

Казначеев Валерий Александрович

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА НА ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: несмотря на широкий спектр преимуществ участия в спорте, многие молодые люди бросают спортивные занятия. Молодежь отказывается от спортивных программ по многим причинам, одной из которых является получение негативного опыта. Чтобы обеспечить позитивный спортивный опыт для молодых спортсменов, необходимо намеренное программирование этого опыта, поэтому характеристики психологического климата, в котором происходит программирование, особенно важны. Статья посвящена вопросам благоприятного психологического климата, в частности атмосфере заботы, что является важным компонентом позитивных спортивных молодежных программ, цель которых – помочь молодым людям развить как спортивный, так и человеческий потенциал.

Ключевые слова: благоприятный психологический климат, заботливый климат, молодежный спорт, экстраверсия, отношения с товарищами.

Молодежные спортивные программы, которые дают благоприятные результаты, отражают такие качества, как теплота, близость, руководство, поддержка, эффективное общение, отзывчивость и привязанность. Эти качества, хотя и различны, считаются совместно отражающими одну общую характеристику: заботу. В контексте молодежного спорта атмосфера заботы играет ведущую роль в воздействии на опыт молодых спортсменов и характеризуется как уделение внимания, беседы и искреннее слушание с проявлением сочувствия. Благодаря таким действиям тренер выстраивает позитивные связи со спортсменом, а также помогает учиться заботиться о других. Таким образом, заботливые отношения в долгосрочной перспективе могут принести много позитивных ре-

зультатов, таких как чувство принадлежности и переживание позитивных мотивационных и аффективных реакций.

Следовательно, благоприятный, заботливый психологический климат – это межличностно привлекательная, безопасная, поддерживающая обстановка, способная обеспечить спортсмену опыт своей ценности. Заботливый климат основан на совместных усилиях тренеров и спортсменов по формированию принимающей среды, чтобы все члены команды могли чувствовать себя ценимыми, а также помогать и поддерживать друг друга в раскрытии своего потенциала в спорте и за его пределами.

Важным аспектом в молодежном спорте являются отношения со сверстниками, поскольку они играют жизненно важную роль в формировании опыта ценности. Здоровые отношения между товарищами по команде положительно связаны с воспринимаемой компетентностью, мотивацией, социальным функционированием и психологическим благополучием. При этом негативные отношения связаны с эмоциональным стрессом, гневом или даже поведением травли [1]. Одним из подходов к формированию здоровых межличностных отношений в молодежном спорте является создание заботливого климата, восприятие которого связано с состраданием к товарищам по команде и большим чувством принадлежности.

Одним из факторов, который может повлиять на отношения молодых спортсменов с товарищами, являются черты личности. Так, экстраверсия – одна из наиболее широко изученных черт среди черт личности Большой пятерки. Высоко экстравертированные люди характеризуются как общительные, разговорчивые, демонстрирующие оптимизм и напористость. Напротив, люди с низкой экстраверсией менее демонстративные, склонны чаще заниматься интроспекцией вместо выражения, предпочитающие минимум социального взаимодействия. Важно отметить, что экстраверсия обычно интерпретируется как шкала с высокой и низкой экстраверсией соответственно на каждом конце, при этом середина шкалы – это средние показатели экстраверсии.

Спортсмены с высоким уровнем экстраверсии (и уровнем выше среднего) имеют большую склонность к участию в позитивных групповых процессах, связанных с отношениями тренер-спортсмен и спортсмен-спортсмен, чем те, у кого низкий (или ниже среднего) уровень экстраверсии. Людям с низкой экстраверсией нужно больше времени, чтобы почувствовать себя комфортно и развить значимые отношения. Постоянная атмосфера заботы позволяет людям с низкой экстраверсией научиться воспринимать окружающую среду как безопасную, что является фактором, необходимым для построения значимых межличностных отношений.

Наилучшей практикой для того, чтобы сделать спортивное обучение более комфортным для молодых людей с низкой экстраверсией, является создание позитивной и поддерживающей среды, в которой тренер моделирует сострадательное поведение, искренне слушает и удовлетворяет эмоциональные потребности. В командах, где формирование климата заботы игнорируется, спортсмены с низким уровнем экстраверсии имеют меньше шансов (чем их товарищи по команде с высоким уровнем экстраверсии) построить позитивные отношения со своими сверстниками.

Заботливые отношения начинаются с того, что тренеры вовлекаются в заботу о спортсменах, и этот процесс создает этап, на котором спортсмен видит и сам моделирует заботливое поведение. Таким образом, когда принимающая среда достигается совместными усилиями как тренеров, так и спортсменов, за этим следуют здоровые отношения спортсменов со сверстниками. Когда все спортсмены воспринимают климат как заботливый, другими словами, когда они чувствуют, что их ценят и к ним относятся с добротой и уважением, они с большей вероятностью распространяют эти положительные чувства на других членов команды, проявляя сострадание, заботясь о благополучии своих товарищей по команде [2].

Следует отметить, что люди с низкой экстраверсией ощущают напряжение в групповой обстановке, которое характеризуется как чувство истощения. Поэтому необходимы корректировки занятий, чтобы такие спортсмены могли

лучше адаптироваться для раскрытия своего потенциала. Например, путем минимизации тренировочных ситуаций, в которых такой спортсмен будет находиться в центре внимания. В хорошо структурированной среде, которая учитывает потребности каждого члена, спортсмены с низким уровнем экстраверсии с меньшей вероятностью будут чувствовать себя истощенными. В результате они могут быть более эмоционально расслаблены и получить энергию для взаимодействия с другими, что увеличивает их шансы улучшить отношения со сверстниками [3].

Заботливый климат также имеет положительное влияние на то, как другие члены команды воспринимают интровертных товарищей. Люди с низким уровнем экстраверсии сдержаны, поэтому другим трудно прочитать их эмоции по выражению лица, из-за чего они кажутся безразличными, что может препятствовать социальному взаимодействию. Как сказано выше, заботливый климат выстраивает отношения посредством ряда действий, включая слушание, принятие, уважение и внимание к другим без предвзятости. Характеристики заботливого климата могут повлиять на членов команды с высокой или средней экстраверсией, чтобы они чаще инициировали процесс узнавания интровертных членов, даже если они кажутся малодоступными, что может привести к развитию более позитивных командных отношений.

Таким образом, для реализации намерения создания заботливого климата, который нацелен на индивидуальные потребности и максимизирует положительный спортивный опыт, необходимо определение уровня экстраверсии спортсменов. Увлечение спортом способствует улучшению качества жизни, а также дает больше преимуществ в долгосрочной перспективе, таких как улучшение навыков командной работы, общения, настойчивости; повышение самооценки и устойчивости, улучшение физического и психического здоровья. Преждевременный уход из спорта является основным препятствием для получения этих потенциальных преимуществ.

Следовательно, крайне важно способствовать созданию благоприятного психологического командного климата, который подчеркивает заботливые чер-

ты, поскольку это может способствовать развитию позитивных и значимых связей между молодыми спортсменами и удерживать их в спорте. Направления для будущих исследований могут касаться углубления понимания сложности концепции заботы. Думается, способность тренеров заботиться повысится, когда они смогут лучше осознавать эмоции спортсменов, выражать свои эмоции и использовать меньше авторитарных элементов поведения во время тренировок.

Список литературы

1. Battaglia A., Kerr G., Tamminen K. The dropout from youth sport crisis // Not as simple as it appears. *Kinesiology review*. 2024. No. 13 (3). P. 345–356.
2. Квашнина М.А. Роль тренера в формировании благоприятного психологического климата спортивной команды / М.А. Квашнина, С.А. Созинов // Наукосфера. – 2021. – №7–2. – С. 85–92. – EDN EOMFGG.
3. Галухин Р.М. Особенности межличностных взаимоотношений тренера и спортсмена / Р.М. Галухин // Психология. Спорт. Здравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции (Санкт-Петербург, 29 декабря 2020 г.). – СПб., 2020. – С. 50–55. – DOI 10.37539/PSM294.2020.35.53.004. – EDN VJPEYM