

Психологічні ресурси стійкості спортсменів до стресу в умовах командної діяльності

Анішева А. Ш.

*к. психол. н., доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: amineta@krok.edu.ua,
ORCID: 0000 0002 1311 0255*

Водолазська В. В.

*студентка кафедри психології
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: vikavod123@gmail.com*

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високим фізичним та психічним навантаженням, жорсткою конкуренцією та орієнтацією на досягнення максимальних результатів. Стрес-фактори, що пов'язані з тренувальним та змагальним процесом, є невід'ємною частиною спортивної діяльності, тому вимагають від спортсменів особливих психологічних ресурсів стійкості.

Останні десятиліття в психології приділяється широка увага проблематиці стресу в професійній діяльності та викликає інтерес дослідження різноманітних його форм впливу на людей в сумісній діяльності (К. Купер, Р. Лазарус, С. Хобфол та ін.).

Спорт-це один із видів професійної діяльності, вагомою особливістю якої є орієнтація на високий рівень досягнень результату у стресових умовах. Тому, для спортсменів однією з найголовніших характеристик є психологічна стійкість, що забезпечується здатністю успішного подолання стресу.

Тема психологічної підготовки спортсменів в умовах командної діяльності була досліджена в роботах А. Пуні, Є. Ільїна, Ю. Кісельова, Г. Горбунова, П. Рудика, А. Родіонова, Ю. Ханіна та ін.

В командних видах спорту процес досягнення мети значно ускладнюється тим, що результат залежить не тільки від конкретного спортсмена та його тактичних, технічних і психологічних умінь, а й ефективної взаємодії та злагодженої роботи всіх членів команди.

Спортивна команда, з погляду міжособистісних взаємин, представляє структуру, що складається з різних компонентів: рангового, рольового, комунікативного, міжособистісних відносин по вертикалі (тренер-спортсмен), по горизонталі (спортсмен-спортсмен), які перебувають у постійному взаємозв'язку й перегукується один з одним.

Дослідники А. А. Клімова, Є. П. Белінська, А. А. Ікрамова вважають одним із провідних компонентів команди, як ресурс-психологічну згуртованість, сумісність між її членами та їх взаємодію. На думку авторів, згуртованість команди ґрунтується на тих же ознаках, що й цілісність. Цілісність в свою чергу є чинником, що означає високий рівень внутрігрупової взаємодії і підтримки та позитивно впливає на формування ресурсів стійкості спортсменів до стресу в командній діяльності.

Ю. А. Коломойцева виділяє два види взаємин у команді, які визначають рівень її розвитку. Це кооперація та конкуренція. Відносини, побудовані на кооперації, більш сприятливі для команди та підвищують її успішність, тоді як конкуренція веде до зростання лише індивідуальних результатів спортсменів та зниження командних.

Психологічна атмосфера в команді як соціально-психологічний ресурс

(Н. А. Шкляєва, Е. Р. Саліхова) сприяє розвитку якісної і ефективної взаємодії між її членами та вибору, як продуктивного ресурсу стійкості до стресу.

Н. В. Нозикова, аналізуючи психологічні ресурси стійкості до стресу в зарубіжних та вітчизняних наукових дослідженнях, робить висновок, що соціально-психологічна зрілість групи виявляється в узгодженості індивідуальних та групових цілей, установок; умінні встановлювати близькі стосунки з членами команди. Як зазначає автор, це поняття характеризується ознаками взаємопов'язаністю та взаємозалежністю членів команди, спільної діяльності, активністю та саморефлексивністю.

Сучасні дослідники О. В. Сидоренко, Н. Ю. Ульянова вважають, що командна мотивація постає як посередник чи каталізатор, який посилює або послаблює зв'язок інших суб'єктивних показників з показниками соціально-психологічної ефективності команди. Даний ресурс сприятливо позначається на внутрішньо командній психологічній атмосфері, на збільшенні рівня групової суб'єктивності та підвищенні ефективності спільної діяльності.

Таким чином, вивчення і узагальнення дослідницьких позицій дозволяє зробити висновок, що в рамках ресурсності що забезпечують ефективне та успішне подолання стресу спортсменами в умовах командної діяльності є соціально-психологічні фактори, а саме: психологічна атмосфера, групова мотивація, згуртованість та рівень розвитку команди.

Список використаних джерел

1. Волюняк Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. *Організаційний стрес спортивної команди. Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. с. 2-3
<http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/26/124>
2. Наугольник Л. Б. *Психологія стресу. Підручник*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015
3. Тімченко О. В. *Екстремальна психологія. Підручник*. Х.:УЦЗУ. 2007