий, чтобы внешне можно было понять реакцию на стресс, а также наличие сдерживания как непредпринятие действий, как пассивность. Концентрация на эмоциях предполагает сконцентрированность на негативных эмоциях – расстройстве, переживание гнева, злости, печали, грусти и т.д. Можно сказать, что спортсмены трех групп по-разному уходят от признания проблемы и требований ее активного решения. Можно выделить большее сходство у групп НЗ и НОДА. Спортсменам группы С менее характерно эмоциональные копинг-реакции по сравнению с паралимпийцами (группы НЗ, НОДА, НС).

В группе С первым фактором выступает фактор, связанный с собственной активностью и инициативой, а у паралимпийцев в группах НЗ и НОДА первым фактором выступает фактор, ориентированный на социальную поддержку. В группе НС также наиболее значимым фактором выступает фактор, связанный с активными действиями и планированием, однако в сочетании с позитивным восприятием проблемной ситуации.

В результате корреляционного анализа параметров стилей саморегуляции (СС) и копинг-стратегиями (КС) были установлены следующие взаимосвязи в группах спортсменов и паралимпийцев (коэффициент корреляции Спирмена).

У спортсменов группы С установлены:

Параметр СС «Оценка результатов»:

прямая взаимосвязь с КС «Юмор» ($r=0,129$; $p \leq 0,05$), таким образом, оценка результатов происходит лучше, если нет «зацикливания» в негативной эмоции при переживании стресса и проблема может быть воспринята с юмором.

Параметр СС «Самостоятельность»:

прямая взаимосвязь с КС «Поведенческий уход от проблемы» ($r=0,138$; $p \leq 0,05$), положительная корреляция может объясняться тем, что высокий уровень самостоятельности взаимосвязан с собственным решением спортсмена действовать активно либо не предпринимать действий;

обратная взаимосвязь с КС «Использование «успокоительных»» ($r=-0,133$; $p \leq 0,05$) вполне закономерная взаимосвязь, поскольку данная копинг-стратегия является поведенческой, а воздействие медикаментозных средств или алкоголя является внешним фактором изменения поведения в противоположность самостоятельному принятию решений, то есть результатом внутренней мотивации.

Общий показатель саморегуляции имеет обратную взаимосвязь с КС «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($r=0,167$; $p \leq 0,01$), корреляция указывает на то, что процесс саморегуляции реализуется менее эффективно, если спортсмен погружен в переживание негативной эмоции, поскольку данная копинг-стратегия подразумевает сконцентрированность на негативных переживаниях, эмоциях страха, тревоги, злости и т.д.

прямая взаимосвязь с КС «Поведенческий уход от проблемы» ($r=0,127$; $p \leq 0,05$) по аналогии с самостоятельностью, предполагает пассивную реакцию как вариант реализации саморегуляции.

У спортсменов-паралимпийцев группы НЗ установлены:

Параметр СС «Планирование»:

обратная взаимосвязь с КС «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($r=-0,400$; $p \leq 0,05$). КС «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» подразумевает сконцентрированность на негативных

переживаниях, эмоциях страха, тревоги, злости, поэтому можно предположить, что планирование происходит лучше при отсутствии негативных эмоций.

обратная взаимосвязь с КС «Планирование» ($r=-0,383$; $p \leq 0,05$)

Поскольку параметр СС «Планирование» является деятельностным процессом и предполагает реализацию продуманных действий по определенному плану, а копинг-стратегия «Планирование», наоборот, выступает как когнитивный процесс и вынуждает спортсмена сделать паузу и обдумать, как справиться с проблемой, чтобы потом двигаться дальше, таким образом, либо индивид действует, либо размышляет, строит мысленные планы.

Параметр СС «Программирование»:

обратная взаимосвязь с КС «Использование инструментальной социальной поддержки» ($r=-0,333$; $p \leq 0,05$), может быть интерпретировано таким образом, что при построении последовательности действий, которое предполагает самостоятельное обдумывание способов выполнения тренировочной задачи и моделирование соревновательного поведения, спортсмен не нуждается во внешней помощи или советах.

Параметр СС «Оценка результатов»:

обратная взаимосвязь с КС «Подавление конкурирующей деятельности» ($r=-0,374$; $p \leq 0,05$) полученная корреляция означает, что более сильная необходимость в подавлении другой деятельности, наличие различных конкурирующих видов деятельности и способность отвлечься от них взаимосвязана с менее качественной оценкой спортивных результатов и менее тщательным анализом тренировок и соревнований.

Параметр СС «Гибкость»:

обратная взаимосвязь с КС «Позитивное переформулирование и личностный рост» ($r=-0,433$; $p \leq 0,01$) означает, что наличие положительных моментов в проблемной ситуации взаимосвязана с отсутствием потребности

перестроения своей деятельности и изменения тактики, отсутствие необходимости коррекции действий в процессе тренировок и соревнований.

обратная взаимосвязь с КС «Активное совладание» ($r=-0,369$; $p \leq 0,05$) можно предположить, что для реализации активного совладания со стрессором спортсмен будет использовать уже привычные схемы действий, в связи с чем поведение скорее будет ригидным, а не гибким, и перестроение тактики или изменение действий будут невозможны.

обратная взаимосвязь с КС «Планирование» ($r=-0,399$; $p \leq 0,05$) можно объяснить тем, что поскольку КС «Планирование» предполагает мысленное обдумывание проблемы, другими словами, представляет собой определенное бездействие, в связи с чем невозможны как коррекция действий в процессе тренировок или соревнований, так и изменения в тактике соревновательного поведения.

Общий уровень саморегуляции находится в обратной взаимосвязи с КС «Планирование» ($r=-0,484$; $p \leq 0,05$), и по аналогии с параметрами стилей саморегуляции «Планирование» и «Гибкость» данная корреляция подразумевает, что процесс саморегуляции представляет собой реализацию действий, а копинг-стратегия «Планирование» как когнитивная переменная предполагает обдумывание, то есть бездействие.

У спортсменов-паралимпийцев группы НОДА установлены:

Параметр СС «Программирование»:

обратная взаимосвязь с КС «Юмор» ($r=-0,404$; $p \leq 0,05$) можно объяснить так: чтобы увидеть слабые или проблемные стороны в процессе реализуемой деятельности, невозможно воспринимать их с юмором.

обратная взаимосвязь с КС «Подавление конкурирующей деятельности» ($r=-0,419$; $p \leq 0,05$) в случае, если возникает затруднение или препятствие, вызывающее стресс, наличие большого количества разнообразных видов деятельности, которая может выступать как конкурирующая, может препятствовать тщательному моделированию соревновательной деятельности и построению тренировочного процесса.

Параметр СС «Оценка результатов»:

обратная взаимосвязь с КС «Отрицание» ($r=-0,435$; $p \leq 0,05$), прямая взаимосвязь с КС «Принятие» ($r=0,439$; $p \leq 0,05$). Данные копинг-стратегии нужно рассматривать в совокупности, поскольку они являются противоположными друг другу. Стоит отметить характерное совпадение в силе корреляционных взаимосвязей. Оценка достигнутых результатов, тщательный анализ результатов тренировок и соревнований невозможен в случае отрицания наличия проблемы и реализуем только в случае признания реальности проблемы.

Параметр СС «Гибкость»:

обратная взаимосвязь с КС «Сдерживание» ($r=-0,463$; $p \leq 0,05$) Сдерживание предполагает паузу, выжидание в совладании со стрессором, гибкость предполагает перестроение деятельности, изменение тактики. Как и случае с КС «Планирование», саморегуляция не может быть реализована, поскольку сдерживание ограничено когнитивным уровнем.

Общий уровень саморегуляции имеет обратную взаимосвязь с КС «Сдерживание» ($r=-0,455$; $p \leq 0,05$), что может быть интерпретировано аналогично параметру СС «Гибкость», обратная взаимосвязь с КС «Использование «успокоительных»» ($r=-0,442$; $p \leq 0,05$) в силу в основном серьёзного физического нарушения здоровья паралимпийцам группы НОДА необходимо принимать лекарства, в частности, успокаивающие или обезболивающие, в связи с чем сознательный контроль может быть уменьшен.

У спортсменов-паралимпийцев группы НС установлены:

Параметр СС «Планирование»:

прямая взаимосвязь с КС «Обращение к религии» ($r=0,417$; $p \leq 0,05$) может быть интерпретировано как надежда не только на хорошую физическую подготовку в результате тренировок, но и духовную или психологическую составляющую как часть подготовки спортсмена. Аналогично может быть интерпретирована и прямая взаимосвязь с КС «Использование эмоциональной

социальной поддержки» ($r=0,370$; $p \leq 0,05$), как поддержка от окружающих, задающая оптимистичный настрой на соревнование.

Параметр СС «Программирование»:

обратная взаимосвязь с КС «Позитивное переформулирование и личностный рост» ($r=-0,345$; $p \leq 0,05$) можно объяснить по аналогии с КС «Юмор», поскольку они входят в один фактор и коррелируют между собой: чтобы увидеть слабые или проблемные стороны в процессе реализуемой деятельности, невозможно воспринимать их с юмором или находить позитивные стороны. Наоборот, признание ошибок, затруднений в реализации будет способствовать лучшей саморегуляции.

обратная взаимосвязь с КС «Использование инструментальной социальной поддержки» ($r=-0,331$; $p \leq 0,05$), аналогично выявленной взаимосвязи в группе НЗ, подразумевает, что спортсмен не нуждается во внешней помощи или советах, поскольку СС «Программирование» предполагает самостоятельное построение последовательности действий, обдумывание способов выполнения тренировочной задачи и моделирование соревновательного поведения.

прямая взаимосвязь с КС «Использование «успокоительных»» ($r=0,349$; $p \leq 0,05$) означает взаимосвязь планируемого приема медикаментозных средств и построения тренировок, другими словами, поддержание хорошего самочувствия и физической формы включено как часть подготовки в тренировочном процессе.

Параметр СС «Гибкость»:

обратная взаимосвязь с КС «Подавление конкурирующей деятельности» ($r=-0,404$; $p \leq 0,05$), можно объяснить тем, что при наличии большого количества отвлекающих, конкурирующих видов деятельности сложнее сосредоточиться на перестроении текущей деятельности, также, как с параметром СС «Программирование».

Параметр СС «Самостоятельность»:

обратная взаимосвязь с КС «Принятие» ($r=-0,426$; $p \leq 0,01$) означает, что если спортсмен берет ответственность на себя, в данном случае это предполагает параметр СС «Самостоятельность», то он не просто пассивно принимает возникшую проблему, но начинает искать пути ее решения, поэтому здесь выявлена отрицательная корреляция.

Таким образом, приоритетными (превалирующими) вторичными факторами для групп С, НЗ, НОДА являются поведенческие и эмоциональные факторы проблемно-ориентированного характера, менее выраженными – когнитивные и поведенческие факторы дисфункционального характера, а для группы НС – поведенческие проблемно-ориентированного характера и когнитивный преимущественно дисфункционального характера, менее выраженным – эмоциональный преимущественно проблемно-ориентированного характера и когнитивный проблемно-ориентированного характера.

Исходя из групп копинг-стратегий, распределенных по факторам, вторичная факторная структура (К. Карвер) в обобщенном виде для выделенных четырех групп представляет следующее: первая группа копинг-стратегий, связанных с поиском социальной поддержки, как эмоционального характера (группы С, НЗ, НОДА), так и в виде помощи или совета (группа НС), как активная реакция (группа С, НЗ), так и пассивная (группы НОДА, НС); вторая группа копинг-стратегий поведенческого характера, связана с активной реакцией на преодоление проблемной ситуации, наибольшая защитная реакция здесь проявляется в группе НС, где активные действия взаимосвязаны с нахождением позитивных моментов в проблеме и мысленном избегании мыслей о проблеме, чтобы можно было предпринимать активные действия. Можно предположить, что в группе НС тревога не справиться с ситуацией заставляет воспринимать ее с позитивом или преуменьшать ее значимость; третья, четвертая и пятая группы копинг-стратегий когнитивного характера связана с выражением установок и обдумыванием проблемной ситуации,

направленных на либо на разрешение ситуации, либо на ее отрицание, избегание или игнорирование.

В отношении взаимосвязи копинг-стратегий и параметров стилей саморегуляции можно сделать следующий вывод. В группе спортсменов (группа С) корреляции преимущественно с поведенческими дисфункциональными копинг-стратегиями («Поведенческий уход от проблемы», «Использование «успокоительных»»). В группах спортсменов-паралимпийцев (НЗ, НОДА, НС в совокупности) большинство корреляций выявлено с копинг-стратегиями поведенческого характера: проблемно-ориентированные копинг-стратегии, такие как «Планирование», «Использование инструментальной социальной поддержки», «Подавление конкурирующей деятельности», «Активное совладание», так и дисфункционального характера, такие как «Поведенческий уход от проблемы», «Использование «успокоительных», «Сдерживание». На втором месте копинг-стратегии когнитивного характера: преимущественно проблемно-ориентированные, такие как «Позитивное переформулирование и личностный рост». «Принятие», «Юмор» и дисфункциональная копинг-стратегия «Отрицание». Копинг-стратегии эмоционального характера реже взаимосвязаны со стилями саморегуляции, такие как «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Обращение к религии», «Использование эмоциональной социальной поддержки». Таким образом, копинг-стратегии, взаимосвязанные с процессом саморегуляции, в первую очередь направлены на активное преодоление проблемной ситуации, или обдумывание для поиска решения, с незначительным эмоциональным реагированием.

2 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

2.1 Введение в понятие профессиональной направленности

Изучение профессиональной направленности (ПН) личности в юношеском возрасте является актуальной проблемой в отечественной психологии. ПН личности старшеклассников изучалась с помощью деятельностного подхода, системно-структурного анализа и метода моделирования. Это позволило определить ПН личности, как обособленную подсистему, обладающую структурной самостоятельностью [11].

Основу общенаучной методологии исследования составила концепция взаимодействия структур сознания, личности и деятельности (Б. Г. Ананьев, Г. М. Андреева, А. Г. Асмолов, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, В. А. Ядов). Исследование опиралось на: концепцию динамической функциональной структуры личности (К. К. Платонов); психологические теории профессионального самоопределения личности (Е. М. Борисова, Ф. И. Иващенко, Л. М. Митина, Е.А. Климов, И. С. Кон, Н. С. Пряжников и др.), в том числе на исследования, выполненные автором самостоятельно.

Конкретно-научная методология и метод моделирования позволили разработать: авторскую модель структуры ПН личности в юношеском возрасте и трехуровневую модель ПН личности старшеклассников.

2.2 Исследование профессиональной направленности

Цель исследования: уточнить понятие «профессиональной направленности» личности в юношеском возрасте в рамках исследования; изучить развитие уровней ПН личности старшеклассников в процессе обучения.

Исходя из цели исследования, были сформулированы его задачи:

1. Обосновать методологическую и теоретическую основу исследования, провести теоретический анализ и уточнить понятия:

«профессиональная направленность личности (ПН»); описать уровни развития ПН личности старшеклассников.

2. Разработать модель структуры профессиональной направленности личности старшеклассников; описать трехуровневую эмпирическую модель ПН учащихся старших классов;

3. Изучить развитие уровней профессиональной направленности личности старшеклассников средствами профессионального просвещения и профессиональной консультации.

Гипотеза исследования: средний и низкий уровень развития ПН личности старшеклассников возможно повышать средствами профессионального просвещения и профессиональных консультаций.

Выборку и базу исследования составили 130 учащихся 9-10 классов ГУО «Средняя школа № 125 г. Минска» в период 2020-2023 учебных годов.

Методы и методики исследования.

Методика определения основных мотивов выбора профессии» (Е. М. Павлютенков); авторский опросник «Готовность старшеклассников к выбору профессии». Для выявления статистически значимых различий результатов исследования использовался U-критерий Манна-Уитни.

В исследованиях, проведенных школой Л. И. Божович, проблема профессионального самоопределения старшеклассников рассматривается комплексно, во взаимосвязи с личностным самоопределением. Ведущей в юношеском возрасте является учебно-профессиональная деятельность, которая составляет основу для осознанного и обоснованного выбора будущей профессии [13]. В рамках анализа содержания понятия «профессиональная направленность личности (ПНЛ)», сделанного автором, выделены 3 подхода, где оно является производным от понятия «направленность личности»:

а) как системы отношений личности к профессиональной деятельности (Н. Ф. Добрынин, Н. К. Елаев, Л. Л. Кондратьева, Н. К. Котилеников, С. С. Мартынова, Ю. А. Полещук, А. С. Ткаченко);

б) как системы предпочтений и мотивация конкретной деятельности (Л. И. Божович, А. Е. Голомшток, Ф. И. Иващенко, Е. А. Климов, Н. В. Кузьмина, А. Т. Ростунов, С. Е. Покровская, А. Б. Шавир);

в) как системы регуляции поведения личности, детерминированная ее профессиональными потребностями, интересами, ценностями и установками (А. А. Вавилов, М. Х. Титма, В. В. Чебышева, Б. А. Федоришин) [14].

Особенностью данной проблемы является «видимая простота» феномена ПНЛ. Мы считаем, что для ПНЛ свойственна длительная социально-психологическая готовность учащихся старших классов к активизации мотивированной профессиональной деятельности. У старшеклассников в ситуации выбора профессии динамика мотивационной сферы является особенно подвижной. Л. И. Божович отмечает, что «выбор профессии встает перед старшими школьниками, как задача первостепенной жизненной важности, и то, что они... решают ее, как задачу выбора своего дальнейшего жизненного пути» [13].

В рамках исследования мы основываемся на 2-м подходе, которые представляет ПНЛ как систему предпочтений и мотивации конкретной профессиональной деятельности старшеклассников. По мнению автора, в частности, понятие профессиональной направленности личности (ПНЛ) может быть раскрыто через социально-психологическую готовность старшеклассников к выбору профессии, которые отвечают их мотивам, профессиональным склонностям и профессиональным намерениям.

Важным представляется изучение ПНЛ учащихся старших классов средних общеобразовательных школ, где закладывается фундамент будущего профессионального становления личности, его внутренняя позиция. К сожалению, внимание исследователей чаще направляется на изучение процесса профессионального самоопределения старшеклассников, а ПНЛ при этом выпадает как целостное образование – «метасистема», изучаются только ее отдельные компоненты (мотивы, интересы, готовность к выбору и т.д.).

Основная часть. В большинстве концепций деятельностного подхода отечественной психологии ПНЛ рассматривается, как центральное звено, без которого невозможно профессиональное становление личности в юношеском возрасте.

Целесообразно изучать ПНЛ как структурное образование во взаимодействии всех ее отдельных компонентов. К. К. Платонов писал, что «приступая к системно-структурному анализу, при любом понимании этих терминов, прежде всего, надо четко установить, какой познаваемый феномен берется за целое, которое будет в дальнейшем раскрываться через его компоненты и их связи» [15].

«Метасистема может быть функционально представлена в содержании самой системы и может быть репрезентирована в ней в своих существенных чертах и составлять очень специфическую часть самой этой системы». Мы согласны с теорией А. В. Карпова, и считаем, что ПНЛ старшеклассников становится системой со «встроенным» метасистемным уровнем, в которой «профессиональная деятельность», по отношению к ПНЛ является «внешнеположенной» [11]. Модель структуры ПНЛ в юношеском возрасте представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Модель структуры профессиональной направленности личности в юношеском возрасте

Глубинными образованиями ПНЛ являются ее потребности. Предрасположенность старшеклассников к определенной сфере профессиональной деятельности приводит к формированию потребности в профессиональном самоопределении. Л. И. Божович считает, что потребность в самоопределении является важнейшим компонентом социальной ситуации развития старшеклассников [13].

Мотивационно-потребностная сфера личности старшеклассников представляет собой сложное структурное образование, в котором каждый мотив находится в определенном соотношении с другими мотивами. «Человек, как личность характеризуется наличием у него собственных взглядов, собственных моральных требований, определенностью жизненных целей, к достижению которых он стремится» [15].

На определенном этапе развития личности формирующийся профессиональный интерес, который надстраивается над познавательным интересом [14].

При выборе профессии старшеклассники ориентируются на свои жизненные ценностные представления, которые складываются раньше, чем они совершают выбор профессии [16]. Профессиональные намерения придают структуре ПНЛ старшеклассников устойчивый характер. «Намерения, представляет собой сложный опосредованный по своей внутренней структуре акт поведения, побуждающий человека к цели, не имеющей собственной побудительной силы», – считает Л. И. Божович [13].

Процесс профессионального самоопределения личности старшеклассников в процессе обучения осуществляется постепенно и заканчивается выбором профессии [12]. ПНЛ старшеклассников, как социально-психологическая готовность может осуществляться на 3-х уровнях развития с поэтапным переходом с одного уровня на другой.

На рисунке 2 представлена трехуровневая модель развития ПНЛ старшеклассников через социально-психологическую готовность совершить выбор профессии.

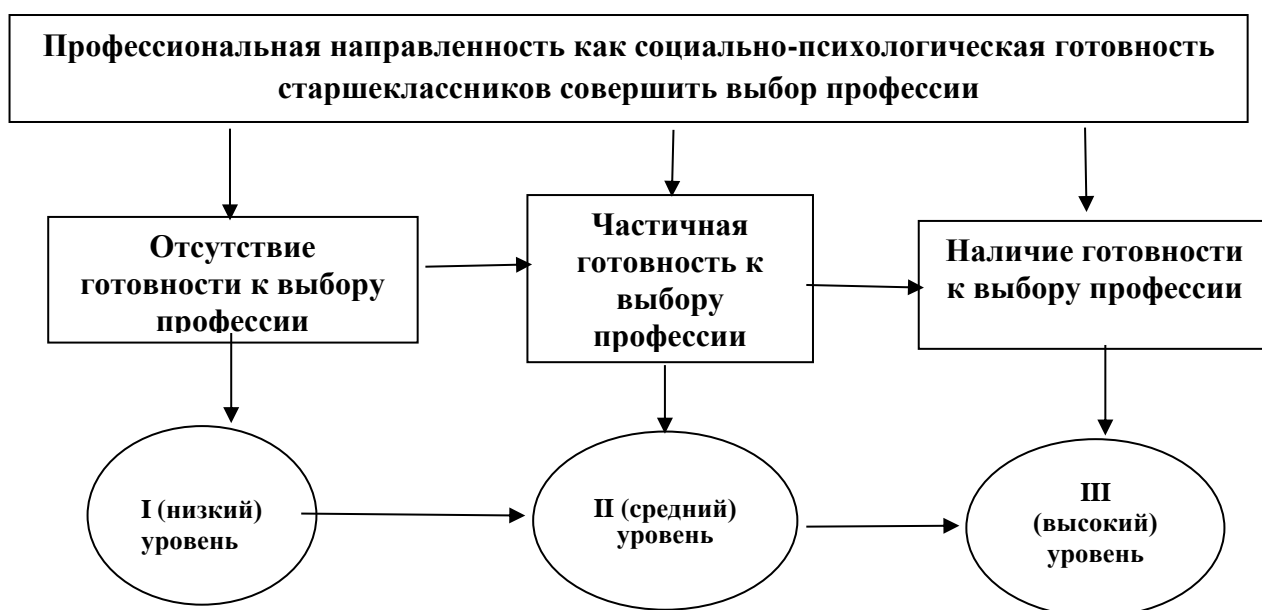


Рисунок 2 – Трехуровневая модель профессиональной направленности личности старшеклассников

Рассмотрим каждый уровень более подробно.

I (низкий) уровень ПН личности старшеклассников характеризуется отсутствием готовности к выбору профессии, профессиональных намерений и их мотивации, интересующей области профессии. Познавательные интересы учащихся носят поверхностный и неустойчивый характер; профессиональные интересы неопределенны, либо отсутствуют совсем. У старшеклассников слабо выражены потребности в познании, достижении, реализации своих способностей, полное отсутствие потребности в профессиональной деятельности на фоне представленности потребности в общении. Имеется частичная сформированность жизненных и профессиональных ценностных представлений. Наблюдается отсутствие трудовых и нравственных идеалов.

II уровень (средний уровень) ПН личности старшеклассников является особенно динамичным. Он характеризуется наличием профессиональных намерений, которые носят неустойчивый, расплывчатый характер. Мотивация профессиональных намерений может касаться отдельных характеристик будущей профессии. Отдельные жизненные ценностные представления

старшеклассники пытаются ранжировать по степени их значимости. Профессиональные ценностные представления носят поверхностный характер. Трудовые идеалы старшеклассники связывают с конкретными людьми и их личностными качествами, а не содержанием профессии. Нравственные идеалы отражают представления старшеклассников об их будущей жизнедеятельности. Широкие познавательные интересы старшеклассников обозначают область привлекательной профессиональной деятельности. Профессиональные интересы недостаточно сформированы. Значительно проявляются потребности в познании, достижении, признании. Потребности в профессиональной деятельности, реализации своих способностей в профессии могут быть сформированы недостаточно. При наличии профессиональных намерений старшеклассники строят свои профессиональные планы, однако убежденность в правильности своего выбора профессии может быть выражена нечетко. У старшеклассников, имеющих II (средний) уровень ПН личности выявлена частичная социально-психологическая готовность к выбору профессии (см. рисунок 2).

III (высокий) уровень ПН личности старшеклассников характеризуется наличием сформированных профессиональных намерений, способов получения конкретной профессии. У старшеклассников сформированы запасные (резервные) варианты профессиональных намерений. Мотивация профессиональных намерений имеет сложную иерархическую структуру, в которой выделяются вертикальные и горизонтальные уровни значимости. Жизненные и профессиональные ценностные представления старшеклассников составляют определенную иерархическую систему. Трудовые идеалы старшеклассников связаны с будущей профессией. Наличие нравственных идеалов позволяют проектировать их жизненный путь. Познавательные интересы старшеклассников четко обозначены. Профессиональные интересы проявляются через желание получить практические навыки и умения в будущей профессии. Сохраняется потребность в общении и признании со стороны сверстников, возрастают

потребности в познании и достижении, в реализации своих способностей в профессиональной деятельности. Чаще всего старшеклассники убеждены в правильности своего профессионального выбора. III (высокий) уровень ПН старшеклассников проявляется как социально-психологическая готовность к выбору профессии.

Не только ПН личности в целом, но и ее структурные компоненты такие, как потребности, ценностные представления, интересы и т.д. могут быть представлены качественно специфическими системами со «встроенным» метасистемным уровнем. Особенностью системно-уровневого подхода, при изучении ПН личности, как метасистемы, являются особенности ее иерархического, «вертикального» (уровневого) строения, лежащих в основе ее организации [11] (см. рисунок 1).

Процесс развития ПНЛ старшеклассников управляем, что подтверждается в ходе исследования, в котором приняли участие 130 учащихся 9-10 классов ГУО «Средняя школа № 125 г. Минска» в период 2020-2023 учебных годов. Все учащиеся, участвующее в исследовании, были разделены на 2 группы (контрольная и экспериментальная) по 75 старшеклассников в каждой из групп.

Результаты диагностики «Методики определения основных мотивов выбора профессии» (Е. М. Павлютенков) показали, что в иерархии мотивов учащихся 9-х и 10-х классов имеются общие тенденции. Однако у девятиклассников как экспериментальных, так и контрольных групп опосредованные мотивы: «желание быть самостоятельным» ($U=14,3$), «профессия престижна» ($U=11,9$), «потребность данной профессии в народном хозяйстве» ($U=10,65$) занимают высокие ранговые места в иерархии мотивов выбора профессии. У учащихся 10-х классов в сфере мотивации произошло смещение из области опосредованных мотивов в область мотивов, которые непосредственно связаны с профессией: «профессия творческая» ($U=41,2$); «профессия привлекает характером труда» ($U=36,9$); «профессия привлекает условиями труда» ($U=24,9$).

Социально-психологическая готовность старшеклассников к выбору профессии выступает как предрасположенность личности к определенной активности, предшествующей разворачиванию реальных действий, связанных с профессиональным самоопределением. Она придает профессиональному становлению личности старшеклассников определенную устойчивость. Ряд авторов рассматривают готовность старшеклассника как психологическое состояние в системе подготовки его к труду и выбору профессии [16].

В ходе исследования были изучены уровни ПНЛ старшеклассников через выявление уровней социально-психологической готовности старшеклассников к сознательному выбору профессии. Полученные данные о состоянии готовности учащихся 9-х и 10-х классов к выбору профессии представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Уровни готовности старшеклассников к выбору профессии (%)

Уровни готовности старшеклассников к выбору профессии	9 класс			10 класс			Итого
	Экспер	Контр	Общее	Экспер	Контр	Общее	
Не готовы	26	20	23	0	2	1	12
Частично готовы	22	24	23	6	8	7	15
Готовы	52	56	54	94	90	92	73

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что из 73% старшеклассников 54% девятиклассников (52% экспериментальной и 56% контрольной групп) и 92% десятиклассников (94% экспериментальной и 90% контрольной групп) считают себя готовыми совершить выбор профессии. Полученные результаты в целом характеризуют высокий уровень готовности и, как следствие, высокий уровень профессиональной направленности старшеклассников к выбору профессии.

Однако 23% девятиклассников (26% экспериментальной и 20%) и 1% десятиклассников (0% экспериментальной и 2% контрольной групп) не считают себя готовыми выбрать будущую профессию. Из таблицы 1 видно, что присутствует возрастная динамика готовности выбора профессии

учащимися 9-х и 10-х классов. У десятиклассников существенно возрастает профессиональная направленность как социально-психологическая готовность к выбору профессии (92%) по сравнению с учащимися 9-х классов (54%).

В качестве основы работы в экспериментальных группах учащимся 9-10 классов был предложен факультативный курс «Мое профессиональное будущее», тематика которого учитывала возрастные особенности и интересы старшеклассников, включала в себя профессиональное просвещение и профконсультации. В начале и в конце исследования в экспериментальных и контрольных группах было проведено психодиагностическое обследование.

Анализ результатов исследования с использованием критерия Манна-Уитни позволил обнаружить статистически значимые различия уровней профессиональной направленности личности старшеклассников в контрольных и экспериментальных группах. Так количество десятиклассников с низким уровнем ПН в контрольных группах уменьшилось на 2%, в экспериментальных – на 8%. Нет значимых изменений у учащихся с высоким уровнем ПН в контрольных группах (количество увеличилось на 1% в IX классе, на 2% – в X классе). В экспериментальных группах таких учащихся стало значительно больше: в IX классе на 12%, в X – на 15%. Для учащихся со средним уровнем ПН в контрольных группах наблюдается увеличение: в IX классе и в X классе на 1%, в экспериментальных уменьшение: в IX классе – на 4%, и X классе – на 6 %. Средний уровень ПН личности старшеклассников отличается наибольшей динамичностью, что может привести в зависимости от условий образовательной среды к переходу на более высокий (III уровень) или низкий (I уровень).

Заключение. В процессе профессионального самоопределения разработана трехуровневая модель профессиональной направленности личности старшеклассников, выражающиеся в разных социально-психологических установках. Эмпирически доказано, что наиболее эффективное развитие уровней профессиональной направленности личности

старшекласников осуществляется при условии проведения профориентационного курса с обязательным включением профконсультаций. Статистически значимое уменьшение низкого уровня и увеличение среднего и высокого уровней в экспериментальных группах является показателем положительного изменения в структуре профессиональной направленности личности старшекласников.

Изучение профессиональной направленности учащихся старших классов в процессе обучения отражают современные тенденции развития личности в процессе профессионального самоопределения и могут быть использованы для организации профориентационной работы с учащимися старших классов в процессе обучения.

3 ВЛИЯНИЕ САМООЦЕНКИ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ И ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ ИНДИВИДА

3.1 Роль самооценки в развитии личности

Самооценка – это значимость, которой человек наделяет себя о важности своей личности в обществе, своей деятельности, оценивание себя, своих поступков и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков. Самооценка идет в связке с «самосознанием». Процесс становление самосознания и, прежде всего, такой важной ее составляющей, как самооценка, тесно коррелирует с различными психологическими состояниями личности, в частности, такими как тревожность, страхи, неуверенность в себе и т.п. Это - своеобразные эмоциональные индикаторы развития как самооценки, так и самосознания.

Самооценка играет важнейшую роль в развитии личности индивида. Она формируется на основе восприятия собственных качеств, достижений и отношений с окружающим миром. Стабильная высокая самооценка способствует развитию уверенности в себе, адаптивности и психологической устойчивости. Люди с положительной самооценкой склонны к более активной социализации, установлению здоровых межличностных отношений и проявлению инициативы.

С другой стороны, низкая или нестабильная самооценка может привести к социальной изоляции, чувству неполноценности и развитию психологических проблем. Именно поэтому поддержание здоровой самооценки является ключевым аспектом психологического благополучия и личностного роста.

Считается, что формирование самооценки начинается в раннем детстве, но именно в подростковом возрасте ребенок начинает в полной мере осознавать себя частью социума. Однако, нельзя сказать, что формирование самооценки заканчивается вместе с подростковым возрастом. По мере развития личности человека, можно наблюдать и изменения самооценки.

В идеале самооценка человека проходит через несколько стадий, от полного неведения по отношению к себе и своим способностям и до формирования адекватной самооценки – объективного отношения к своим качествам, способностям и возможностям. И тем не менее это зачастую не так.

Проанализировав педагогическую литературу об особенностях подросткового возраста, мы знаем, что в этом возрасте происходит снижение влияния родителей на ребенка и повышение влияния сверстников на формирование самооценки. Это не значит, что подросток тут же забыл о родителях и не «слышит» их. Происходит лишь изменения в отношении к точке зрения родителя.

Огромное влияние на формирование самооценки оказывает степень контроля и поддержки в семейном кругу. Чем теплее атмосфера в семье, тем положительнее оказывается влияние на формирование самооценки подростка. Если же отношения в семье холодные, неблагоприятные и вовсе носят деструктивный характер, как правило, самооценка будет настроена на избегание неудач, проявление агрессии, повышенную тревожность страхи и вызывать комплексы в отношении своей личности [17] – [20].

Родители не являются единственными носителями «коррекции» самооценки подростка, также развитие самооценки у личности попадают под влияние сверстников и круга общения. От характера отношений подростков с референтной для него группой сверстников во многом зависит существенный пласт психического благополучия человека. Наряду с рядом иных позитивных эффектов, отношения со сверстниками оказывают влияние на развитие самооценки подростка [19].

Таким образом, самооценка не является постоянным конструктом личности, она видоизменяется на каждом этапе формирования, обуславливаясь знанием человека о себе и о окружающих. Являясь стержнем самоопределения личности на всех этапах ее становления, самооценка как бы встраивается в структуру мотивации учебно-профессиональной деятельности

индивида, определяет формы и средства обучения, а также их направленность, выбор профессии, мировоззрения, и даже поведения.

3.2 Самооценка и профессиональный выбор

Традиционно выделяются следующие параметры самооценки: высота или уровень (выраженность того или иного качества и его субъективной ценности); обобщенность (оценка каких-либо отдельных сторон личности, конкретных действий или приписывание значения своей личности в целом); устойчивость (стабильность во времени); адекватность (правильность, истинность); интегрированность (системность, целостность); дифференцированность (детализированность, определяемая количеством параметров, подлежащих оцениванию); модальность (степень категоричности, однозначности или проблематичности в оценке своих психических или физических качеств); глубина (степень «проработанности», рефлексивности); осознаваемость (открытость сознанию или имплицитность); независимость (степень подверженности влиянию каких-либо внешних факторов); временная отнесенность (самооценка может функционировать как потенциальная, актуальная и ретроспективная); направленность (самооценка может быть направлена на реальное «Я» или идеальное, возможное и т. д.) и др. [21].

В начале профессионального пути важно учесть тип личности человека, выбирающего область деятельности. Существует множество профориентационных методик для определения деятельности. Однако, заострим свое внимание на Дж. Голланде, который является автором не только такой методики, но и определил шесть типов личностей: 1. Реалистичный – человек, предпочитающий деятельность, связанную с манипуляциями инструментов и механизмов; 2. Интеллектуальный – такой человек предпочитает быть аналитиком и точным ученым; 3. Артистический – человек экспрессивный, нонконформист, оригинальный, внутренне сосредоточенный; 4. Социальный – этот человек любит работать в коллективе и, помогая другим,

целенаправленно избегает систематической деятельности, включая механическую; 5. Предприимчивый – человек, который любит деятельность, позволяющую ему влиять на других для достижения целей; 6. Конвенциональный – любит систематическое манипулирование данными, записями, репродуцирование материалов.

При определении направления карьеры важно знать, какими навыками обладает человек. Необходимо обладать определенным количеством знаний, опыта и навыков или быть в состоянии развить те из них, которые требует его профессия.

Карьера – результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным или профессиональным ростом. Так, Т. Ю. Базаров определяет карьеру, как траекторию служебного движения: человек строит сам, сообразуясь с особенностями внутри- и внеорганизационной реальности и главное – со своими собственными целями, желаниями и установками [17].

Так, Л. Н. Корнеева указала, что на профессиональную деятельность специалиста и выбор карьеры оказывает влияние параметр высоты самооценки. Высота самооценки влияет на уровень целей и широту профессиональных планов субъекта. Адекватная самооценка профессионала определяет степень расхождения между уровнем его притязаний и реальным уровнем осуществления деятельности, точность постановки целей, адекватную эмоциональную реакцию на различный результат деятельности [18]. На основании анализа литературы можно выделить 2 уровня самооценки у индивида и 2 подвида: адекватная, неадекватная: завышенная и заниженная (рисунок 3).

Адекватная самооценка способствует объективно оценивать качество своей работы, знания, навыки и свои компетенции. Такой человек строит карьеру основываясь на конструктивности восприятия критики, ориентируется на результат, рефлексировать и анализирует свои ошибки, реально оценивает свои возможности, достижения, неудачи и успехи.

Продвижение по карьерной происходит постепенно, взвешенно и подкрепляется профессиональной подготовкой.



Рисунок 3 – Уровни самооценки

Неадекватная самооценка способствует тому, что человек не умеет и не может четко оценить себя в соответствии с реальными критериями, желая соответствовать собственным шаблонам и идеалам, которые могут быть завышены или занижены. Карьерный рост таких людей или стоит на месте или вовсе прерывается.

Завышенная самооценка способствует переоцениванию своей значимости и успешности. Такой человек игнорирует неудачи, не воспринимает критику и замечания, старается придать своей работе больше значимости и занижить труд других. Неуспех и неудачу оценивает как подвох коллег, стечение обстоятельств. Всегда стремится побеждать и быть первым во всем. За счёт своей настойчивости и привлечению внимания к себе и продвигается по карьерной лестнице.

Заниженная самооценка способствует недооценке способностей, даже если имеется высокий уровень компетенции в своей сфере. Такие люди легко поддаются внушению и манипуляции. Они не ставят высоких целей из-за страха неудач. Как правило люди с такой самооценкой считают, что они недостаточно умные и компетентные, боятся брать на себя ответственность. В данном случае, продвижение по карьерной лестнице не происходит или же довольно долго засиживает таких людей на одном месте. Продвижение зависит от оценки руководителя.

Таким образом, заключаая можно сказать, что поведенческие и характерологические особенности, свойственные личности с неадекватной самооценкой и неадекватным уровнем притязаний, могут быть присущи лицам разного возраста. Следовательно, высокая самооценка не всегда является показателем высокого уровня профессионализма и, наоборот, низкая самооценка не является показателем низкого профессионализма. В то же время, самооценка влияет на карьерный рост и на занимаемое место в коллективе.

3.3 Пути улучшения самооценки для карьерного роста

Улучшение самооценки является ключевым фактором для стимулирования карьерного роста и профессионального развития. Вот несколько конкретных способов, как это можно достигнуть:

Установление реалистичных целей: Задавайте себе четкие, измеримые и достижимые цели. Разбейте долгосрочные цели на более мелкие, краткосрочные задачи. Это помогает не только визуализировать успех, но и создает систему пошаговых достижений, которые повышают уверенность в себе.

Позитивный внутренний диалог: Работайте над своим внутренним диалогом. Замените самокритику и негативные мысли позитивными утверждениями. Напоминайте себе о своих достижениях и качествах, что может помочь улучшить восприятие собственной личности и компетенций.

Личностное и профессиональное развитие: Инвестируйте в себя через обучение, курсы и тренинги. Развитие новых навыков не только повышает вашу профессиональную ценность, но и укрепляет вашу самооценку, давая ощущение прогресса и компетентности.

Отзывы и конструктивная критика: Ищите обратную связь от коллег и наставников. Умение принимать и использовать конструктивную критику для личного и профессионального роста является важным инструментом для улучшения самооценки.

Сетевое взаимодействие и менторство: Развивайте профессиональные связи и ищите менторов. Сетевое взаимодействие и менторство могут обеспечить поддержку, руководство и возможности для развития, что укрепляет вашу уверенность в своих профессиональных навыках.

Самоакцептация и работа над собой: важно признавать и принимать свои сильные и слабые стороны. Работа над собой с целью улучшения, а не критики, помогает построить более здоровую самооценку.

Уравновешивание работы и личной жизни: Нахождение баланса между профессиональной деятельностью и личной жизнью помогает улучшить общее самочувствие и снижает уровень стресса, что положительно влияет на самооценку.

Таким образом, данные методы не только способствуют повышению самооценки, но и создают основу для устойчивого профессионального и личностного роста, позволяя индивиду более успешно преодолевать профессиональные вызовы и расширять свои карьерные горизонты.

4 ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В СПОРТЕ

4.1 Определение, виды и причины буллинга в спортивной среде

Исследование буллинга в спорте становится все более актуальным в связи с растущим осознанием влияния психологического насилия на спортсменов. Буллинг, или издевательства, могут проявляться разнообразными способами в спорте: от унижающих замечаний и пренебрежительного отношения до прямых физических или эмоциональных давлений [22].

Исследования в этой области помогают понять масштабы проблемы, выявить ее последствия для психического здоровья спортсменов и разработать стратегии предотвращения и борьбы с буллингом. Они также позволяют различать спортивные методы мотивации и тренировки от недопустимых форм давления и насилия.

Спорт – это не только физическая активность и соревнования, но и среда, где формируются ценности, личностные качества и моральные устои. Однако, как и в любой сфере жизни, спорт не всегда остаётся защищенным от негативных проявлений. Буллинг в спорте может иметь различные причины, часто они могут быть социальными, эмоциональными или связанными с окружающей средой спортсмена:

1. Конкуренция: Соревновательная среда спорта иногда стимулирует агрессию и конкуренцию между спортсменами. Это может привести к появлению буллинга, особенно если соперничество перерастает во вредительство и унижение [23].

2. Тренерский стиль: Стил тренировок и общение тренера с командой или отдельными спортсменами может способствовать появлению буллинга. Например, тренер, использующий унижительные методы мотивации или предпочитающий одного спортсмена другому, может спровоцировать конфликты.

3. Культура команды: если в команде сложилась культура толерирования или поощрения унижения других членов команды, это может привести к формированию буллинга.

4. Стрессы и давление: Высокий уровень тренировок, ожидания окружающих или даже личные проблемы могут создавать стресс, что может привести к негативным эмоциям и поведению в отношении других спортсменов.

5. Недостаток образования и осознанности: иногда спортсмены, тренеры или даже болельщики не осознают негативные последствия своих действий или слов. Недостаток понимания влияния буллинга может способствовать его продолжению.

6. Отсутствие контроля или регуляции: если спортивная организация или общество не обращает внимание на случаи буллинга или не предпринимает меры по их пресечению, это может способствовать распространению этого негативного явления.

Понимание этих причин позволяет способствовать более эффективной профилактике и борьбе с буллингом в спорте. Создание поддерживающей и уважительной среды, где каждый спортсмен чувствует себя защищенным и уважаемым, играет ключевую роль в предотвращении буллинга.

Структура буллинга в спорте включает различные роли и участников, которые могут быть причастны к этому негативному явлению. Вот основные роли, которые могут присутствовать в структуре буллинга в спорте:

1. Жертва: это спортсмен, который подвергается унижениям, насмешкам, дискриминации или другим формам буллинга. Жертва может быть членом команды, тренером или даже болельщиком.

2. Агрессор: это тот, кто осуществляет буллинг в отношении жертвы. Это может быть один спортсмен, группа спортсменов, тренер или даже болельщик, который проявляет агрессию и враждебность.

3. Посредник: иногда буллинг в спорте может включать участие тех, кто наблюдает за происходящим, но не принимает активное участие. Это могут

быть другие члены команды, которые не проявляют поддержку жертве, или даже тренер, который не вмешивается в ситуацию.

4. Свидетели: Люди, которые наблюдают происходящее, но не принимают участия в проявлении агрессии или поддержке жертвы. Их реакция может быть разной: от игнорирования до активной поддержки жертвы.

5. Активные сторонники: это люди, которые поддерживают жертву и активно вмешиваются в ситуацию, чтобы прекратить буллинг. Они могут быть друзьями, тренерами или другими участниками спортивной общности.

Для проведения исследования была разработана и проведена анкета «Буллинг в спорте» с 2020 по 2023 год на студентах 1, 2, 3 и 4 курса БГУФК (которая включала в себя 4 вопроса). Результаты исследования у студентов 1-4 курса БГУФК представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Причины буллинга в спорте у студентов спортсменов 1-4 курса БГУФК (в абсолютных единицах) 2020-2023гг.

Причины буллинга в спорте						
Конкуренция	Тренерский стиль	Культура команды	Стрессы и давление	Недостаток образования и осознанности	Отсутствие контроля и регуляции	Воздержались
68	56	3	54	2	11	59

Из таблицы 6 видны результаты, которые были подсчитаны после прохождения анкетирования у 1-4 курсов БГУФК на занятиях «Психологического клуба». На вопрос «Какова причина буллинга?» 68 человек ответили – «Конкуренция». 59 человек воздержались отвечать на данный вопрос, предпологаемо, что не встречались напрямую с буллингом в спорте. Третий по популярности ответ был «тренерский стиль». 54 студента-спортсмена столкнулись со стрессами и давлением во время командных и одиночных выступлений. Низкими единицами измерения были отмечены: «Отсутствие контроля и регуляции» – 11 ответов, «культура команды» – 3 ответа и «недостаток образования и осознанности» – 2 ответа (рисунок 4).

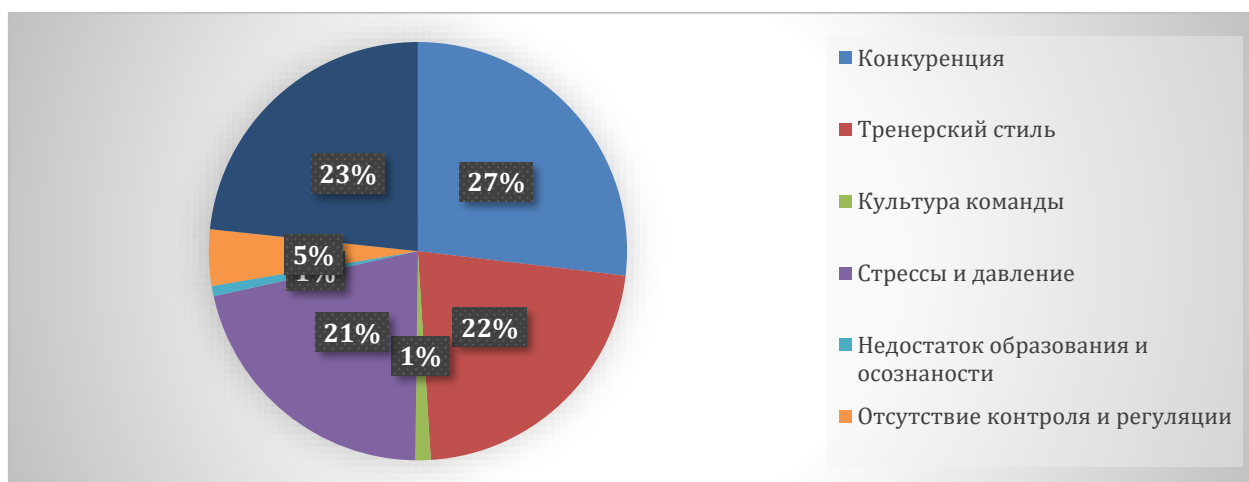


Рисунок 4 – Причины буллинга в спорте у студентов спортсменов 1-4 курса БГУФК

Табличные данные мы, для удобства, перевели в %. Из рисунка 5 следует, что 27 % опрошенных студентов-спортсменов столкнулись с конкуренцией в спортивной деятельности, еще 22 % отметили, что причиной буллинга стал тренерский стиль ведения занятий. 21 % столкнулись со стрессами и давлением. Надо отметить, что 23% студентов-спортсменов воздержались отвечать на данный вопрос по тем или иным причинам, предположительно не сталкиваясь напрямую с буллингом в своей команде (таблица 7).

Таблица 7 – Роль, выбранная в ситуации буллинга у студентов-спортсменов 1-4 курса БГУФК (в абсолютных единицах)

Выбранная роль в ситуации буллинга				
Жертва	Посредник	Агрессор	Свидетель	Активный сторонник
134	13	2	59	44

Из таблицы 7 видно, как были распределены роли в ситуации буллинга в спортивной среде. Жертвой стали 134 студента-спортсмена, 44 респондента в таких случаях выбрали быть активными сторонниками на стороне жертвы, а 59 студентов-спортсменов были в качестве свидетелей буллинга в спортивной

среде. Также, 13 человек выступили в роли посредника. 2 студента-спортсмена отметили себя в роли агрессоров (рисунок 5).

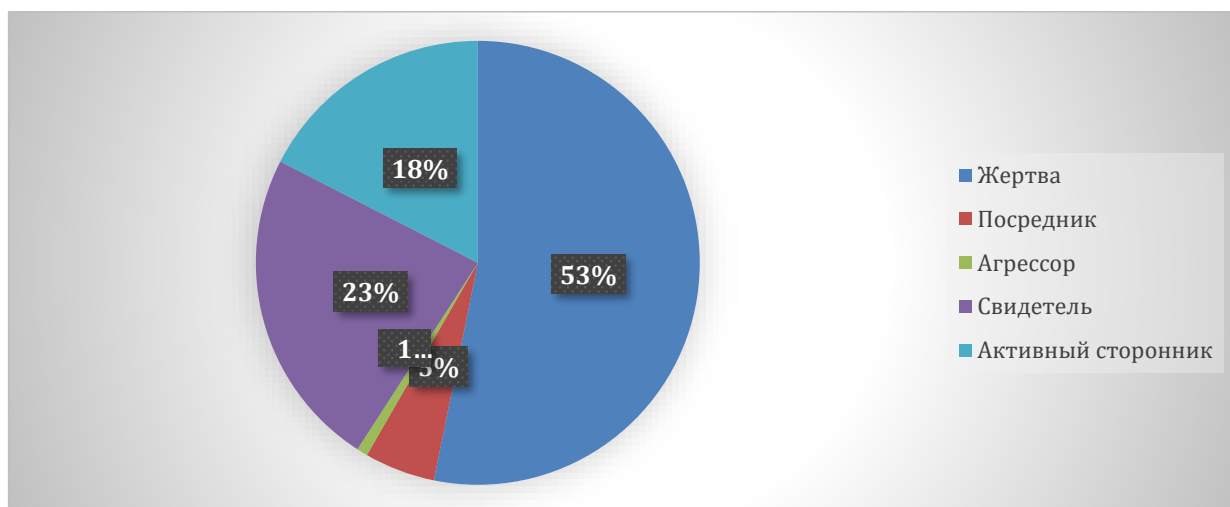


Рисунок 5 – Роль, выбранная в ситуации буллинга у студентов-спортсменов 1-4 курса БГУФК

Также, как и выше, табличные данные мы перевесли на диаграмму в % соотношении ответов респондентов. Из рисунка 5 видно, что 53% опрошенных были в роли жертвы в тех или иных случаях буллинга в спорте. 23% стали свидетелями буллинга в своих спортивных карьерах. 18% опрошенных выступали в качестве активных сторонников, поддерживали жертв и всячески препятствовали буллингу жертвы.

Буллинг в спорте может проявляться разнообразными способами: от оскорблений и унижений до изоляции от коллектива. Это может иметь место как в рамках команды, так и между разными спортивными коллективами. Негативное воздействие буллинга на спортсменов – это не только эмоциональная боль, но и снижение мотивации, самооценки, а также способности достичь высоких результатов.

4.2 Методы профилактики буллинга

Буллинг в спортивной среде – это серьезная проблема, которая может иметь долгосрочные негативные последствия для психического и физического

здоровья спортсменов. Эффективная профилактика требует скоординированных усилий со стороны тренеров, спортсменов, родителей и спортивных организаций.

1. Обучение и осведомленность тренеров и спортсменов

Важным шагом является обучение тренеров и спортсменов, направленное на повышение осведомленности о буллинге, его признаках и последствиях. Тренеры должны быть обучены распознавать буллинг и эффективно реагировать на него. Спортсменам необходимо донести информацию о важности уважения и поддержки друг друга.

2. Создание политики нетерпимости к буллингу

Спортивные организации и команды должны разработать и строго применять политику нетерпимости к буллингу. Это включает в себя четкие правила поведения, процедуры для сообщения о случаях буллинга и определение последствий для нарушителей.

3. Развитие командного духа и уважения

Способствование развитию сильного командного духа и взаимного уважения среди спортсменов может снизить вероятность возникновения буллинга. Включение в тренировочный процесс командообразующих упражнений и мероприятий, направленных на укрепление доверия и взаимоподдержки, является эффективным методом.

4. Поддержка родителей

Важно вовлекать родителей в процесс профилактики буллинга. Они должны быть информированы о политике команды относительно буллинга и о том, как поддерживать позитивную и здоровую спортивную среду. Родители могут играть ключевую роль в поддержке своих детей и предотвращении буллинга.

5. Роль капитанов команд и лидеров

Назначение ответственных и уважаемых капитанов команды или лидеров, которые могут выступать в роли посредников и моделей для подражания, может помочь в предотвращении буллинга. Эти лидеры могут

активно продвигать уважение и положительное поведение среди членов команды.

6. Психологическая поддержка

Обеспечение доступа к психологической поддержке для спортсменов, которые стали жертвами буллинга, а также для тех, кто его осуществляет. Работа с психологом может помочь разобраться в причинах буллинга и разработать стратегии для его преодоления.

7. Регулярные встречи и обсуждения

Регулярные встречи и сессии обсуждения с командой могут способствовать открытому диалогу по вопросам буллинга и его последствий. Это дает возможность спортсменам выражать свои переживания и обсуждать способы предотвращения буллинга в команде. Такие встречи также могут использоваться для обучения спортсменов навыкам конфликтного менеджмента и укрепления командного духа.

8. Мониторинг и ответственность

Тренеры и администрация спортивных организаций должны внимательно следить за динамикой взаимоотношений в команде и вовремя реагировать на любые признаки буллинга. Ответственность за предотвращение буллинга должна быть частью культуры команды, а не только обязанностью отдельных лиц.

9. Обучение равноправию и уважению

Важно прививать молодым спортсменам ценности равноправия, уважения и толерантности. Программы по обучению равноправию и уважению к разнообразию могут помочь создать более здоровую и инклюзивную спортивную среду.

10. Активное вмешательство

При обнаружении случаев буллинга важно немедленно вмешаться. Это демонстрирует, что такое поведение недопустимо и имеет последствия. Активное вмешательство также помогает защитить жертв и предотвращает дальнейшее эскалацию конфликтов.

Таким образом, профилактика буллинга в спортивной среде требует комплексного подхода и активного участия всех участников – от спортсменов и тренеров до родителей и администрации спортивных организаций. Создание здоровой, поддерживающей и уважительной атмосферы в команде, обучение основам взаимоуважения и равноправия, а также разработка четких механизмов реагирования на буллинг – все это ключевые элементы успешной профилактики буллинга в спорте.

4.3 Роль тренера в предотвращении буллинга

Тренер играет ключевую роль в создании и поддержании здоровой, безопасной и поддерживающей спортивной среды. Это особенно важно в контексте предотвращения буллинга, где тренер не просто обучает спортивным навыкам, но также формирует отношения и взаимодействия в команде.

Одной из основных обязанностей тренера является распознавание признаков буллинга и немедленное реагирование на них. Тренер должен внимательно следить за динамикой в команде и уметь отличать здоровую конкуренцию от агрессивного или унижительного поведения. При обнаружении буллинга важно сразу же вмешаться и принять меры для его прекращения.

Кроме того, тренеры могут активно работать над предотвращением буллинга, создавая атмосферу уважения и взаимоподдержки. Это включает в себя установление четких правил поведения и ожиданий относительно уважительного обращения между спортсменами. Тренер должен являться примером для подражания, демонстрируя уважительное и справедливое отношение ко всем членам команды.

Профилактика буллинга также включает в себя образовательную работу. Тренеры могут проводить регулярные встречи и обсуждения с командой о важности уважения, командного духа и последствиях буллинга. Такие

обсуждения помогают спортсменам понять важность поддерживающей среды и учат их, как поступать в сложных ситуациях.

Еще одним аспектом работы тренера является поддержка тех, кто стал жертвой буллинга. Важно обеспечить, чтобы у таких спортсменов была возможность выразить свои переживания и получить необходимую поддержку. Тренеры могут также сотрудничать с психологами или другими специалистами для обеспечения адекватной помощи.

Наконец, важно для тренеров поддерживать связь с родителями спортсменов и информировать их о важности предотвращения буллинга и о мерах, принимаемых в команде. Родители могут играть важную роль в поддержке положительной атмосферы и укреплении уважительного отношения между спортсменами.

Таким образом, роль тренера в предотвращении буллинга несомненно важна. Тренер не только формирует спортивные навыки команды, но и активно участвует в создании безопасной, уважительной и поддерживающей среды, где каждый спортсмен чувствует себя ценным и защищенным.

5 ПРОБЛЕМА СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ В ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

5.1 Теоретические аспекты счастья в спорте

Отношение к счастью входит в число определяющих характеристик духовной сущности человека, представления о нем образуют древнейший пласт мировоззрения, а понятие счастья, наряду с понятиями блага, смысла жизни, смерти, желания и любви, покрывает центральную часть аксиологической области личностного сознания.

Уже в 1930-е годы появляются первые эмпирические исследования счастья, где применяются простые и графические типы шкал или списки из основных категорий [24, 25]. Особенно возрос научный статус проблемы счастья в 60-70-ые годы XX века. В это время в западной, и, прежде всего американской, науке стали активно проводиться социально-психологические и экспериментальные исследования различных аспектов счастья и удовлетворенности жизнью.

Следует отметить, что и в зарубежной, и в отечественной психологической литературе практически отсутствуют работы, посвященные неформальным (имплицитным) теориям счастья, в которых на эмпирическом и экспериментальном материале анализировались ценностное содержание и структура счастья в том его обыденном понимании, о котором мечтают и к которому стремятся люди в своей реальной повседневной жизни. В российской психологии И. А. Джидарьян проводилось исследование представлений о счастье и ценностного отношения к счастью [26]. В большинстве случаев в работах западных ученых, специализирующихся на проблематике счастья, проблема его содержательно-мотивационного аспекта и ценностной направленности специально не выделяется и не всегда учитывается и, как правило, недооценивается.

На наш взгляд, такая недооценка ограничивает возможности и задачи психологических исследований счастья, поскольку главным для них

оказывается не субъект счастья во всей полноте и реальности своих жизненных проявлений и отношений к миру, а только формальный фактор счастья и его диагностика. Тем самым, из сферы анализа неправомерно выпадает целый пласт информации, имеющий нередко существенное значение для интерпретации полученных эмпирических данных. Необходимо отметить, что исследования вопроса счастья в психологии физической культуры и спорта также являются недостаточными.

Сложность понимания феномена счастья состоит в том, что этим словом обозначается и сиюминутная радость человека (так называемое «вершинное переживание» - кратковременное ощущение безграничного счастья и полноты жизни, например, счастливый миг победы в спорте). Чем чаще у человека возникают эти сиюминутные радости, тем более счастливым он себя считает. Отсюда М. Аргайл определяет счастье как осознание человеком удовлетворенности своей жизнью или как частоту и интенсивность позитивных эмоций, а С. Райс различает два вида счастья: кратковременное, основанное на приятных ощущениях, и долговременное, основанное на ценностях [27].

В ряде философских и психологических концепций (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Э. Фромм и др.) указывается, что реализация своего потенциала является для человека источником счастья [28] – [33]. Именно в самоактуализации человек должен видеть глубинный смысл своего существования. Средством самореализации может послужить деятельность, например, спортивная, либо любовь, причем «любовь, дающая», а также самосозидание. Для обретения счастья человеку необходимо «выплеснуть» тот потенциал, который изначально заложен в него.

Идея о том, что стремление к самоактуализации и самовыражению является для личности источником счастья, была подтверждена в нашем исследовании. Мы исходили из положения о том, что ценностные отношения входят в эмоционально-потребностную сферу личности. Рассматривая ценности как элемент эмоционально-потребностной сферы личности, мы

можем говорить о субъективной значимости тех или иных ценностных отношений для личности в зависимости от того насколько велик их радующий потенциал, то есть насколько счастливым может сделать человека ориентация на данные ценности. В ходе исследования выявлено, что чем выше субъективная ценность потребности в самовыражении, тем выше уровень эмоционального благополучия и тем выше уровень субъективного ощущения себя счастливым – несчастным.

Кроме того, в нашем исследовании было выявлено, что субъективная ценность потребности в самовыражении и самоактуализации способствует восприятию индивидом своей жизни как эмоционально насыщенной и преисполненной смыслом и восприятию себя хозяином своей жизни. Субъективная ценность материальных потребностей – наоборот - снижает уровень осмысленности жизни и удовлетворенности ею, способствует развитию фатализма. Необходимо отметить, что для лиц, занимающихся спортом высших достижений, именно спортивная деятельность является источником самовыражения и самоактуализации [34]. Успех же на соревнованиях для спортсмена может служить своеобразным индикатором субъективного счастья.

Достаточно большое число зарубежных исследований направлено на установление источников счастья. М. Аргайл пришел к выводу, что отчасти источниками счастья выступают такие объективные характеристики жизни, как благосостояние, занятость и брак, однако определенную роль играют и субъективные факторы – такие как личностное восприятие жизненных условий, например, социальное сравнение и адаптация. Уровень счастья соотносится также и с возрастом: пожилые люди счастливее молодых. Еще одним источником счастья служит обладание соответствующим типом личности. При этом необходимо отметить, что личностные особенности могут измениться под воздействием пережитых жизненных событий. Значим также стиль мышления: счастливые люди обладают более высокой самооценкой, чувством контроля, оптимизмом и ощущением цели, обусловленной наличием

четких ориентиров. Установлено, что у религиозных людей особые аспекты благополучия [34]. Таким образом, согласно М. Аргайлу, счастье — это основное измерение человеческого опыта, оно включает в себя позитивный эмоциональный настрой, удовлетворенность жизнью, а также когнитивные аспекты, как оптимизм и высокая самооценка.

М. Аргайл рассматривает влияние занятий физической культурой как одного из видов досуговой деятельности на субъективное ощущение счастья. Активные занятия спортом, увлеченность им в качестве болельщика имеют положительную корреляцию с субъективным уровнем ощущения счастья.

Установлены особенности мотивации занятий физическими упражнениями: начинающие называют главным образом причины, связанные со здоровьем и эстетикой, тогда как опытные люди отмечают в качестве побуждений получение удовольствия, улучшение настроения, ощущение счастья.

Энергичные физические упражнения отражаются на настроении, вероятно, потому что при продолжительных усилиях происходит выработка эндорфинов, а это в свою очередь, вызывает определенного рода эйфорию, спортивный подъем, ощущение счастья. Свойства эндорфинов объясняют, почему лица, занимающиеся спортом высоких достижений, не чувствуют в этот момент боли от порезов и ушибов, и почему у них может развиваться привыкание к тренировкам. Вызванное выработкой указанного вида нейротрансмиттеров состояние выступает для них как значительное вознаграждение. Существуют и другие причины позитивного эмоционального настроения этих людей: приятное общение с другими, а также ощущение своего высокого мастерства при успешном выполнении заданий. Таким образом, регулярные тренировки создают продолжительное позитивное эмоциональное состояние, однако, не установлено, как долго оно сохраняется и в какой мере необходимо его поддерживать [24].

Склонность к определенному виду спорта часто проявляется в безотчетном стремлении человека получить удовольствие от деятельности

того или иного характера. Если спросить, почему человек предпочитает какой-либо вид спорта, чаще всего можно услышать ответ: «нравиться», без раскрытия конкретных причин, почему нравится [27]. Иными словами, человек приходит в спорт для получения дополнительного источника положительных эмоций и счастья.

Необходимо отметить, что спортивная деятельность и занятия физической культурой как досуг имеют существенные отличия. Как правило, эмоциональное состояние спортсмена, достигшего желанной победы, описывают как ощущение величия, радости, счастья [35]. Окончив определенную деятельность, спортсмен оценивает достигнутый результат. Успех или неуспех – понятия сугубо индивидуальные, тесно связанные с уровнем притязаний человека, а не с абсолютной величиной результатов. В случае успеха (достижения результата, превосходящего или равного уровню притязаний) у спортсмена появляются положительные эмоции: от удовлетворения достигнутым до радости (эйфории), сопровождаемой обильными речевыми реакциями, смехом, обниманием товарищей, подпрыгиваниями. И в том и другом случае мы можем говорить о субъективном ощущении счастья. Однако, когда победа достигается с большим трудом, у спортсмена может наступить ощущение полной опустошенности. Порадоваться у него уже нет сил. При особенно больших победах даже возникает стрессовое состояние, нередко приводящее к неадекватным реакциям на победу.

Субъективное ощущение счастья, возникающее после успеха на соревнованиях, может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для дальнейшей деятельности спортсмена. С одной стороны, появляется уверенность, повышается уровень притязаний, увеличивается сила мотивации, что ведет к повышению работоспособности, в частности к повышению мышечной силы. Однако в случае легкого и частого успеха такое эйфоричное состояние может привести к отрицательным последствиям [27].

В экспериментальном исследовании Уильяма Макинтоша было выдвинуто предположение о том, что субъективное переживание счастья человеком опосредуется тем, насколько он связывает достижение своих целей и полученные результаты со счастьем. Такого рода «связывание» можно рассматривать как аспект уровня притязаний. Было выявлено, что «связывание» значимо связано с субъективным ощущением себя несчастным и негативным настроением. Чем больше люди связывают достижение цели (а в нашем случае, спортивного результата), тем выше у них показатели тягостных размышлений, плохого настроения, субъективного ощущения себя несчастным [25]. Спортсмены быстро привыкают к успеху. У них растет самоуверенность и уровень притязаний. На этом фоне в случае неудачи, возникшей внутренней конфликт может быть глубоким. У спортсмена развивается субъективное ощущение себя несчастным. Эта опасность в большей степени угрожает спортсменам экстравертированного типа (с высокой общительностью), со склонностью к высокой эмоциональной возбудимости. В таких случаях нужно снизить у спортсменов уровень притязаний, однако не прямой словесной регуляцией, а определенной организацией спортивной тренировки, при которой последовательность удач время от времени прерывается неудачей. Лучшим средством при этом является возможно большее количество встреч с равными противниками.

Исходя из сказанного выше, можно утверждать, что проблема изучения счастья и его природы является актуальной и требует более подробного исследования. Особенно это важно на фоне того, что, как отмечает В. Татаркевич, «жизнь человеческая — это постоянная игра внутренних условий и внешних средств счастья, и от гармоничного их соотношения в значительной мере зависит, будет ли достигнуто счастье» [34]. В заключении необходимо отметить, что при всем интересе науки к проблеме счастья, данная тема изучена недостаточно и требует дальнейшей разработки.

5.2 Факторы, влияющие на ощущение счастья у спортсменов

Счастье в спорте – это многоаспектное явление, которое выходит за рамки простого достижения спортивных результатов. Для спортсменов ощущение счастья связано не только с победами и достижениями, но также с личностным ростом, взаимоотношениями в команде, удовлетворенностью тренировочным процессом и общим психологическим благополучием.

Одним из ключевых факторов, влияющих на счастье спортсменов, является достижение целей. Это могут быть как крупные победы и рекорды, так и мелкие личные достижения, например, улучшение личных результатов или успешное освоение новых техник. Достижение поставленных целей приносит чувство удовлетворения и самореализации.

Баланс между спортивной и личной жизнью также играет важную роль. Спортсмены, которым удастся эффективно сочетать тренировки с личной жизнью, семейными и социальными обязанностями, часто испытывают большее счастье. Наличие времени для отдыха, хобби и общения с близкими помогает предотвратить выгорание и увеличивает общее удовлетворение жизнью.

Качество тренировочного процесса и отношения с тренером также вносят значительный вклад в ощущение счастья у спортсменов. Поддерживающий, понимающий тренер, который учитывает индивидуальные особенности и нужды спортсменов, может значительно повысить мотивацию и удовлетворенность спортивной деятельностью.

Кроме того, поддержка со стороны команды и общественности также влияет на счастье спортсменов. Чувство принадлежности к команде, дружелюбная и поддерживающая атмосфера, а также признание и поддержка со стороны болельщиков могут значительно повысить уровень удовлетворенности и счастья у спортсменов.

Психологическое благополучие, включая управление стрессом и аспектами психологической устойчивости, является еще одним критически важным фактором. Способность эффективно справляться со стрессом,

переживать неудачи и сохранять позитивный настрой влияет на общее психологическое состояние спортсмена и его ощущение счастья.

Наконец, физическое здоровье и благополучие имеют непосредственное влияние на счастье спортсменов. Поддержание оптимальной физической формы, профилактика травм и эффективное восстановление после нагрузок способствуют как физическому, так и психологическому благополучию. У спортсменов, которые заботятся о своем здоровье, обеспечивая сбалансированное питание, достаточный отдых и регулярное медицинское обследование, обычно выше уровень удовлетворенности своей спортивной деятельностью и жизнью в целом.

Ключ к ощущению счастья в спорте также заключается в способности находить радость в самом процессе тренировок и соревнований, а не только в достижении результатов. Умение радоваться малым успехам, ценить работу в команде и наслаждаться каждым моментом на пути к цели может значительно усилить ощущение счастья у спортсмена.

В заключение, факторы, влияющие на ощущение счастья у спортсменов, многочисленны и разнообразны. Они включают в себя как внешние аспекты, такие как поддержка и отношения в команде, так и внутренние, связанные с личностным развитием, психологическим благополучием и физическим здоровьем. Гармоничное сочетание этих элементов помогает спортсменам не только достигать высоких результатов, но и находить истинное удовлетворение и счастье в своей спортивной карьере.

5.3 Пути повышения уровня счастья в спортивной деятельности

Счастье в спортивной деятельности играет центральную роль в достижении успеха и обеспечении долгосрочной устойчивости в спорте. Для повышения уровня счастья спортсменов необходимо учитывать ряд факторов, которые варьируются от внутренней мотивации до внешней поддержки.

Во-первых, важно подчеркнуть значение внутренней мотивации. Спортсмены, которые занимаются спортом из-за личной страсти и интереса, а

не только ради наград и признания, обычно испытывают большее удовлетворение от своей деятельности. Удовольствие от самого процесса тренировок и соревнований может значительно усилить чувство счастья.

Баланс между спортивной деятельностью и личной жизнью также имеет критическое значение. Необходимо уделять достаточно времени отдыху, восстановлению и личным интересам. Это помогает предотвратить эмоциональное выгорание и улучшает общее самочувствие спортсменов.

Ключевую роль играет и качество отношений в команде и с тренерами. Поддержка, взаимопонимание и доверие в спортивной команде создают благоприятную среду для роста и развития. Важно, чтобы тренеры поддерживали положительные отношения с каждым спортсменом, уделяя внимание их индивидуальным потребностям и эмоциональному состоянию.

Саморефлексия и психологическая работа также способствуют повышению уровня счастья в спорте. Регулярная саморефлексия помогает спортсменам осознавать и понимать свои эмоции, страхи и ожидания. Работа со спортивным психологом может помочь в управлении стрессом, развитии устойчивости и нахождении баланса между спортивными целями и личным благополучием.

Доступ к психологической поддержке и ресурсам для управления стрессом и эмоциональным благополучием также является важным элементом. Создание безопасной и поддерживающей среды, где спортсмены могут обсуждать свои проблемы и искать помощи, способствует повышению уровня счастья.

Заключительно, для повышения уровня счастья в спортивной деятельности необходимо сочетание множества факторов: от внутренней мотивации и баланса жизни до качества отношений и доступности психологической поддержки. Поддержание здорового и гармоничного подхода к спорту, уважение к собственным потребностям и эмоциям, а также создание поддерживающей среды в команде и среди тренеров является ключом к достижению счастья в спортивной деятельности. Помимо этого,

важно признание и ценность каждого вклада в командные и индивидуальные успехи, что помогает создавать чувство общности и взаимной поддержки.

Важность здоровья как физического, так и психического, не может быть недооценена. Спортсмены должны уделять внимание правильному питанию, достаточному сну и регулярному медицинскому обслуживанию. Уход за собой и осознанное отношение к своему здоровью напрямую влияют на ощущение счастья и общее благополучие.

Таким образом, счастье в спортивной деятельности – это многофакторный процесс, который требует целостного подхода и внимания к множеству аспектов жизни спортсмена. Создание благоприятной среды для развития, уважение к личным потребностям и эмоциям, а также поддержка в достижении личного и профессионального баланса - все это способствует повышению уровня счастья в спорте.

6 ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

6.1 Принципы и методы реабилитации

В обществе прочно устоялось мнение, что заниматься спортом полезно. Создаются списки самых благотворно влияющих на здоровье видов спорта, поощряется посещение спортивных секций, ведется пропаганда активного образа жизни. Но освещая положительные стороны спорта, многие часто забывают о его негативной стороне – травмах. Травмоопасными могут быть не только экстремальные, но и самые безобидные виды спорта, поэтому важно изучать и способы их реабилитации [36, 37].

Рассмотрим несколько причин по которым спортсмены могут получить травмы:

- 1) Отсутствует разминка перед активной нагрузкой;
- 2) Не соблюдаются правила безопасности;
- 3) Упражнения выполняются вопреки указаниям тренера;
- 4) Нагрузка распределяется неравномерно.

Кроме того, возможны случаи, когда тело самого спортсмена может оказаться склонным к получению травм той или иной специфики. Также не стоит исключать и возможные причины организационного характера. Например, программа занятий или тренировок может быть составлена неправильно. Не будем исключать и возможные ошибки при комплектации команд, групп или пар для спаррингов [38].

Выборка исследования. В качестве выборки исследования выбраны студенты-спортсмены БГУФК: 1 курс – 18 человек, из них 14 девушек и 4 юноши; 2 курс – 19 человек, из них 15 девушек и 4 юношей; и 4 курс – 48 человек, из них 22 девушки и 26 юношей. Общее количество обследуемых – 85 студентов-спортсменов 1, 2 и 4 курсов. Для проведения исследования была разработана и проведена анкета «Виды травм студентов-спортсменов и способы их реабилитации» (5 вопросов).

Результаты исследования у студентов 1 курса БГУФК представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Виды травм и способы реабилитации у студентов 1 курса БГУФК в спортивной деятельности (в абсолютных единицах)

Виды спортивной деятельности	Виды травм		Реабилитационные процедуры	Самостоятельное лечение
	Переломы	Вывихи/Растяжение		
Волейбол	1		1	
Конный спорт		1		1
Борьба		1		1
Настольный теннис				
Большой теннис		1	1	1
Плавание				
Легкая атлетика		1	1	
Акробатика	1		1	
Танцы		1	1	1
Гимнастика				
Тяжелая атлетика	1		1	
Водное поло				
Велоспорт	1		1	
Пожарно-спасательный спорт	1		1	
Биатлон		1		1
Шашки				
Общее	5	6	8	5

Из таблицы 8 видно, что в разных видах спортивной деятельности студенты по специальности «Спортивная психология» имели следующие виды травм: 5 переломов и 6 вывихов и растяжений. Способы реабилитации были выбраны в специальных лечебных учреждениях: больницы, санатории и т.д. – 8 человек, а также самостоятельно: обезболивающие таблетки, уколы, мази и т.д. – 5 человек.

Результаты исследования у студентов-спортсменов 2 курса БГУФК представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Виды травм и способы реабилитации у студентов 2 курса БГУФК в спортивной деятельности (в абсолютных единицах)

Виды спортивной деятельности	Виды травм			Реабилитационные процедуры	Самостоятельное лечение
	Переломы	Вывихи/Растяжение	Психологические		
Конный спорт	1			1	
Мотокросс	1	1			1
Плавание	1	2	2	3	
Легкая атлетика	1	1		1	
Футбол	1		1	1	
Велоспорт	1			1	
Баскетбол	1	1		2	2
Биатлон			1	1	
Тхэквондо	1			1	
Хоккей	2	1			
Общее	10	6	4	11	3

Из таблицы 9 видно, что в разных видах спортивной деятельности студенты-спортсмены 2 курса БГУФК имели следующие виды травм: 10 переломов, 6 вывихов и растяжений и 4 психологические травмы. Способы реабилитации были выбраны в специальных лечебных учреждениях: клиники, ЛФК, а также реабилитации психологических травм осуществлялось с помощью консультации психолога – 11 человек. Трое студентов 2 курса проходило лечение самостоятельно. Из всех обследуемых студентов травмы получили 2 юношей и 12 девушек-студенток.

Проанализировав травмы студентов-спортсменов, можно отметить общий характер травм у некоторых видов спорта. Например, у хоккеистов, баскетболистов и пловцов часто встречаются вывихи левых или правых подколенных, рассечение бровей, трещины в суставах и переломы ключицы. А студентов, занимающихся мотокроссом и велоспортом чаще встречаются переломы со смещением разрыв связок и сотрясение мозгов. От сотрясения мозга не застрахованы футболисты и спортсмены, владеющие боевыми искусствами, а также пловцы.

Надо отметить, что студенты 2 курса при анкетировании сразу заострили внимание на психологических травмах. Из анкет студентов-спортсменов можно сделать вывод, что некоторые из спортсменов столкнулись с такой травмой и даже получили необходимую помощь; некоторые из них до сих пор получают психотерапевтические консультации. Чаще всего причиной психологических травм, как указывают студенты-спортсмены, становятся тренер и товарищи по команде [18].

Результаты исследования у студентов-спортсменов 4 курса БГУФК представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Виды травм и способы реабилитации у студентов 4 курса БГУФК в спортивной деятельности (в абсолютных единицах)

Виды спортивной деятельности	Виды травм			Реабилитационные процедуры	Самостоятельное лечение
	Переломы	Вывихи/Растяжения	Психологические		
Гандбол	1	1		2	
Хоккей	3			3	
Волейбол	1	1		2	
Конный спорт		1		1	
Фигурное катание	2	2		1	1
Велоспорт	2	1		3	
Карате	1			1	
Вольная борьба	1	3		4	
Групповая борьба	1	1		2	
Греко-римская борьба	1			1	
Дзюдо	1			1	
Общее	14	10		21	1

Из таблицы 10 видно, что в разных видах спортивной деятельности студенты-спортсменов выявлены следующие виды травм: 14 переломов и 10 вывихов и растяжений. Способы реабилитации были выбраны в специальных лечебных учреждениях: больницы, поликлиники, РНПЦ, ЛФК, а также

массажи и бассейн – 20 человек. Самостоятельное лечение проходил 1 человек. Из всех обследуемых студентов травмы получили 16 юношей и 6 девушек.

Проанализировав ответы студентов-спортсменов, мы сочли необходимым визуализировать полученные данные посредством диаграмм. На рисунке 1 предоставлены наглядные результаты сравнительного анализа показателей видов получаемых травм у студентов-спортсменов 1, 2 и 4 курса БГУФК (рисунок 6).

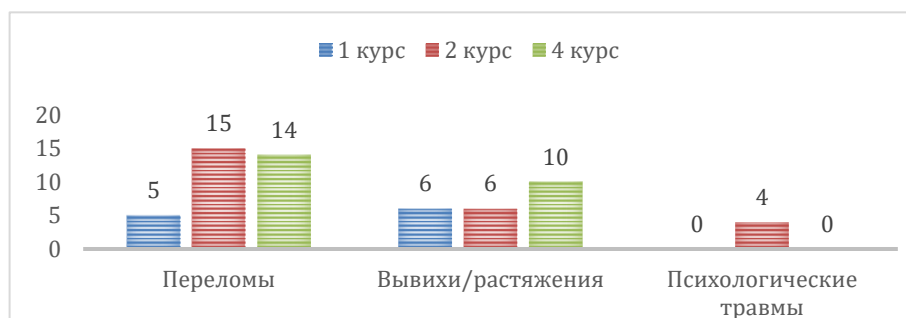


Рисунок 6 – Виды полученных травм студентами-спортсменами 1, 2 и 4 курсов БГУФК

Из рисунка 6 следует, что наиболее детерминируют серьезные травмы в виде переломов и черепно-мозговых травм у студентов-спортсменов 1, 2 и 4 курсов. Растяжения и вывихи у студентов-спортсменов 1, 2 и 4 курсов представлены незначительно. Наименее выражены психологические травмы у студентов-спортсменов 2 курса.

На рисунке 7 наглядно предоставлены результаты сравнительного анализа показателей способов реабилитации у студентов-спортсменов 1, 2 и 4 курса БГУФК.

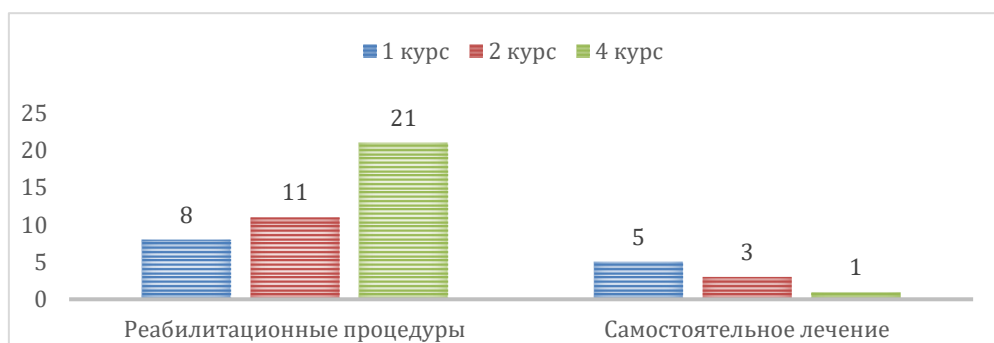


Рисунок 7 – Способы реабилитации студентов-спортсменов 1, 2 и 4 курсов БГУФК

Из рисунка 7 следует, что преобладают реабилитационные процедуры у студентов-спортсменов 4 курса. Самостоятельное лечение студенты-спортсмены 1, 2 и 4 курсов используют при травмах незначительных, например вывихов и растяжений.

На основе вышесказанного следует, что в большей степени травматизации подвержены студенты-спортсмены 4 курса, которые и нуждаются в реабилитационных мероприятиях.

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спорта и физической культурой. Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи. Как рекомендация для студентов-спортсменов и тренингового состава желательно перед началом спортивной тренировки напоминать себе и подопечным о профилактике спортивного травматизма.

6.2 Психологическая поддержка в процессе восстановления

Психологическая поддержка играет решающую роль в процессе восстановления спортсменов после травм или длительных перерывов в тренировках. Восстановление в спорте – это не только физический процесс, но и эмоциональный и психологический вызов, который требует комплексного подхода.

Психологические аспекты восстановления

После травмы спортсмены часто сталкиваются с широким спектром эмоций: от отрицания и гнева до страха и депрессии. Эти чувства могут оказывать значительное влияние на процесс восстановления. Психологическая поддержка направлена на помощь спортсменам в преодолении этих эмоциональных барьеров и возвращении к полноценной спортивной деятельности.

Роль спортивного психолога:

Спортивные психологи играют ключевую роль в оказании психологической поддержки. Они помогают спортсменам разработать стратегии справления со стрессом, устанавливают реалистичные цели на время восстановления и поддерживают мотивацию. Особое внимание уделяется развитию позитивного мышления и самоутверждения для ускорения процесса восстановления.

Техники психологической поддержки

Техники релаксации и медитации помогают снизить уровень стресса и тревожности, что особенно важно в начальный период восстановления.

Визуализация – эффективный метод, который спортсмены используют для поддержания фокуса на своих спортивных целях и визуализации успешного возвращения к тренировкам и соревнованиям.

Целеустремленное мышление помогает спортсменам сосредоточиться на пошаговых целях и достижениях в процессе восстановления, а не на ограничениях, связанных с травмой.

Поддержка социальных связей с тренерами, командой и семьей играет важную роль в поддержании позитивного настроения и мотивации.

Работа с тренерами и медицинскими специалистами

Важно, чтобы психологическая поддержка была интегрирована в общий план восстановления спортсмена, который включает в себя работу с тренерами, физиотерапевтами и другими медицинскими специалистами. Коммуникация и сотрудничество между всеми участниками процесса восстановления являются ключевыми для достижения лучших результатов.

Таким образом, психологическая поддержка в процессе восстановления в спорте является неотъемлемой частью успешного возвращения спортсмена к полноценной деятельности. Она помогает не только справиться с эмоциональными трудностями, связанными с травмой или перерывом в тренировках, но и ускоряет физическое восстановление. Путем развития устойчивости, позитивного отношения и эффективных стратегий справления со стрессом, психологическая поддержка способствует созданию

оптимальных условий для восстановления и возвращения к высоким спортивным достижениям.

Важно также подчеркнуть, что психологическое восстановление продолжается даже после возвращения к физической активности. Поддержание психологического благополучия и мониторинг эмоционального состояния спортсмена должны оставаться приоритетом для предотвращения возможных рецидивов или развития новых психологических проблем.

В целом, психологическая поддержка является неотъемлемой частью комплексного подхода к восстановлению в спорте, который обеспечивает более быстрое и эффективное возвращение спортсмена к полноценной жизни и спортивной деятельности.

6.3 Примеры успешной реабилитации

В мире спорта истории успешной реабилитации после серьезных травм вдохновляют и мотивируют как спортсменов, так и их поклонников. Эти истории демонстрируют важность упорства, решимости и комплексного подхода к восстановлению.

Одним из самых знаменитых примеров успешной реабилитации является история Майкла Фелпса, легендарного американского пловца и самого титулованного олимпийца всех времен. Фелпс перенес несколько операций на запястье и колене, но его непоколебимое желание вернуться к плаванию и невероятная работоспособность помогли ему не только восстановиться, но и продолжить побеждать на мировом уровне.

Футболист Криштиану Роналду также является примером успешного возвращения в спорт после травмы. В 2008 году он получил серьезную травму голеностопа, которая потребовала хирургического вмешательства. Благодаря интенсивной реабилитации, строгому соблюдению медицинских рекомендаций и постоянной работе с психологом, Роналду не только вернулся на поле, но и продолжил демонстрировать выдающиеся результаты.

Примером в теннисе может служить история Моники Селеш, которая пережила травматический инцидент, когда была атакована ножом во время матча. Несмотря на физические и эмоциональные трудности, с которыми ей пришлось столкнуться, она успешно вернулась на корт и продолжила выигрывать турниры.

В баскетболе примером удивительной реабилитации является история Пола Джорджа, игрока НБА, который пережил серьезный перелом ноги в 2014 году. С помощью комплексной реабилитационной программы, включающей физиотерапию, силовые упражнения и психологическую поддержку, Джордж смог не только вернуться на площадку, но и достичь новых высот в своей карьере.

Эти истории подчеркивают несколько ключевых аспектов успешной реабилитации в спорте. Во-первых, это значимость комплексного подхода, который включает медицинское лечение, физиотерапию, силовые тренировки и психологическую поддержку. Во-вторых, они демонстрируют важность упорства и настойчивости спортсмена, его готовности следовать всем рекомендациям специалистов и работать над собой каждый день. Наконец, эти истории показывают, как важна поддержка со стороны тренеров, семьи и близких в процессе восстановления.

Успешная реабилитация в спорте требует времени, терпения и твердой уверенности в себе. Каждый из этих спортсменов демонстрирует, что с правильным подходом и поддержкой можно преодолеть даже самые серьезные травмы и вернуться к высоким спортивным достижениям. Эти примеры служат источником вдохновения не только для других спортсменов, столкнувшихся с травмами, но и для всех, кто стремится преодолеть трудности и достичь успеха в своих начинаниях.

В заключение, истории успешной реабилитации в спорте напоминают нам о том, что сила воли, упорный труд и вера в себя, подкрепленные квалифицированной медицинской помощью и психологической поддержкой, могут творить чудеса. Они подчеркивают важность ментальной устойчивости

и положительного настроя в процессе восстановления, что является ключом к успешному возвращению в спорт после травм.

7 О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ

7.1 Понятие конфликтологической компетентности

Жизнь без конфликтов невозможна. Разные жизненные ситуации создают почву для конфликтов межличностных, внутриличностных, межгрупповых. Многих конфликтов нельзя избежать, не все из них разрешимы, но все они энергозатратны, приводят к сильным переживаниям. Приобретение студентами в процессе обучения в вузе компетентности в области разрешения конфликтов и управления ими выступает одной из приоритетных задач учебно-воспитательной деятельности.

Конфликтологическая компетентность – это «способность личности в реальном конфликте осуществлять деятельность, направленную на минимизацию деструктивных форм конфликта и перевод социально-негативных конфликтов в социально-позитивное русло» [39]. Она предполагает осведомленность личности о диапазоне возможных стратегий конфликтующих сторон и умение оказать содействие в реализации конструктивного взаимодействия в конкретной конфликтной ситуации [40].

По мнению И.М. Воротилкиной и С.Н. Монастырева [41], структура конфликтологической компетентности включает:

- теоретические знания о конфликте (причины, структура, динамика, стратегии регулирования и управления конфликтами);
- способность к управлению конфликтами (прогнозирование, предупреждение, блокировка, разрешение конфликтов);
- индивидуально-психологические особенности личности, важные для управления конфликтами (уровень конфликтности, преобладающие стратегии поведения в конфликте, способность к посреднической деятельности).

Конфликтологическая компетентность должна формироваться в образовательном процессе вуза, цель которого состоит не столько в усвоении

студентом информации, сколько в привитии навыков самостоятельного критического мышления, формированию социальной и мобильной зрелости [37].

7.2 Результаты введения дисциплины в образовательный процесс

В системе подготовки специалистов с высшим образованием БГУФК учебная дисциплина «Искусство разрешения конфликтов» запланирована как учебная дисциплина по выбору и является практикоориентированной дисциплиной, включающей теоретическую основу и прикладные, практические аспекты. Она позволяет дать систематизированные знания о природе и субъектах конфликта, рассмотреть различные типы конфликтов, причины возникновения и варианты развития конфликтных ситуаций, поведение людей в конфликте. Особое внимание уделяется технологии разрешения конфликтов, анализу методик преодоления разногласий, осваивается процедура «Круги примирения», рассматривается техника медиации.

Учебная дисциплина «Искусство разрешения конфликтов» осваивается студентами факультета массовых видов спорта и факультета менеджмента спорта, туризма и гостеприимства. Мы считаем важным научить студентов-спортсменов управлять конфликтными ситуациями. Почему это необходимо особенно для спортсменов?

Во-первых, потому что спорт – это всегда соперничество, и эту стратегию поведения спортсмены переносят в жизнь и в решение конфликтных ситуаций. Часто они действуют по принципу «или-или»: или ты выигрываешь, или проигрываешь. Поэтому важная задача дисциплины по выбору для студентов БГУФК «Искусство разрешения конфликтов» в том, чтобы показать спортсменам, что в конфликте может выиграть каждый.

Во-вторых, потому что взаимоотношения и общение между спортсменом и тренером имеют специфику. У тренеров это может проявляться в авторитаризме, чрезмерной жесткости и строгости, отсутствии выдержки и

терпения, бестактности, субъективизме в оценках и т.п. У спортсменов – в неумении переносить высокие нагрузки, нарушении дисциплины, в снижении или потере мотивации к тренировкам и спорту в целом и т.п. Это может создавать почву для конфликтов. В рамках осваиваемой учебной дисциплины студенты учились эффективному общению и способам взаимодействия.

В-третьих, это особые отношения между спортсменами, в которых могут быть зависть, стремление к личной выгоде, неискренность и злорадство по поводу неудач, агрессивность, грубость и т.п. На отношения влияет долгое нахождение и проживание вместе во время сборов и соревнований, избыток вынужденного общения, что тоже может провоцировать конфликты.

Изначально, когда были первые занятия по дисциплине «Искусство разрешения конфликтов», у студентов-спортсменов было негативное отношение к конфликтам. И когда им было предложено написать свои ассоциации к слову «конфликт», в основном это были слова с отрицательным значением: крик, насилие, стресс, обман, давление, слезы и т.п. Такая установка в начале формирования конфликтологической компетентности характерна для большинства людей. В процессе освоения учебной дисциплины «Искусство разрешения конфликтов» эта установка постепенно трансформировалась, и студенты стали понимать, что конфликт может быть конструктивным, его можно использовать как возможность изменить ситуацию к лучшему. Все зависит от того, под каким углом посмотреть на конфликт. Изменить отношение к конфликтам практически означает изменить взгляд на жизнь. Если по-новому посмотреть на конфликты, то можно спокойно и творчески управлять ими, в этом и состоит искусство управления.

По окончании освоения учебной дисциплины, после сдачи зачета, студентам было предложено анонимно ответить на 10 вопросов анкеты. Средние баллы оценки качества лекционных и практических занятий были высокими: $9,36 \pm 0,7$ и 10 баллов соответственно. Аргументы таких оценок представлены на рисунке 8.

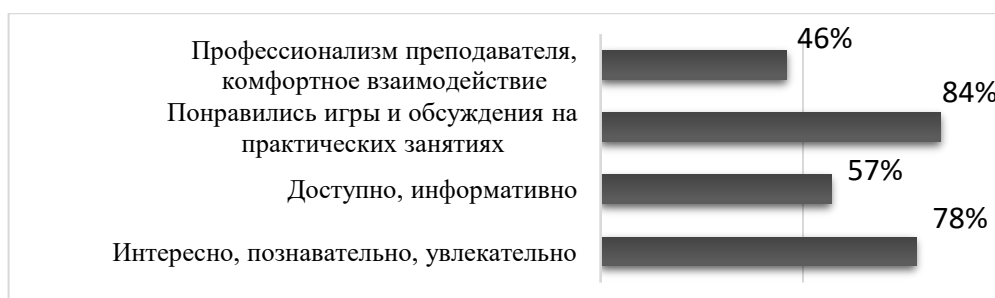


Рисунок 8 – Мнение студентов о проведении занятий

Анализ результатов анкетирования показал, что больше всего понравилось проведение практических занятий в виде деловых игр, практических заданий, обсуждений, решения конфликтных ситуаций. Среди аргументов были следующие:

- учитывались наши предпочтения и интересы;
- общение и взаимодействие с группой;
- самые интересные и полезные в форме бесед и игр;
- понравилась взаимосвязь лекций и практических, взаимодействие в группе;
- на практических занятиях была приятная обстановка. Мы играли и узнавали что-то новое;
- было очень интересно, проводились игры, в которых мы были вовлечены в работу.

Наибольший интерес у студентов вызвали следующие темы (рисунок 9).



Рисунок 9 – Мнение студентов о наиболее важных и интересных темах курса

Таким образом можно констатировать, что 44% студентов все темы посчитали важными и интересными, 24% опрошенных важными показались

темы, связанные с причинами конфликтов и способами их разрешения и 32% респондентов заинтересовали темы, связанные с конфликтами в различных сферах.

На вопрос «Считаете ли Вы, что полученные знания будут полезны в Вашей профессиональной деятельности?» все 100% студентов, прошедших обучение по учебной дисциплине «Искусство разрешения конфликтов» ответили «Да, однозначно полезны». Приведем примеры некоторых ответов:

- однозначно, да, данная дисциплина дала знания, которые полезны для общения с людьми;
- да, потому что я буду знать, как справляться с такими ситуациями;
- знания помогут лучше понимать других и управлять своим состоянием в конфликте;
- полезно, т.к. менеджер и учитель должен уметь управлять эмоциями;
- да, так как я действующий спортсмен и эти знания помогут мне;
- определенно полезны. Возможно, я смогу избежать конфликт или смягчить его;
- безусловно, мы получили колоссальный опыт, который поможет нам в будущем справляться с конфликтами;
- да, я буду работать с людьми и искусство разрешать конфликты поможет в дальнейшей деятельности.

Анализ процента посещенных студентами занятий показал их высокую активность. Средние показатели демонстрируют, что процент посещения практических занятий выше (82,4%), чем лекций (77,4%).

Таким образом, констатируем, что формирование конфликтологической компетентности у студентов-спортсменов необходимо в учебно-воспитательном процессе. Это вызывает интерес и подтверждением тому является клуб «Конфликтолог», который работает в университете второй год и в рамках которого продолжается формирование конфликтологической компетентности.

8 ИССЛЕДОВАНИЕ ТРАЕКТОРИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

8.1 Анализ профессиональных траекторий развития

На сегодняшний день высшее образование является важным фактором для профессиональной подготовки специалиста высокого уровня. Порой высшая школа не успевает за актуальными тенденциями на рынке труда, в связи с этим многие выпускники вузов работают не по специальности. Соответственно, качество образовательного процесса стоит поддерживать на уровне актуальных тенденций развития современного общества.

Персональные формы развития личности способствуют формированию профессиональной направленности, являющейся интегральной характеристикой внутренней активности студента, которая существенно влияет на профессиональную подготовку и ее результаты, стимулирует к изучению учебных дисциплин. Процесс формирования профессиональных компетенций специалиста неразрывно связан с профессиональной направленностью и влияет на траекторию профессионального развития студентов.

Анализ существующих на сегодняшний день тематических подходов к раскрытию содержательной стороны понятия профессиональной направленности позволяет заключить, что профессиональная направленность чаще трактуется, как совокупность, в первую очередь, профессиональных мотивов, потребностей в профессиональном самосовершенствовании личности, ценностных ориентаций в профессиональной сфере. Иными словами, профессиональная направленность – это совокупность профессиональных мотивационных образований, основными компонентами которой являются ценностные ориентации и мотивы [42].

Мы считаем, что изучение профессиональной направленности позволит исследовать и корректировать траектории профессионального развития

студентов педвуза. Поскольку профессиональная направленность выступает показателем зрелости личности, особое значение приобретает необходимость ее изучения и формирования именно на этапе начальной профессионализации, то есть в процессе обучения профессии. Большое значение имеет осознанность и обоснованность выбора профессионального пути, сформированность личностью своих профессиональных представлений [43].

Под индивидуальной образовательной траекторией студентов будем понимать целенаправленную конструируемую образовательную программу обучения студента, гарантирующую субъекту обучения вариативность и возможность индивидуального выбора, созидания и внедрения образовательной программы в плоскости реализации педагогической поддержки и личного самоопределения [44].

8.2 Изучение личностной и профессиональной направленностей студентов

Цель: изучить динамику личностной и профессиональной направленностей у студентов педагогического вуза заочной формы обучения.

Исходя из этого, были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить уровни профессиональной направленности студентов заочной формы обучения;
2. Выявить личностную направленность студентов заочной формы обучения.

Методы и методики исследования:

1. Методы описательной статистической обработки;
2. Тест-опросник уровня профессиональной направленности (УПН) студентов (Т.Д. Дубовицкой) [44];
3. Опросник «Определение личностной направленности» Б.Басса.

Для изучения уровня профессиональной направленности у студентов была составлена программа исследования, которая проводилась в три этапа: первый этап – 2016 г., второй – 2019 г., третий – 2023 г.

Для определения типы личностной направленности студентов-заочников был использован «Опросник направленности личности» Б.Басса. Полученные результаты представлена на рисунке 10.

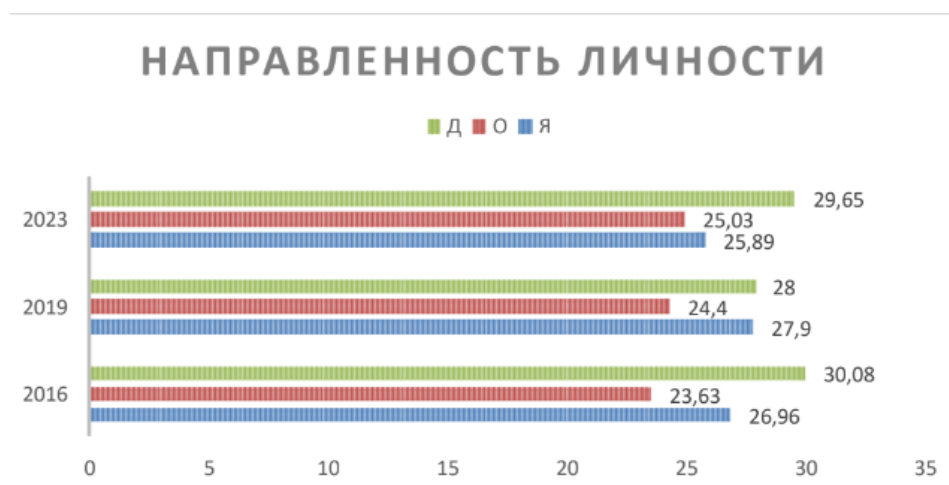


Рисунок 10 – Общая направленность студентов дневного отделения второго этапа исследования

Из рисунка 10 видно, что для студентов заочного отделения на всех трех этапах исследования (2016 г., 2019 г., 2023 г.) сохранены временные тенденции: выявлено преобладание «направленность на дело», затем следует «направленность на себя», наименее предпочитаемой является «направленность на общение». Так как эти результаты имеют устойчивую тенденцию в динамике, мы можем сделать вывод о том, что для успешного развития траектории профессионального развития для студентов-психологов необходимо проводить специальную работу в этом направлении.

Для определения уровня профессиональной направленности был использован тест-опросник уровня профессиональной направленности (УПН) студентов (Т.Д. Дубовицкой) [45]. Полученные результаты представлены на рисунке 11.

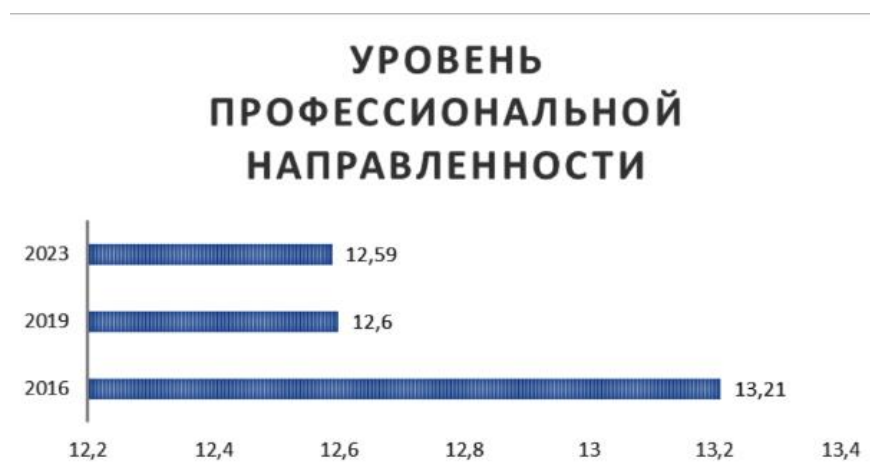


Рисунок 11 – Уровень профессиональной направленности студентов

Из рисунка 11 видно, что у студентов заочников 3 и 4 курсов также сохранены временные тенденции, связанные с уровнем профессиональной направленности личности.

Согласно данным описательной статистики (средние значения) уровня профессиональной направленности студентов заочного отделения следует, что для студентов заочной формы обучения трех этапов исследования выявлен средний уровень профессиональной направленности (13,21 – 2016 г.; 12,6 – 2019 г.; 12,59 – 2023 г.) с постепенным снижением.

Следовательно, что в процессе учебной деятельности у студентов заочного отделения уровень профессиональной направленности личности имеет тенденцию к снижению. Для повышения уровня профессиональной направленности студентов в современном этапе развития целесообразно использовать построение индивидуальных образовательных траекторий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данной работы были рассмотрены ключевые аспекты психологии физической культуры и спорта, касающиеся как спортсменов высокой квалификации, так и студентов-спортсменов. Основное внимание уделено взаимосвязи копинг-стратегий и саморегуляции в спорте, влиянию самооценки на личностное развитие и профессиональный выбор, профилактике буллинга в спортивной среде, а также изучению субъективного ощущения счастья в контексте физической культуры и спорта.

Выявлено, что эффективное использование копинг-стратегий и развитие навыков саморегуляции играют значительную роль в достижении успеха спортсменами высокой квалификации. Самооценка оказывает влияние на становление личности спортсмена и выбор его профессионального пути, что подчеркивает важность психологической поддержки в спортивной деятельности.

Проблема буллинга в спорте требует особого внимания и разработки эффективных методов профилактики, в которых ключевую роль должны играть тренеры и спортивные организации. Также было обсуждено, как субъективное ощущение счастья влияет на спортивные достижения и общее благополучие спортсменов.

Особенности реабилитации студентов-спортсменов после травм подчеркивают значимость комплексного подхода, включающего как физическое, так и психологическое восстановление.

В рамках научного исследования кафедры были апробированы и разнообразные формы работы со студентами: интерактивная игра, тренинг, участие в опросе и другие.

Таким образом, настоящее исследование подчеркивает важность комплексного понимания психологических аспектов в спорте и предоставляет полезные рекомендации для специалистов в области спортивной педагогики и психологии, а также для тренеров и спортсменов.

Результаты исследования могут быть использованы для обновления учебных программ по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность», в частности, путем включения разработанных практических заданий и методик диагностики. Рекомендуется также проведение дальнейших исследований в области применения психологических техник в спортивной практике.

Задачи научно-исследовательской работы третьего этапа выполнены полностью, что позволяет перейти к следующему этапу работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – Санкт-Петербург: СПбГМУ, 2009. – 136 с.
2. Гордеева, Т. О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова, О. А. Сычев, В. Ю. Шевяхова // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции; 23–25 сентября 2010 г. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.–Т.2. – С. 195–197.
3. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко, О.В. Шапошникова. Москва: Когито-Центр, 2015. – 304 с.
4. Об утверждении Единой спортивной классификации Республики Беларусь [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 31 августа 2018 г. – № 61 – 2018. – Режим доступа: <http://rtss.by/index.php/486-utverzhdjena-novaya-edinaya-sportivnaya-klassifikatsiya-respubliki-belarus>. – Дата доступа: 07.07.2021.
5. Сладкова, Н. А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / Н. А. Сладкова. – Москва: Советский спорт, 2011. – 160 с.
6. Carver, C.S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology / M. F. Scheier, J. K. Weintraub, C. S. Carver. – 1989. – № 56(2). – P. 267–283.
7. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 343 с.
8. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А. Д. Наследов. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 392 с.

9. Дорогонько, Е. В. Обработка и анализ социологических данных с помощью пакета SPSS / Е. В. Дорогонько. – Сургут: СурГУ, 2010. – С. 83–95.
10. Шестиловская, Н. А. Особенности использования копинг-стратегий спортсменами различной квалификации / Н. А. Шестиловская // Право. Экономика. Психология. – 2018. – № 3(10). С. – 67–73.
11. Карпов, А. В. Психология деятельности: в 5 т. – Т. 1: Метасистемный подход / А. В. Карпов. – М: РАО, 2015. – 546 с.
12. Умарова, Д. З. Профессиональное самоопределение и профессиональная направленность личности / Д. З. Умарова // Вопросы науки и образования. – 2018. – С.283–285.
13. Ермолаева, М. В. Проблема личностного самоопределения в трудах Л. И. Божович и ее развитие с позиции субъектного подхода / М. В. Ермолаева, Д. В. Лубовский, Л. В. Силаева, // Психолого-педагогические исследования. – 2018. – Т. 10. – № 3. – С. 148 – 159.
14. Покровская, С. Е. Развитие профессиональной направленности личности в процессе дифференцированного обучения: монография / С. Е. Покровская. – Минск: БГПУ, 2016. – 208 с.
15. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 198 с.
16. Шутова, Е. П. Теория профессионального самоопределения в отечественной психологии / Е. П. Шутова, А. С. Великанова // Вестник ГУУ. – 2021. – № 10. – С. 187– 194.
17. Базаров, Т. Ю. Психология управления персоналом: учебник и практикум для вузов / Т. Ю. Базаров. – М.: изд-во «Юрайт», 2023. – 381 с.
18. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. – 2-е изд. – М.: изд-во «ПЕР СЭ», 2017. – 511 с.
19. Кон, И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М.: изд-во «Политиздат», 1984. – 343с.

20. Малиновский, И. Н. Формирование самооценки подростка / И. Н. Малиновский // Адукацыя і выхаванне. – 2004. – №11. – С 12 – 15.
21. Молчанова, О. Н. самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – М.: изд-во «ФЛИНТА», 2010. – 392 с.
22. Межличностные отношения в спортивной команде / И. В. Сиваков, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, Е. В. Егорычева, Д. А. Мустафина // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7–2. – С. 83-84; URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5584> (дата обращения: 14.12.2023).
23. Профилактика агрессии и деструктивного поведения молодежи: анализ мирового опыта / А. А. Реан, И. А. Коновалов, М. А. Новикова, Д. В. Молчанова; под ред. Акад. А. А. Реана. – СПб.: Издательско-полиграфическая компания «КОСТА», 2021. – 296 с.
24. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
25. Берслав, Г. М. Чувства и счастье. Психология счастья / Г. М. Берслав // Психология эмоций. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2004. – С. 340 – 389.
26. Джидарьян, И. А. Представления о счастье в российском менталитете / И. А. Джидарьян. – СПб.: «Алтейя», 2001. – 242 с.
27. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008 – 352с.
28. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
29. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу, 3-е изд.– СПб.: Питер, 2006. – 352 с.
30. Реан, А. Н. Психология личности в трудах зарубежных психологов / А. Н. Реан. СПб: Изд. Дом «Питер», 2000. – 520 с.

31. Татаревич, В. О счастье и совершенстве человека / В. Татаревич – М.: Прогресс, 1981. – 367 с.
32. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл – М.: «Прогресс», 1990. – 368 с
33. Фромм, Э. Понятия «счастье» и «удовлетворенность» / Э. Фромм // Человек для себя. – Мн.: «Харвест», 2003. – С. 248 – 284.
34. Петриашвили, Н.Н. К вопросу о ценностной специфике счастья / Н. Н. Петриашвили // Психологические проблемы профессионального развития и профессионального образования личности: сборник статей / под ред. В.В. Валетова (гл. ред.) и др. Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2008. – С. 114 – 117.
35. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман, – 2-изд. – СПб.: Питер, 2011. – 334 с.
36. Галиновский, С. П. Причины травматизма: пособие / С. П. Галиновский. – Могилев: МГУ, 2005. – 30 с.
37. Митрохин, Е. А. Роль спортивного психолога в подготовке спортсменов / Е. А. Митрохин, О. О. Крыжановская // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2018. – № 6. – С. 195 – 200.
38. Мухортова, Е. Д. Основные проблемы и принципы восстановления спортсменов после травмы / Е. Д. Мухортова, Н. В. Колесникова // Наука-2020. – 2020. – № 8 (44). – С.142 – 145.
39. Хасан, Б.И. Психология конфликта и переговоры / Б.И. Хасан, П.А. Сергоманов. – Москва: Академия, 2006. – 192 с.
40. Митяева, А.М. Конфликтологическая компетентность будущего специалиста как предмет научного исследования / А. М. Митяева // Ученые записки Орловского гос. ун-та. Сер. Гуманитарные и социальные науки. – 2012. – № 2. – С. 273 – 281.
41. Воротилкина, И. М. Компетентность в управлении конфликтами в спорте как показатель профессионализма деятельности тренера / И.М.

Воротилкина, С.Н. Монастырев // Ученые записки ЗабГГПУ. Серия: «Педагогика и психология». – 2012. – № 5(46). – С. 153–157.

42. Покровская, С. Е. Развитие профессиональной направленности личности в процессе дифференцированного обучения : монография / С. Е. Покровская. – Минск: Белорус. гос.пед. ун-т, 2010. – 208 с.

43. Покровская, С. Е. Уровни профессиональной направленности личности в процессе обучения / С. Е. Покровская, Т. А. Скробут // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст.: в 2 ч. / Респ. ин-т проф. образования. – Минск, 2020. – Ч. 1. – Вып. 10. – С. 213–219.

44. Корнеев Д. Н. Конструирование индивидуальной образовательной траектории обучения студента современного педагогического университета / Д. Н. Корнеев, Н. Ю. Корнеева // Вестник ЮУрГГПУ. – 2017. №4. – С. 51–56.

45. Дубовицкая, Т. Д. Диагностика уровня профессиональной направленности студентов / Т. Д. Дубовицкая // Психол. наука и образование. – 2004. – № 2. – С. 82–86.