

Психологические особенности стрессоустойчивости тренера и пути ее повышения

Гавриков А.А., Шуварин М.А., Приймич Я. Р.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №8»,
Муниципальное автономное образовательное учреждение Лицей №29.

В современном мире неуклонно возрастает число психотравмирующих, фрустрирующих и стрессогенных факторов, негативно влияющих на человека, его профессиональное благополучие и здоровье. Одним из таких факторов можно считать большой набор требований, который на современном этапе развития общество предъявляет к профессионалу. Другим фактором выступают резко возросшие процессы интенсификации труда, предполагающие высокий уровень соответствия требованиям и стабильности при осуществлении профессиональной деятельности. Тренерская профессия относится к категории профессий, особо уязвимых перед стрессом, так как тренера приходится решать разнообразные профессиональные задачи в условиях недостатка времени и информации, постоянного открытого контакта с людьми, предполагающего значительные эмоциональные и энергетические затраты. Профессиональная деятельность современного тренера требует постоянной и максимальной мобилизации его собственных ресурсов.

Проблема стресса традиционно вызывает большой интерес ученых и практиков, связывает между собой многие фундаментальные и прикладные исследования. Обширный научный опыт по проблеме изучения и борьбы со стрессами накоплен за рубежом, постоянно растет интерес к исследованию темы стресса и стрессоустойчивости в отечественной науке.

В работах К.А. Абульхановой-Славской, С.К. Бондыревой, Н.Е. Водопьяновой; А.В. Петровского, Д.И. Фельдштейна и др. определены многие компоненты устойчивости к стрессу или качества, связанные со

стрессоустойчивостью: толерантность, асертивность, инициативность, стремление к саморазвитию, коммуникативность. С.К. Бондырева, А.А. Деркач, например: указывают на толерантность, как: значимое в предупреждении стрессоустойчивости профессиональное качество. Н.Е. Водопьянова выделяет такие характеристики педагогов, основанные на стрессоустойчивости, как способность к социальной адаптации, сохранение значимых межличностных связей, обеспечение успешной самореализации, достижение целей. Е.С. Романова, указывает на такие профессиональные характеристики тренеров, связанные с его устойчивостью к стрессу, как коммуникативные навыки, психологическая и эмоциональная устойчивость, терпимость и безоценочное отношение к людям, стремление к самопознанию и саморазвитию, способность изменять способы решения, возникающих в процессе деятельности задач в соответствии с изменяющимися условиями среды.

Существуют специфические особенности проявления стресса и стрессоустойчивости, характерные для профессиональной тренерской деятельности; стрессоустойчивость тренера можно повысить за счет системных изменений в его личности и деятельности на когнитивном, эмоциональном и поведенческом

Исследования стресса являются фундаментальными научными основами для изучения стрессоустойчивости человека. Разработка точного и однозначного определения стрессоустойчивости сталкивается с трудностями, характерными для любого психологического понятия. Понятие «стрессоустойчивость» рассматривается с разных позиций в зависимости от понимания природы, сущности и способов анализа стрессового состояния. Ряд исследователей используют понятие «стрессоустойчивость» как синоним понятия «эмоциональная устойчивость». В этой связи становится очевидной необходимость более детального анализа и сравнения понятий «эмоциональная устойчивость» и «стрессоустойчивость».

Резко возросшие в условиях усиления интенсификации труда требования к профессиональной деятельности тренера способствуют появлению у человека стрессовых состояний и потере способности эффективно справляться с критическими ситуациями.

Современное понимание стресса складывалось в процессе интеграции физиологических, психофизиологических, психологических аспектов исследований данного психологического феномена. Понятие стресса определяется как ответная реакция организма на травмирующее воздействие; как ситуация, отягощающая и усложняющая течение событий; как эмоциональная реакция на определенное событие (стрессовое переживание); как процесс взаимодействия и столкновения индивида с окружающим миром. Стресс — это процесс взаимодействия со средой, затрудняющий возможность активного реагирования и адекватного преодоления стресса, и эмоциональная реакция на определенное событие (стрессовое переживание), нарушающая адаптацию человека, истощающая ресурсы.

Стресс незначительной силы не нарушает нормального функционирования и не оказывает разрушительного влияния на человека и его деятельность, а иногда даже оказывает мобилизующее воздействие. Сильный или длительный стресс, нарастая, становится вредным. Его воздействие снижает способность человека адекватно оценивать ситуацию и эффективно преодолевать стрессовую угрозу. Следует отметить, что даже при нормализации ситуации накопившееся эмоциональное напряжение может не ослабевать, расстраивая деятельность разных систем организма. Однако, стресс устойчивое поведение личности не может быть определено установлением гомеостатических отношений человека со средой. Оптимальный уровень устойчивости личности к стрессовым и экстремальным ситуациям может быть достигнуто благодаря сохранению собственной активности, инициативе и способности осмысленно использовать и развивать свои возможности.

Тренер в профессиональной деятельности испытывает воздействие многих стрессовых факторов, в числе которых значительные учебные нагрузки; часто возникающие аффективные реакции в связи с каждодневными и затянувшимися трудными ситуациями; отсутствие возможности своевременно отреагировать на стресс; постоянное общение с людьми разных категорий, требующее интенсивной рефлексии. Педагогический стресс носит накопительный характер. При неоднократном повторении или длительности стрессового воздействия эмоциональное возбуждение может принять застойную форму.

Профессиональная деятельность предъявляет высокие требования к современному тренеру, что требует постоянной и максимальной мобилизации собственных психологических ресурсов. Без рационального подхода к их использованию в стрессовых ситуациях, не владея навыками активного и эффективного преодоления, при отсутствии системы поддержки педагог начинает испытывать проявления стресса на всех уровнях: эмоциональном, поведенческом, когнитивном.