

УДК 740

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-230

ЭМПАТИЯ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА

Степанян Анаит Гургеновна, Синанян Анна Генриковна

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы эмпатии как профессионально важного личностного качества тренера. Проанализированы некоторые теоретические подходы по проблеме.

После определения цели и задач, были выбраны и использованы методы исследования эмпатии.

На основе проведенных методик выявлено, что у опрошенных тренеров наблюдаются низкий уровень эмпатии. В связи с этим, была разработана программа тренингов по повышению эмпатии, а также рекомендации по ее развитию.

Ключевые слова: Эмоциональная отзывчивость, эмпатия, сопереживание, спортсмен, мотивация, тренер, общение, способности, эмоциональный интеллект.

EMPATHY AS A PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITY FOR DEVELOPING PERSONALITY TRAITS OF A COACH

Stepanyan Anahit Gurgen, Sinanyan Anna Henrik

State Institute of Physical Culture and Sports of Armenia, Yerevan, Armenia

Abstract. The article covers the problems of empathy as a professionally important personal quality of a coach. Some theoretical approaches were looked through.

Having determined the goals and objectives, some empathy research methods were selected and used.

Based on the conducted methods, it was revealed that the interviewed coaches have a low level of empathy. In this regard, a training program was developed to increase empathy, as well as recommendations for its development.

Keywords: emotional responsiveness, empathy, sympathy, athlete, motivation, coach, communication, abilities, emotional intelligence.

Введение

Термин «Эмпатия» был введен в психологию Э. Титченером для обозначения внутренней активности, результатом которой становится интуитивное понимание состояния другого человека [3, 6]. С. Л. Рубинштейн рассматривал эмпатию как компонент любви человека к человеку, как эмоционально опосредованное отношение к окружающим. Также вопросами феномена эмпатии занимались К. Роджерс; Ю. А. Менджерицкая; З. Фрейд; В. В. Бойко и другие [2,5]. Эмпатия определяется как эмоциональная отзывчивость человека на переживание другого; как разновидность социальных (нравственных) эмоций; как эмоциональный отклик элементарных (рефлекторных) и в высших личностных формах (сочувствия, сопереживания, сострадания). Эмпатия — это навык, который можно рассматривать как часть эмоционального интеллекта. К. Роджерс писал, что эмпатия является залогом не только качественных отношений между людьми, но и основой для эффективной работы во многих сферах. К примеру, тренеры с высоким уровнем эмпатии лучше мотивируют спортсменов на достижения высоких результатов [1]. Но постоянное сопереживание, в ряде случаев приводит к эмоциональному выгоранию.

Эмпатия, направленная на другого — сострадание, сочувствие, следовательно, возникает мотивация к помощи. В. В. Лабунская выделяет: эмоциональные, когнитивные, поведенческие функции эмпатии. Так, в свою очередь эмоциональные функции делят-

ся на развитие социальных эмоций, удовлетворение эмоциональных потребностей отождествление себя с объектом эмпатии. В. В. Бойко считает, что эмпатия, контексте коммуникативной стороны общения, заключается в предоставлении особого, основанного на «вчувствовании», способа получения, обработки и проверки достоверности информации.

Актуальность работы

Сегодня в спорте высших достижений успешность профессиональной карьеры и гармоничное развитие личности спортсмена напрямую зависит от качества межличностного общения тренера и спортсмена. На всех этапах многолетней спортивной подготовки необходимо устанавливать, поддерживать и сохранять конструктивное взаимодействие тренера и спортсмена, что сказывается на спортивной мотивации, росте спортивного мастерства, самой личности [1, 4, 6].

Актуальность работы обусловлена необходимостью изучения эмпатии как профессионально значимого личного качества тренера, который должен уметь общаться с подопечными, признавая их достоинство, понимая и принимая их, быть готовым к общению в условиях повышенной степени доверия к себе.

В настоящее время не все тренеры обладают должным уровнем эмпатии, в связи с чем, возникла необходимость изучить эмпатию тренера-педагога и разработать программу тренингов по её повышению.

Работа с тренерами рассчитана на актуализацию эмпатических способностей: умение анализировать, чувствовать, что происходит со спортсменом, объяснить, спрогнозировать поведение атлета в конкретной соревновательной ситуации [7]. Межличностное взаимодействие тренера и спортсмена – сложный двусторонний процесс, требующий эмпатичного отклика не только от тренера.

Проблема исследования – недостаток эмпирических данных о сформированности психологических качеств личности и актуальной психологической потребности в эмпатии.

Объект исследования – эмпатия как профессионально значимое качество тренера-педагога.

Цель исследования – изучение и развитие эмпатии как профессионально личностного качества тренера-педагога.

Задача исследования

Изучить проблему сопереживания в спорте в системе «тренер-спортсмен»; Составить и реализовать программу тренингов, направленную на развитие эмпатии у тренеров.

Методы исследования

Анализ литературы, Эмпирические методы (тестирование с помощью методик: 1. «Шкала Эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна; 2. «Диагностика уровня эмпатии» И. М. Юсупова и 3. «Диагностика уровня эмпатии» В. В. Бойко.), Психологический эксперимент, Анализ и интерпретация результатов.

Анализ результатов по первой методике «Шкала эмоционального отклика» показал, что высокий уровень эмпатии имеют 30 % тренеров. Такие тренеры имеют более выраженную положительную эмоциональную реакцию в общении со спортсменами, проявляют альтруизм в разных поступках, склонны оказывать своим ученикам деятельную помощь. Оптимальным уровнем эмпатии обладают 62 % тренеров. Они в общении со спортсменом склонны судить о нем по поступкам, они хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между спортсменами. Низкий уровень эмпатии был выявлен у 10 %. Тренер обладает минимальной способностью к сопереживанию, очень редко соглашается с мнением подопечных. В результате ему сложно устанавливать теплые и доверительные отношения со своей командой.

Результаты по второй методике «Диагностика уровня эмпатии» демонстрируют, что высокий уровень эмпатии имеют 35% тренеров. Они чувствительны к нуждам и проблемам своих подопечных, эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливают контакты и находят общий язык со спортсменами и их родителями. Они стараются не допускать конфликтов в группе и находят компромиссные решения. Средним уровнем эмпатии обладает 55 %

тренеров. Эти тренеры в общении со спортсменами внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами, но при изменениях эмоциональной ситуации могут терять терпение. Низкий уровень эмпатии был выявлен у 10 %. Тренеры с низким уровнем эмпатии считают свою точку зрения единственно верной. Им не комфортно общаться с ребятами на отвлеченные темы.

Результаты по третьей методике свидетельствуют о том, что высокий уровень наблюдается у 10 % тренеров. Средний уровень эмпатии – у 80 %, низкий уровень – у 10 % тренеров. На основе трёх проведенных методик можно сделать вывод о том, что у опрошенных тренеров наблюдаются один и тот же процент низкого уровня эмпатии.

Исходя из этого, мы разработали программу тренингов по повышению эмпатии, а также рекомендации по её развитию. Программа состоит из серии специально организованных тренинговых занятий, направленных на вербальную и межличностную коммуникацию с учётом уровня развития эмпатии у тренеров, который был выявлен с учётом диагностических методик; возрастных и индивидуальных особенностей.

Методы и примеры: игровые упражнения и групповые дискуссии. Объём тренинговой программы рассчитан на 8–10 занятий продолжительностью 45 минут, форма работы групповая численность по 6 человек.

Организация исследования

В эксперименте участвовали молодые тренеры по различным видам спорта (бокс, борьба, самбо, гимнастика, тяжёлая атлетика) в возрасте от 27–35 лет, общим количеством 30 человек. Исследование проводилось в течение 10 месяцев, в специализированной многопрофильной республиканской спортивной школе Еревана «Торк-Ангех».

Выводы

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика оценки эмпатии у тренеров, которая выявила, что у всех тренеров с изначально низким уровнем эмпатии показатель повысился до среднего уровня выраженности. Так, например, по первой и второй методикам у 10 % тренеров с изначально средним уровнем развития эмпатии появилась положительная динамика. Тренеров с высоким уровнем эмпатии – 40 %. Методика В. В. Бойко выявила, что тренеры со средним уровнем эмпатии повысили её уровень до высокого – их 20 %.

Резюмируем, разработанные тренинги, включающие невербальную и межличностную коммуникацию, формируют эмпатию как профессионально важное личностное качество тренера-педагога. Были выделены конкретные психологические приемы, которые помогут тренеру повысить свой уровень эмпатии: идентификация, когнитивная интерпретация, резюмирование, подбадривание, по завершению, шутка и юмор, проясняющие вопросы,

установление личного контакта, положительное подкрепление. С целью развития уровня эмпатии, на основе проделанной работы, были даны рекомендации тренерам.

Литература

1. **Алехин А. Н.** Индивидуальные отношения. Теория и практика эмпатии [Текст] : монография / А. Н. Алехин, А. В. Алехин, А. В. Курпатов. — Олма Медиа Групп, 2007. — 384с.
2. **Агватер И.** «Я вас слушаю», М. 1988.
3. **Басова А. Г.** Формирование эмпатии [Текст] / А. Г. Басова // Молодой ученый. — 2013. — №5. — С. 631–633.
4. **Баталова М. С.** Эмпатия и успешность в коммуникативной сфере [Текст] : монография / М. С. Баталова. LAP Lambert Academic Publishing, 2012. — 72 s.
5. **Бражникова А. Н.** Эмпатия как нравственное качество будущего профессионала / А. Н. Бражникова // психологическая наука и образование. — 2012. — №4. — С. 120–130.
6. **Васильев В. Ф.** Психология переживания, М. 1989, 288с.
7. **Райгородский Д. Я.** Практическая психодиагностика, 2020, 668с.

* * *

УДК 159.91 : 796

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-231

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Степанян Лусине Самвеловна, Лалаян Гаяне Арменовна

ГИФКСА, Ереван, Армения

Аннотация. Исследована связь между доминирующими мотивами и спортивными результатами у спортсменов, с использованием теста диагностики особенностей мотивации и показателей ЭЭГ и ЭКГ для измерения психофизиологических реакций. Показано наличие различий между доминирующими мотивами у спортсменов с разными уровнями достижений. Установлено, что у элитных спортсменов преобладают мотивы перспектив спортивного роста и желание представить страну, а также был более высокий уровень физиологической возбудимости (стресс, волнение, число сердечных сокращений). В то же время, у спортсменов с более низкими показателями уровень возбудимости был ниже.

Ключевые слова: психофизиология спортивной деятельности, мотивация, спортивная мотивация, спортивные достижения.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS OF SPORTS MOTIVATION OF ATHLETES ENGAGED IN MARTIAL ARTS

Stepanyan Lusine Samvel, Lalayan Gayane Armen

ASIPCS, Yerevan, Georgia

Abstract. The relationship between dominant motives and sports results in athletes was studied using a test for diagnosing motivational features and EEG and ECG indicators to measure psychophysiological reactions. Differences in dominant motives were found between athletes with varying levels of achievement. Elite athletes were found to be primarily motivated by prospects for sports growth and the desire to represent their country. Additionally, these athletes displayed a higher level of physiological excitability (measured by stress, excitement, and heart rate) compared to athletes with lower scores, who showed lower levels of excitability.

Keywords: Psychophysiology of sports activity; motivation; sports motivation; sports performance; martial arts.

Introduction

In recent years, sports psychology and physical culture have emphasized the inclusion of psychological and psychophysiological features in sports activities. A reliable methodology for studying sports motivation is crucial, and psychophysiological measures offer promising solutions. Sports motivation is a multifaceted concept studied using different theoretical frameworks. Self-determination theory suggests an athlete's motivation quality is determined by the degree to which their basic psychological needs are met [6]. Goal orientation theory provides insights into the relationship between motivation and focus on task or ego-oriented goals [5]. Self-efficacy, an individual's belief in their ability to perform a task, is a crucial factor influencing achievement striving in sport [1].

The implementation of psychophysiological measures can provide more objective and dependable indicators of

an athlete's motivation, particularly in high-pressure contexts such as martial arts. Psychophysiological measures can help researchers understand an athlete's motivational state and its impact on performance, leading to the optimization of training strategies. Tailored interventions, such as biofeedback and neurofeedback stimulation methods, can enhance an athlete's productivity and consistency in performance [2]. Korobeynikov and colleagues found that highly motivated judo athletes activated neurodynamic and cognitive functions, while athletes motivated to avoid failure developed coping strategies to prevent psycho-emotional stress [3].

This highlights the importance of understanding an athlete's motivational state and developing tailored strategies to optimize their performance. A multidisciplinary and interdisciplinary study of sports motivation, including the implementation of psychophysiological measures,