

**Профессиональные деформации спортсменов как следствие профессионального стресса**

**Научный руководитель – Барабанщикова Валентина Владимировна**

***Климова Оксана Анатольевна***

*Аспирант*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия

*E-mail: Okli07@yandex.ru*

В условиях модернизации различных сфер Российской Федерации, в частности в сфере спорта, всё больше повышаются требования к спортсменам и их тренерам. Профессии спортсмена и тренера требуют высокого уровня психической, физической и эмоциональной устойчивости. Несмотря на это у обеих профессий в процессе чрезмерного выполнения своих обязанностей накапливаются негативные функциональные состояния, что в последствие приводит к развитию профессионального стресса, и, как следствие, к проявлению профессиональных деформаций. На сегодняшний день профессиональные деформации характеризуются различными изменениями личности и поведения, которые возникают под влиянием профессии [2], например при систематических переработках, совмещением человека нескольких должностей и постоянным стрессом. По мнению, отечественного психолога Э.Ф.Зеера профессиональные деформации - это деструктивные изменения личности, которые развиваются в процессе выполнения человеком его профессиональной деятельности. Основными предикторами развития профессиональных деформаций являются стереотипы профессиональной деятельности, механизмы психологической защиты, стагнация профессионального развития, психофизиологические изменения, пределы профессионального развития и акцентуации характера [1]. На сегодняшний день, несмотря на то, что человек тратит большую часть своей жизни именно на профессиональную деятельность и свое развитие в определенной профессии, проблема профессиональных деформаций не получает должного изучения и распространения., однако несомненно является актуальной, и требует дальнейшего изучения во всех сферах деятельности. Профессиональные деформации - это следствие накопления негативных функциональных состояний, которые приводят к развитию хронического стресса. Именно хронический стресс является основной причиной проявления профессиональных деформаций [4], которые в свою очередь откладывают отпечаток на психическое и физиологическое благополучие спортсменов. Вопреки тому, что спорт характеризуется высоким уровнем постоянного стресса, хроническим утомлением и высоким уровнем физической активности, специфическим особенностям проявления профессиональных деформаций, возникающих в спортивной деятельности, до сих пор не уделялось никакого внимания. Тренерская деятельность, несмотря на свое ближайшее сходство с профессией преподавателя, имеет ряд специфических особенностей, к которым относят влияние на формирование личности спортсмена, работа тренера характеризуется повышенным уровнем стресса, высоким уровнем ответственности за физическое и психологическое здоровье своих учеников. Успешность тренерской деятельности зачастую зависит не только от них самих, а в основном от спортивных достижений своих подопечных, от взаимоотношений «тренер-спортсмен», высокой степени профессионального риска, ведь профессиональная деятельность сопровождается травмами, как спортсменов, так и у тренеров при демонстрации определенных элементов (Картузова А.А.). Любая профессиональная деформация является причиной развития многих заболеваний, которые

могут стать не только причиной преждевременного завершения карьеры, но и полного прекращения любой профессиональной деятельности.

Цель данного исследования - проанализировать особенности профессионального стресса и выделить основные риск-факторы снижения надежности деятельности и развития состояний сниженной работоспособности фигуристов и тренеров фигурного катания, работающих в условиях повышенной напряженности и склонных к проявлению различных видов профессиональных деформаций. В исследование приняли участие фигуристы и их тренеры, всего 81 фигурист (42 женщины, 39 мужчин) в возрасте от 16 до 26 (средний возраст 20,2), стаж от 12 до 22 лет (средний стаж 16,1), все респонденты имели разряд «кандидат в мастера спорта» или «мастер спорта», и 24 тренера (14 женщин, 10 мужчин) в возрасте от 19 до 58 (средний возраст 30,1), стаж от 12 до 22 лет (средний стаж 9,2). Всем респондентам была предложена методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС) (Леонова, 2003). Основной особенностью данной методики является то, что помимо диагностики непосредственно уровня развития профессионального стресса, она позволяет определить предикторы и факторы его формирования в процессе профессиональной деятельности. По результатам применения системы ИДИКС исследователь получает результаты, которые включают в себя три части: диагностическая, оценочная и превентивная. Первая часть системы - диагностическая, которая представляет собой методику опросного характера, состоящую из 28 субшкал, которые в свою очередь можно разделить на 6 основных шкал: условия и организация труда (TV1), субъективная оценка профессиональной ситуации (TV2), вознаграждение за труд и социальный климат (TV3), переживание острого (TV4) и хронического стресса (TV5), личностные и поведенческие деформации (TV6). Полученные результаты выявили высокие показатели общего уровня стресса, что свидетельствует о высоких профессиональных перегрузках как у спортсменов, так и у их тренеров. Более того, предельно высокие показатели были получены тренерами и фигуристами по шкале TV2, которая демонстрирует субъективную оценку профессиональной ситуации. К данной шкале относятся разнообразие, сложность и значимость задач, а также автономия исполнения. В отличие от самих фигуристов тренеры продемонстрировали высокие значения показателей по шкале вознаграждение за труд и социальный климат, что объясняется резким снижением уровня заработной платы тренеров в связи с тяжелым финансовым положением в стране. Высокие значения показателей получили как фигуристы, так и их тренеры по шкале профессионально-личностные деформации, что свидетельствует о необходимости проведения различных профилактических и коррекционных мер. У спортсменов-фигуристов были выявлены крайне высокие значения показателей по трем субшкалам из четырех, к которым относятся признаки синдрома «выгорания» и невротические реакции, поведенческие риск-факторы вошли в умеренный диапазон. Результаты, полученные тренерами, показывают высокий уровень хронического стресса, который сопровождается личностными и поведенческими деформациями, выраженные значения показателей были выявлены по трем субшкалам: тип А поведения, признаки синдрома «выгорания» и поведенческие риск-факторы, невротические реакции вышли далеко за пределы нормы, именно по этой субшкале тренеры получили наиболее высокие оценки. С помощью регрессионного анализа было выявлено, что у фигуристов основными предикторами выгорания ( $R^2 = 0,418$ ,  $p \leq 0,001$ ) являются депрессия, физиологический дискомфорт, астения и трудности в общении, в то время как предикторами невротических реакций ( $R^2 = 0,419$ ,  $p \leq 0,001$ ) являются физиологический дискомфорт, затруднения в поведении, тревога, агрессия и астения. У тренеров же ко всему вышесказанному добавляется нарушение сна.

Таким образом, результаты нашего исследования показали, что большая часть респондентов находится на критической стадии переживания профессионального стресса, которая может иметь непоправимые последствия в жизни любого человека, не говоря уже о дальнейшем продолжении спортивной карьеры. Выраженные острая и хроническая формы стресса и профессиональных деформаций с неизбежностью характеризуют спорт высших достижений.

*Исследование выполнено при поддержке РГНФ в рамках научного проекта  
№ 16-06-00312*

### **Источники и литература**

- 1) 1. Зеер Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – Москва : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с. .
- 2) 2. Ильин Е. П., Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – Издательский дом " Питер", 2011.
- 3) 3. Леонова А. Б. Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС). – Госстандарт России "ИМАТОН" Санкт-Петербург, 2007. – С. 56.
- 4) 4. Caccese, T.M., & Mayerberg, C.K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 6, 279-288.