

УДК 159.923.2

Е. И. Пичугина,

факультет психологии и педагогики,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: ст. преподаватель Е. А. Пантюхова

Эмпатичность тренера и спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства

В статье представлен эмпирический материал о развитии психологических качеств личности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в художественной гимнастике, на основе которого разработаны практические психолого-педагогические рекомендации для установления конструктивного, основанного на эмпатии взаимодействия в системе «тренер — спортсмен».

Ключевые слова: тренер, спортсмен, взаимодействие тренера и спортсменов, эмпатия в спорте, психологические качества личности спортсмена.

Практика показывает, что на всех этапах многолетней спортивной подготовки необходимо устанавливать, поддерживать и сохранять конструктивное взаимодействие между тренером и спортсменом. Это сказывается и на спортивной мотивации, и на росте спортивного мастерства, и на самой личности тренера и спортсмена.

Эмпатию можно считать уникальным способом межличностного взаимодействия, позволяющим его участникам гармонично и продуктивно развиваться и самосовершенствоваться в различных видах социальной деятельности. Ю. А. Менджеричка определяет эмпатию как «способность эмоционально реагировать на переживания другого, распознавать его эмоциональные состояния, мысленно перенести себя в его мысли, чувства, действия, а также использовать способы взаимодействия, облегчающие страдания другого человека» [2, с. 22].

Эмпатия важна в профессиональной деятельности тренера, которая характеризуется необходимостью понимать, выявлять и развивать индивидуальные особенности и способности спортсмена. Задача тренера — не только совершенствование спортивного мастерства своих подопечных, но и их воспитание, в том числе и эмпатическими отношениями.

Актуальность темы нашего исследования обусловлена противоречием между потребностью спортсменов, нацеленных на достижение высоких результатов в спортивной деятельности, к установлению эмпатичных отношений с тренером и возможным недостатком эмпатии в межличностном взаимодействии «тренер — спортсмен».

Гипотеза исследования заключается в предположении, что знание индивидуально-психоло-

гических качеств личности спортсменов высокой квалификации позволит устанавливать конструктивное, основанное на эмпатии взаимодействие в системе «тренер — спортсмен».

Цель исследования — определение психологической потребности спортсменов, находящихся на этапе высшего спортивного мастерства, в эмпатическом отношении тренеров, выявление сформированности психологических качеств их личности и разработка на этой основе практических психолого-педагогических рекомендаций для конструктивного взаимодействия в системе «тренер — спортсмен».

Методы и методики исследования: тест А. А. Реана «Мотивация успеха и боязни неудачи» (МУН); тест И. М. Юсупова «Диагностика уровня эмпатии личности»; тест К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой «Диагностика эмоционального выгорания»; тест Дж. Роттера «Локус контроля»; анкета «Эмпатия как фактор межличностного взаимодействия спортсмена и тренера», разработанная авторами [1].

Исследование проходило с января по май 2020 г. на базе БУ ОО «Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике» г. Омска, в котором приняли участие 12 спортсменов и 5 тренеров по художественной гимнастике, специализирующихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Анкетирование тренеров показало, что они опираются в своей работе на авторитарный стиль педагогического общения. Тренеры считают, что при демократичном стиле педагогического общения добиться высоких спортивных результатов практически невозможно.

Результаты опроса спортсменок позволяют заключить, что авторитарный стиль общения их не устраивает. Они предпочитают демократичный стиль. Большинство гимнасток отметили, что тренер оказывает существенное влияние на их мотивацию спортивных достижений, самосовершенствование личности в целом. Авторитарное общение вызывает чувство тревожности, беспокойства и т. д.

В ходе исследования определены психологические особенности личности гимнасток.

Результаты исследования мотивации на успех показали, что 68 % спортсменок имеют высокий и 32 % — средний уровни развития данного вида мотивации. Низкий уровень не выявлен.

Оценка сформированности «локуса контроля» спортсменок позволила определить, что 58 % гимнасток имеют интернальный и 42 % — экстернальный «локус контроля», который в психологии трактуется как «понятие, характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним либо только внешним факторам» [3, с. 53].

На основании результатов диагностики сформированности эмпатии у гимнасток выявлено, что 33 % девушек имеют высокий, 50 % — средний и 17 % — низкий уровни развития исследуемого психологического качества личности.

Отметим, что развитая эмпатия спортсменок характеризуется чувствительностью к нуждам и проблемам своих друзей по команде, отзывчивостью, общительностью, способностью к быстрому установлению контактов с тренером и командой, к компромиссу. Спортсменки со средним уровнем способны держать свои чувства и эмоции под контролем. В общении они понимают больше, чем говорят, но теряют терпение при

избыточном внимании к ним. При низком уровне спортсменки не способны взглянуть на ситуацию под другим углом, понять внутренний мир и чувства другого человека. Им не комфортно общаться с командой и тренерами на отвлеченные темы.

Диагностика эмоционального выгорания позволила установить наличие у 25 % гимнасток высокого уровня эмоционального истощения. Это проявляется в утрате интереса, «пресыщенности» деятельностью, которой они занимаются, и в неудовлетворенности жизнью в целом, в снижении эмоциональности и позитивного отношения к окружающим их людям.

Деперсонализация личности наблюдается у 17 % спортсменок. Это приводит к деформации взаимоотношений с другими людьми, высокомерному, порой циничному поведению.

Высокий уровень редукции профессиональных достижений выявлен у 25 % гимнасток. Он характеризуется негативным оцениванием себя, своих успехов, желанием избежать ответственности и переложить ее на других.

Такие индивидуально-психологические особенности спортсменок, с одной стороны, могут быть вызваны сложившимся авторитарным стилем общения тренера, с другой стороны, требуют тщательного анализа и индивидуальной профилактической работы в дальнейшем.

Полученные результаты позволили сформулировать практические рекомендации тренерам для установления конструктивного, основанного на эмпатии взаимодействия со спортсменами на этапе высшего спортивного мастерства. Полагаем, что такое взаимодействие позволит обеспечить и дальнейший рост спортивных результатов, и будет способствовать личностному развитию спортсменок высокой квалификации.

1. Лабунская В. А., Менджерцкая Ю. А., Бреус Е. Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. — М. : Академия, 2001. — 288 с.

2. Менджерцкая Ю. А. Точность эмпатии в ситуациях взаимодействия с представителем другой культуры // Российский психологический журнал. — 2008. — Т. 5, № 4. — С. 22–34.

3. Сердюкова Е. Ф. Формирование у будущего педагога-психолога навыков выбора поведенческих стратегий в условиях социально-профессиональной адаптации : дис. ... канд. психол. наук. — Махачкала, 2017. — 179 с.