

DOI 10.15826/spp.2023.2.74

УДК 159.9.01

РАБОТА ПСИХОЛОГА В РАМКАХ ЗАПРОСА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ В СПОРТЕ

В. А. Сохликова

Общественная организация «Всероссийская Федерация Плаванья», Москва, Россия

Аннотация. Статья посвящена теме «Психологическая помощь в спорте». Не одно десятилетие психологи консультируют спортсменов и тренеров, помогают им на учебно-тренировочных сборах, во время соревнований и даже в восстановительный период. Квалификация специалистов из года в год растет, появляются новые направления, методы и способы помощи, работа осуществляется в многогранных направлениях. Первое, с чего начинает спортивный психолог свою работу, это с выяснения причин и поводов обращения за психологической помощью спортсмена или тренера. Автор статьи придерживается точки зрения, что важные аспекты процесса обращения к психологу – это не только учет озвученных жалоб спортсмена, но и выявление скрытого содержания его ожиданий и представлений, а также обнаружение значимого подтекста обращения. Тогда как при традиционном подходе эти аспекты часто не учитываются психологом и возможность конкретизировать, т.е. определить ожидаемую помощь от спортивного психолога, а также продуктивно применить в консультировании не всегда реализуется полностью. Автор опирается на концепцию запроса на психологическую помощь, разработанную Столиным В. В., Лосевой В. К., Луньковым А.И., и обосновывает типы запросов на психологическую помощь в спорте, сформулированные в виде модели. В статье приводятся результаты экспериментальной работы, которые доказывают существование категориальных групп запросов на психологическую помощь спортсменов и тренеров. Исследование показало необходимость развития данной проблематики и расширение процесса дальнейшей концептуальной разработки, а также содействию эмпирическим исследованиям в этой области и практическому применению в сфере спортивной психологии.

Ключевые слова: запрос, психологическая помощь, спортивная психология, консультирование.

Для цитирования: Сохликова В. А. Работа психолога в рамках запроса на психологическую помощь в спорте // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т.3. № 2. С. 98–111.

© Сохликова В. А., 2023

THE WORK OF A PSYCHOLOGIST AS PART OF REQUEST FOR PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN SPORT

V. A. Sokhlikova

Public organization “All-Russian Swimming Federation”, Moscow, Russia

Abstract. The article is about “Psychological assistance in sport”. For decades, psychologists have been advising athletes and coaches, helping them at training camps, during competitions and even in the recovery period. The qualification of specialists grows from year to year, new directions, methods and ways of help appear; the work is carried out in multifaceted directions. The first thing a sports psychologist starts his work with is to find out the reasons and reasons for seeking psychological help from an athlete or a coach. The author takes the view that the important aspects of the process of contacting a psychologist are not only taking into account the athlete’s complaints voiced, but also identifying the hidden content of his expectations and perceptions, as well as discovering the meaningful subtext of the treatment. Whereas in the traditional approach, these aspects are often not taken into account by the psychologist and the opportunity to specify, i.e. identify the expected help from the sports psychologist and apply it productively in counselling is not always fully realized. The author relies on the concept of a request for psychological help, developed by Stolin V.V., Loseva V. K., Lunkov A. I. and substantiates the types of requests for psychological help in sports, formulated as a model. The paper presents the results of the experimental work, which prove the existence of typological groups of requests for psychological help of athletes and coaches. The study has shown the necessity of developing this issue and extending the process of further conceptualization, as well as facilitating empirical research in this field and its practical application in sports psychology.

Keywords: complaint, request, psychological assistance, sports psychology, counseling.

For citation: Sokhlikova V.A. The work of a psychologist as part of request for psychological assistance in sport // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.2. P. 98–111.

Спортивные психологи начинают работать со спортсменами, пришедшими на консультацию по определенным стандартам, используя ранее наработанные стратегии. У каждого из них своя манера концептуализации ожиданий, представлений и проблем, с которыми спортсмены или тренеры обращаются за психологической поддержкой, но при этом среди них существует нечто общее. В основном психологи на основании жалобы спортсмена или тренера ставят перед собой следующие цели психологической помощи (ПП): проблемы выступления на соревнованиях (тревожность, мотивация); разработка стратегии в соревновательный период; реабилитация после состязаний; застой спортивных результатов; определение и разрешение кризисных состояний и пр.

На наш взгляд, при таком подходе значительная часть проблем, спортсменов или тренеров в ходе консультирования остается вне фокуса внимания специалиста. Формулирование и решение консультативных задач начинается с предъявления психологического запроса, при этом обнаруживая достаточно широкий спектр возможных проблем, являющихся причиной обращения к психологу.

В связи с этим мы предлагаем обратить внимание на концепцию, разработанную отечественными психологами, которая, по нашему мнению, способна эффективно применяться не только в области психотерапии и консультирования, но и области психологического сопровождения спортсмена.

Это концепция запроса на психологическую помощь, которая была представлена в двух главных работах Столина В.В., Бодалева А.А., [10]; Лосевой В.К., Лунькова А.И., [4]. Мы придерживаемся формулировки запроса (ПП), предложенной Столиным: «Запрос – это конкретизация формы, ожидаемой клиентом помощи от консультации» [10, с. 45]. И согласны с уточнением Лосевой, что запрос (ПП) представляет собой: «Явно выражаемую пациентом просьбу или жалобу, его первое словесное формулирование своих трудностей, в разрешении которых он ожидает найти помощь у психолога» [4, с. 18].

Помочь конкретизировать, т.е. определить ожидаемую помощь от психолога призваны выделенные с учетом категорий запроса, вышеназванных авторов, и сконструированные нами на основе анализа жалоб и запросов спортсменов и тренеров их типы и формы, а именно: 1. Запрос об информации; 2. Запрос о помощи в самопознании; 3. Запрос о помощи в саморазвитии; 4. Запрос о трансформации; 5. Запрос о снятии симптома. Основные типы и формы запросов (ПП) представлены в таблице 1.

Цель работы заключалась в том, чтобы разработать и апробировать психологическую модель запросов на психологическую помощь в аспекте психологического сопровождения подготовки спортсменов.

Задача – выявить и систематизировать запросы на психологическую помощь в аспекте психологического сопровождения подготовки спортсменов.

Материалы исследования: выборку респондентов составили 257 человек, из них: спортивные психологи ($n = 52$) и спортсмены разных видов спорта ($n = 205$), возраст анкетированных 18 – 55 лет, 152-мужчины, 105-женщины.

Нами было проведено испытательное (предварительное) анкетирование среди спортсменов и коллег-психологов на тему «психологические причины и поводы обращения к психологу спортсменов и тренеров». Обработка результатов осуществлялась по схеме предложенной Брайманом А. [14]. Для характеристики запросов на ПП использовались психологические причины и поводы обращения к психологу спортсменов и тренеров, указанные в анкете респондентами. Психологические запросы оценивались с помощью контент-анализа

(вариант Браймана А.), как качественно-количественного анализа содержания текстов, предполагающего последовательную систематическую и надежную фиксацию единиц исследуемого содержания и стандартизацию получаемых данных. Это позволило вместе с информацией, собранной при определении проблемы, произвести группировку причин и поводов обращения к психологу по категориям запросов [4, 10], которая в последствии была дополнена нами новыми формами психологических запросов, характерными для спортивной деятельности [8].

С помощью частотного анализа было выявлено распределение отдельных категорий и форм запросов на психологическую помощь в спорте, а также выделена доля запросов каждой категории от общей совокупности в процентах. Результаты исследования легли в основу обоснования психологической модели запроса на психологическую помощь в спорте. Результаты представлены на рисунке 1.

Основываясь на классификации психологических жалоб и запросов выделенных Столиным В.В. [10]; Лосевой В.К. и Луньковым А.И. [4], а также причин и поводов обращения к спортивному психологу, выявленных в нашем исследовании, целесообразно представить несколько основных категорий запросов, побуждающих спортсменов и тренеров обращаться за помощью к психологу (Таблица 1.).

Таблица 1

Основные категории запросов на психологическую помощь (ПП) в психотерапии и консультировании и запросы на психологическую помощь (ПП) в спорте

№	Категории запросов на ПП, Столин В.В.; Лосева В.К. и Луньков А.И. источник: [4; 10; 13]	Тип запросов на ПП в спорте, Сохликова В.А. [11]
I.	Запрос о информации: просьба о содействии в анализе Столин В.В. [10]; Запрос о границах нормы, Запрос о возможностях психологического изменения и его прогнозе, запрос о помощи в самопознании, об определении способностей, о помощи в самопринятии и самопонимании (Лосева В. К. и Луньков А.И. [4])	Запрос о повышении психологической компетентности
II.	Запрос о помощи в самопознании: Лосева В.К. и Луньков А.И., [4]	Запрос о помощи в самоисследовании
III.	Запрос о помощи в саморазвитии: Просьба об обучении навыкам (Столин В.В. [10]), о структурировании Я-концепции, развитие когнитивных способностей, коммуникативных навыков, навыков саморегуляции (Лосева В.К. и Луньков А.И. [4])	Запрос о помощи в саморазвитии и совершенствовании спортивно-значимых качеств

Продолжение таблицы 1

№	Категории запросов на ПП, Столин В.В.; Лосева В.К. и Луньков А.И. источник: [4; 10; 13]	Тип запросов на ПП в спорте, Сохликова В.А. [11]
IV.	Запрос о трансформации: Экзистенциальный запрос, Помощь в освобождении от прежнего жизненного сценария Помощь в достижении личностной целостности (Лосева В.К. и Луньков А.И. [4])	Запрос о трансформации
V.	Запрос о снятии симптома: Жалобы на эмоциональные нарушения: Психосоматические симптомы, Коммуникативные трудности. Когнитивные нарушения, Энергетические проблемы (Лосева В.К. и Луньков А.И. [4])	Запрос о снятии симптома

Необходимо отметить, что отнесение конкретного случая к тому или иному запросу не является психологическим диагнозом. Мы согласны с Мощенко А.В. [6], что «это скорее исходный динамический фактор, который не следует автоматически сводить к содержанию проблемы клиента. Наличие у клиента того или иного состояния вовсе не исключает возможности других состояний. Отнесение же случая к той или иной категории предполагает, что в настоящий момент именно данная причина является ведущей в общей картине обращения за психологической помощью» [6, с. 341].

На основе систематического изложения названных проблем в работах отечественных психологов [4; 10; 13] и вычлененных нами в опытно-экспериментальной работе причин и поводов обращения к спортивному психологу, раскроем более подробно формы и содержание запросов на ПП с точки зрения психологического сопровождения.

I. Запрос о повышении психологической компетентности (таблица 1, рисунок 1). Тренер или сам спортсмен хочет расширить круг своих знаний и получить психологическую информацию по важным для него вопросам. Такие запросы достаточно часто встречаются ввиду нехватки знаний по многим важнейшим темам и распространенности ряда мифов и заблуждений в области психологии спорта.

К примеру, страх раскрыть свой внутренний мир, или нежелание избавиться от некоторых психологических защит, или недоверие, неуверенность в том, что психолог может помочь, мешает спортсмену или тренеру прийти на консультацию и получить полноценную психологическую помощь.

В связи с этим, запрос, описанный Столиным В.В. [10], как запрос об информации, ориентированный на повышение **психологической**

компетенции, по нашему мнению, является одним из способов психологического просвещения. С помощью просвещения можно создать такие условия, благодаря которым достигнутые спортсменом или тренером в ходе психокоррекционной и/или развивающей работы психологические изменения будут приняты и поддержаны его окружением.

Формы такого запроса:

1) *Запрос* о том, какими личностно-характерологическими особенностями должен обладать спортсмен, чтобы выполнять требуемую тренировочную программу и реализовывать имеющийся у него потенциал на соревнованиях. Например, спортсмены/тренеры интересуются тем, почему они не проявляют в достаточной мере свои морально-волевые качества и успешные способы поведения на соревнованиях, или почему возникли те или иные негативные эмоциональные реакции;

2) *Запрос* о том, позволяет ли то или иное психологическое/психофизиологическое состояние, в котором спортсмен находится, эффективно реализовать двигательные задачи - выполнить соревновательные или тренировочные упражнения;

3) *Запрос* о возможностях психологического изменения с целью раскрытия ресурсов спортсмена и его прогноз. В этом случае тренеров волнует вопрос об изменениях, каков прогноз событий. Например, можно ли спрогнозировать возможную профессиональную деформацию личности у кандидатов на различные футбольные амплуа, нужно ли для того или иного спортсмена составлять индивидуальную программу его развития.

4) *Запрос* о выборе жизненного пути, о карьере, о самореализации спортсмена. Что выбрать, учебу или спорт? Возможна ли двойная карьера, т.е. можно ли успешно совмещать учебу и спорт, спорт и семью? Как самореализоваться спортсмену в контексте спортивных достижений и будущей профессии?

5) *Запрос* о психологическом анализе тренировочно-соревновательной деятельности. Реалистичный и полный анализ значимых условий деятельности. Практическая работа по формированию этой способности к анализу чаще всего включается в тактическую подготовку и касается развития навыков реалистичной оценки факторов, влияющих на их достижения. Например, это представление о соразмерности запланированных тренировочных нагрузок, об их влиянии на организм спортсмена, о стратегических принципах подготовки, о характере взаимоотношений со значимыми другими, их роли в благополучном развитии спортивной карьеры.

II. Запрос о помощи в самоисследовании (таблица 1, рисунок 1). «Запрос о помощи в самопознании», представленный Лосевой и Луньковым [4] предьявляется нами в виде «**Запроса о помощи в самоисследовании**». Такой запрос, авторы [4] в большей мере относят к подростковому периоду и считают, что он отражает возрастные закономерности развития подростков.

Собственные наблюдения и специальные исследования в этом плане показали, что не только юным спортсменам характерны жалобы такого типа, спортсмены более старшего возраста предъявляют данный запрос в кризисные периоды своей жизни.

Нередко этот запрос возникает при внезапном заболевании или травме. Это связано с потребностью спортсмена в понимании изменившегося себя и окружающих.

Особый интерес представляет возникновение такого запроса у спортсмена, достигшего высшего титула в спорте, титула «олимпийского чемпиона». К примеру, когда он в какой-то момент начинает осознавать, что после победы на Олимпиаде, он становится другим человеком, меняется его представление о себе, возникают сложности в образе своего будущего, трудности с внутренней согласованностью личности и поведенческой устойчивостью. В этот момент ему остро необходим пересмотр своих установок, требуется изменение отношения к себе, переструктурирование Я-концепции.

Когда спортсмен/тренер просит содействовать в определении того, на что он способен и чего хочет от жизни, когда он стремится осмыслить свою карьеру или личную историю, когда спортсмен желает обрести уверенность и укрепить самооценку или понять причину своих неудачных выступлений, тогда, по сути, здесь открываются важные аспекты процесса предъявления запроса спортсмена и отклика специалиста на него.

Формы:

1) *Запрос* о структурировании Я-концепции; Этот вариант предполагает исследование личности. Спортсмен/тренер интересуется, какой он на самом деле, какой у него характер. (Следует выяснить, какие причины заставляют спортсмена искать ответ на вопрос, а что в его жизни не так. Какие дисфункциональные черты характера мешают ему добиваться поставленной цели).

2) *Запрос* о помощи в самопринятии и самопонимании. В данном случае спортсмен/тренер хочет лучше понять самого себя, уладить какой-либо внутренний конфликт, разрешить кризисное состояние.

3) *Запрос* о разработке и внедрении алгоритма реализации планирования, целеполагания, целеудержания и целереализации [3], а также помощь в разработке и формировании соревновательных целевых установок;

4) *Запрос* о разработке и внедрении копинг-стратегий в спортивной деятельности, особенно соревновательного периода, исследование неэффективных и поиск новых наиболее эффективных стратегий поведения, формирование поведенческих паттернов - соревновательных ритуалов;

5) *Запрос* об исследовании мотивации, обнаружение причины демотивации спортсмена. Диагностика оптимальной структуры спортивной мотивации с балансом внутренних и внешних мотивов [3].

III. Запрос о помощи в саморазвитии и совершенствовании спортивно-значимых качеств (таблица 1, рисунок 1). Частой при-

чиной обращения к спортивному психологу за помощью является просьба помочь в формировании профессионально-значимых свойств психики и психологических умений. В случае самостоятельного обращения это связано с высокой мотивацией и наличием осознанной проблемы, с которой спортсмен приходит к психологу. Такой подход наиболее благоприятен для эффективной психологической работы.

Формы:

1) *Запрос* о развитии когнитивных способностей (памяти, мышления, восприятия, внимания и т.д.), наиболее частый запрос о развитии свойств внимания (устойчивости, концентрации, объёма, распределения, переключения). Например, для стрелковых видов спорта наиболее важный запрос – запрос о развитии концентрации внимания при стрельбе, для игровых видов спорта – проблема объёма и распределения внимания в процессе игры, видеть поле, видеть перемещения игроков, видеть опасные передачи, а для сложнокоординационных видов спорта – устойчивость внимания с целью обеспечения точной дифференцировки усилий локальной группы мышц при выполнении различных упражнений под контролем двигательного действия;

2) *Запрос* о развитии навыков коммуникативных, взаимодействия: сплоченности, слаженности, совместимости, социальной адаптации. Развитие умения находить решения в столкновении двух или нескольких субъектов (тренер, партнер, команда), связанных с противоположностью или несовместимостью их интересов, потребностей, систем ценностей или знаний, а также с проблемой сепарации спортсмена;

3) *Запрос* о развитии способности к саморегуляции и самоконтролю. Управление эмоциями спортсмена, умение извлекать пользу мобилизующего эффекта эмоций с целью создания психологической готовности спортсмена к выступлению. Совершенствование способности спортсмена выйти на пик спортивной формы, используя навыки саморегуляции предстартового состояния, при этом адекватно распределяя эмоциональные ресурсы во время поединка, игры или гонки. Подбор индивидуальной формулы «оптимального боевого состояния – ОБС по Алексееву А.В. [1]. Овладение техниками релаксации, искусством расслабления.

IV. Запрос о трансформации (таблица 1, рисунок 1). Здесь важно обратить внимание на тему трансформации и трансформационных переживаний. В обращении к этой теме мы исходим из основных концептуальных положений теории аналитической психологии К.Г. Юнга. Трансформация включает в себя потребность взрослого человека провести перезагрузку своего опыта и начать жить как бы с нуля, осознать новый смысл жизни, отделить в себе свое подлинное от чуждого и наносного. Такой запрос характерен, «для людей, столкнувшихся с кризисом середины жизни» [4, с. 21].

С нашей точки зрения, запрос о трансформации встречается и у спортсменов, которые являются молодыми людьми. Известно, что спорт — это сжатая модель жизни, где спортсмен/тренер в эмоцио-

нальном, когнитивном и даже экономическом плане проживает за короткий период времени полноценную жизнь с переломными моментами и кризисами.

На основе вариантов запроса [4; 10], включающих: (1) экзистенциальный запрос; (2) помощь в освобождении прежнего жизненного сценария (от неадаптивного паттерна); и (3) помощь в достижении личностной целостности) нами выделены 5 форм этого запроса.

Формы такого запроса:

1) *Запрос* о личностном росте. В первую очередь, это позитивное изменение личности, при котором достигается ее развитие, увеличение потенциала личности и возможности реализовать этот потенциал. Спортсмен обретает большую зрелость, большую уверенность и способность понимать других людей, начинает воспринимать жизнь и собственную карьеру стратегически, становится внутренне богаче и лучше управляет своей жизнью.

2) *Экзистенциальный запрос*. Такой запрос исходит из экзистенциальной психологии из идей В. Франкла и предполагает вопросы типа: глубинной мотивации и осмысленности жизни? Как достичь самореализации? Как жить здесь и теперь?

3) *Запрос* об изменении неадаптивного паттерна. «Хочу перемен в своей жизни», «Хочу избавиться от душевной травмы прошлого и жить по-новому». «Хочу защититься от ощущения неуспешности и собственной никчемности». Возможными причинами неудовлетворительного сценария являются некие предписания значимых взрослых.

4) *Запрос* о достижении превосходства в спорте. Вопросы «превосходства в спорте» нашли отражение в работах В. Р. Малкина с соавторами [5]. Исходя из его тезиса, что «превосходство, как многозначный психологический термин используется для обозначения совершенного, безупречного осуществления чего бы то ни было, достижения выдающихся результатов, пика мастерства в своем деле» [5, с.5], мы обращаем внимание на то, что при этом достижение превосходства подразумевается в постановке целей, в реализации самого процесса, в обеспечении его качества и конечного результата. Известный спортивный психолог Унесталь Л. Э. [17] под «превосходством» подразумевает непрекращающееся прогрессивное саморазвитие человека с целью достижения пика мастерства в своем деле, то есть достижение превосходства, обеспечивающегося про-активным образом.

5) *Запрос* о преодолении личного и карьерного кризиса. Например, желание уйти из спорта (страх перед будущим), завершение спортивного пути часто сопряжено с трудностями выбора новой профессии и социальными конфликтами. В период окончания спортивной карьеры у спортсменов возникают стрессовые ситуации. Их источниками могут быть: необходимость продолжать тренировки для поддержания высокого уровня спортивных результатов и одновременно готовиться к новой карьере; стремление не обмануть социальные ожидания, поддержать свою репутацию элитного спортсмена; конкуренция, дав-

ление со стороны молодых спортсменов; или необходимость поддерживать достигнутый за время выступлений в большом спорте уровень материального благополучия семьи. Существенным источником стресса является ухудшение здоровья из-за травм и замедленное восстановление после них.

V. Запрос о снятии симптома (Табл.1., Рисунок 1). Результаты проведенного нами анализа позволяют сделать некоторые частные выводы, представляющие интерес для нашего исследования: в психологическом консультировании спортсменов наиболее часто встречается запрос о снятии симптома. Понятие самого симптома мы используем в контексте Столина, понимая под ним: «...любое психологическое, телесное или психосоматическое нарушение, беспокоящее человека и являющееся знаком более глубокой проблемы» [10, с. 35].

«Симптом всегда защищает человека от необходимости осуществлять поведение, которое ему представляется безрезультативным или безуспешным, освобождает от ответственности за ряд аспектов своей жизни и по-новому организует отношения с окружающими людьми. Игнорирование этих функций симптома может привести к серьезным ошибкам в консультировании» [4, с. 22-23].

Довольно часто спортсмены хотят лишь облегчения страдания, что, правда, «не исключает того, что через осознание его психологических источников и функций запрос о снятии симптома может быть трансформирован в иные варианты конструктивного запроса» [4, с. 28]. Иначе говоря, в ходе взаимодействия со специалистом мотивация на облегчение симптоматического страдания может быть дополнена мотивацией на осознание и изменение.

Это наиболее распространенная форма запроса, когда спортсмен/тренер хочет избавиться от неприятных для него последствий своей психологической проблемы. Симптомов великое множество, но их можно объединить в группы по формам такого запроса.

Формы запроса:

1) *Жалобы* на эмоциональные нарушения. Это различные страхи спортсмена, апатия, перегорание перед стартом, повышенная тревожность, неадекватные эмоциональные реакции на судейство и пр. Сюда же относятся депрессии, фобии, тревоги, постстрессовые состояния, эмоциональные зависимости, чувство вины и стыда, горе, печаль, разочарование, неуправляемый гнев, навязчивые мысли и действия;

2) *Жалобы* на психосоматические нарушения. Их чрезвычайно много: это головные боли, некоторые болезни органов дыхания (хронический ринит, астма), ряд сердечно-сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь сердца, нарушения сердечного ритма и др., язва желудка и ДПК, запоры, диарея, определенные нарушения работы щитовидной железы, нейродермит, предменструальный синдром и пр.;

3) *Жалобы* на когнитивные нарушения, которые могут затрагивать любые психические процессы, ответственные за познание мира. Это

нарушения памяти, внимания, мышления и восприятия, такие как ложные воспоминания, замедленное мышление, рассеянность внимания, те или иные виды амнезии, и т.д. А также технико-тактические ошибки, нарушение техники движения спортсмена, сбой, после совершенной ошибки в процессе выступления и др.;

4) В спорте искажения характера (акцентуации) встречаются в той или иной форме повсеместно. Когда та или иная черта оказывается сильно выраженной и определяет некоторые эмоциональные и поведенческие реакции. В ходе консультаций можно диагностировать такую особенность характера, которая служит источником разнообразных качеств, способствующих успеху в спортивной деятельности или напротив, мешает реализации потенциала спортсмена. Работа по такому запросу дает возможность спортсмену/тренеру найти позитивное применение данной особенности характера или при необходимости, постепенно компенсировать ее;

5) *Жалобы* на энергетические проблемы типа хронической усталости и переживания «нехватки сил», восстановление работоспособности, эмоциональное выгорание;

6) *Проблемы* со сном, бессонница, нормализация цикла сон-бодрствование, облегчение синдрома смены часового пояса, связанного с рассогласованием циркадного ритма человека с природным суточным ритмом, вызванное быстрой сменой часовых поясов;

7) *Проблемы* нарушения пищевого поведения спортсмена, ограничение потребления пищи, переедание, намеренно спровоцированная рвота, чрезмерные физические нагрузки с целью снижения веса, нервная анорексия, булимия;

8) *Проблемы* предстартовой тревожности (мандраж, предстартовая апатия и др.), подробно описанные в работах А. Ц. Пуни [10], Г. Д. Горбунова [2], А. В. Алексеева [1], Ю. Л. Ханина [15], М. Чиксентмихайи [12], Л. Харди [16], В. Ф. Сопова [9] и др.;

9) *Проблемы* восстановления и реабилитации после физических травм, когда спортсмен сталкивается с рядом психологических последствий, начиная ограничениями, вызванными болью, заканчивая преобразованиями в жизненной ситуации и отношениях.

Таким образом, с точки зрения психологического сопровождения мы разработали и апробировали психологическую модель запросов на психологическую помощь. В виду многообразия и многогранности причин и поводов обращения к спортивному психологу за помощью, автор не претендует на исключительность представленной модели. В основе которой, во многом использованы подходы, ранее предложенные отечественными психологами.

Данное исследование предоставляет спортивным психологам эффективный способ концептуализации проблем, ожиданий, мотиваций и представлений спортсменов и тренеров, обращающихся за психологической помощью.

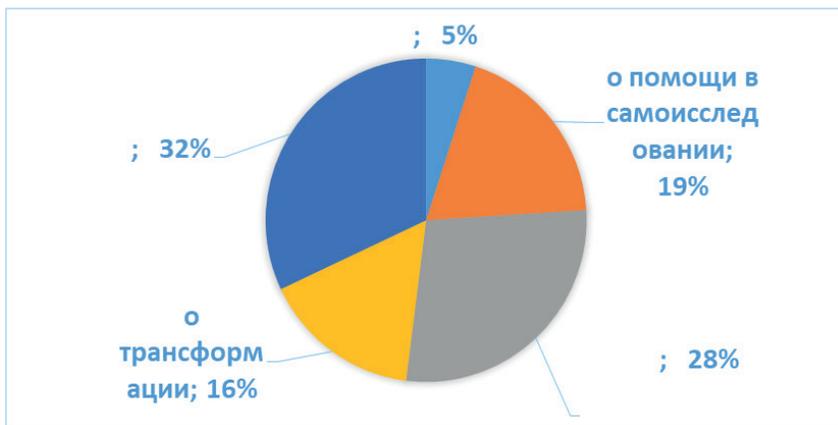


Рисунок 1. Выявленные формы запросов спортсменов и тренеров в процентном соотношении.

Это ценный для практики спортивного психолога конструкт, который, помогает сформулировать цель психологической работы и направить усилия психолога и самого спортсмена на результат.

Работа в рамках запроса на психологическую помощь дает возможность правильной интерпретации ожиданий и представлений спортсменов, обогащает опыт и гармонизирует жизнедеятельность спортсмена и тренера.

Обращаясь к концепции запроса, мы надеемся на развитие данной проблематики и на реализацию процесса дальнейшей концептуальной разработки, а также содействию эмпирическим исследованиям в этой области и практическому применению в сфере спортивной психологии.

Список литературы

1. Алексеев А. В. Преодолей себя. Психологическая подготовка в спорте. Изд. 5-е, перераб. и доп. Ростов на/Д. : Феникс, 2006. 18 с.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М. : Советский спорт, 2012. 312 с.
3. Горская Г. Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высшего класса : на материале спортивной деятельности : автореферат дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. М., 1999. 47 с.
4. Лосева В. К., Луньков А. И. Рассмотрим проблему... : диагностика переживаний детей и взрослых по их речи и рисункам. М. : А.П.О., 1995. 140 с.
5. Концепции достижения превосходства в спорте: учеб. пособие / Урал. федер. ун-т. Екатеринбург ; В. Р. Малкин, [и др.] ; под общ. ред. Л. Н. Рогалевой. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. 98 с.
6. Мощенко А. В. Психологическое консультирование в системе профориентационной работы. М. : Норма, 2010. 392 с.
7. Пуни А. Ц. Предстартовые состояния спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1949. № 7. С. 519–526.
8. Родионов А. В. Психология воспитания и спорта : учебник. М. : Академический проект ; Фонд «Мир». 2004. 576 с.
9. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. пособие. М. : Трикта, 2005. 128 с.

10. Столин А. А. Первичная психодиагностика // Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования / Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии Акад. пед. наук СССР ; под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. М. : Педагогика, 1989. С. 42–55.
11. Сохликова В. А. Запрос на психологическую помощь в спорте // Рудиковские чтения: материалы XVIII Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Рудиковские чтения–2022» (21 апр. 2023 г.) / под общ. ред. Ю. В. Байковского. М. : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, 2023. С. 173–178 с.
12. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М. : Альпина Паблишер, 2015. 194 с.
13. Ягнюк К. В. Концепция запроса на психологическую помощь в отечественном психологическом консультировании и ее расширение на психотерапию // Журнал практической психологии и психоанализа. 2016. № 2. URL: <https://psyjournal.ru/articles/konceptsiya-zaprosa-na-psihologicheskuyu-pomoshch-i-relevantnye-idei-v-zarubezhnoy> (дата обращения: 23.05.2023).
14. Bryman A. Social research methods. New York: Oxford Academy, 2015. 824 p.
15. Hanin, Y. Performance affect in soccer players: an application of the IZOF model // International Journal of Sports Medicine. 1995. № 16. P. 260–265.
16. Hardy L. A catastrophe model of performance in sport // Stress and performance in sport / J. G. Jones, L. Hardy. Chichester: Wiley, 1990. P. 81–106.
17. Unestahl L.-E. Integrated Mental Training. Orebro: Veje Int., 1996. 240 p.

Referenses

1. Alekseev, A. V. (2006). *Preodolei sebya. Psikhologicheskaya podgotovka v sporte* [Overcome yourself. Psychological training in sports]. Phoenix. (In Russian).
2. Gorbunov, G. D. (2012). *Psikhopedagogika sporta* [Psychopedagogics of sports]. Soviet sport. (In Russian).
3. Gorskaya, G. B. (1999). *Psikhologicheskiye faktory samorealizatsii professionalov vysokogo klassa: na materiale sportivnoy deyatel'nosti* [Psychological factors of self-realization of high-class professionals: Based on the material of sports activity] [Doctoral dissertation]. Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. (In Russian).
4. Loseva, V. K., & Lunkov, A. I. (1995). *Rassmotrim problemu... Diagnostika perezhivaniy detei i vzroslykh po ikh rechi i risunkam* [Let's consider the problem... Diagnostics of experiences of children and adults by their speech and drawings]. A.P.O. (In Russian).
5. Malkin, V. R., Rogaleva, L. N., Bredikhina, Y. A., & Gilyazetdinova, E. M. (2019). *Kontseptsii dostizheniya prevoskhodstva v sporte: uchebnoe posobie* [Concepts of achieving excellence in sports: manual]. Publishing House Ural University. (In Russian).
6. Moshchenko, A. V. (2010). *Psikhologicheskoe konsultirovanie v sisteme proforientatsionnoy raboty* [Psychological counseling in the system of career guidance]. Norm. (In Russian).
7. Puni, A. T. (1949). *Predstartovye sostoyaniya sportsmena* [Pre-start conditions of an athlete]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 7, 519–526.
8. Rodionov, A. V. (2004). *Psikhologiya vospitaniya i sporta: ucheb. dlya studentov visshikh uchebnykh zavedeniy obrazovaniya fizkulturnogo profilya* [Psychology of education and sports: studies. for students of higher educational institutions of physical education]. Academic Project ; Mir Foundation. (In Russian).
9. Sopov, V. F. (2005). *Psikhicheskie sostoyaniya v napryazhennoy professionalnoy deyatel'nosti: uchebnoe posobie* [Mental states in intense professional activity: manual]. Triksa. (In Russian).
10. Stolin, A. A. (1989). *Pervichnaya psikhodiagnostika*. [Primary psychodiagnostics]. In A. A. Bodaleva, & V. V. Stolina (Eds.), *Semya v psikhologicheskoy konsultatsii: opyt i problemi psikhologicheskogo konsultirovaniya*. [Family in psychological counseling: experience and problems of psychological counseling] (pp. 42–55). Pedagogy. (In Russian).

11. Sokhlikova, V. A. (2023). Pervichnaya psikhodiagnostika [Request for psychological help in sports]. *Rudikovskie chteniya: materialy XVIII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnim uchastiem «Rudikovskie chteniya-2022», 21 April, 2023 g.* [Rudikov readings: materials of the XVIII All-Russian scientific and practical conference with international participation “Rudikov readings-2022”, 2023 April 21]. Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism. (In Russian).

12. Csikszentmihalyi, M. (2015). *Potok: psikhologiya optimalnogo perezhivaniya* [Stream: psychology of optimal experience]. Alpina Publisher. (In Russian).

13. Yagnyuk, K. V. (2016). Kontseptsiya zaprosa na psikhologicheskuyu pomoshch v otechestvennom psikhologicheskom konsultirovani i yee rasshirenie na psikhoterapiyu [The concept of a request for psychological assistance in domestic psychological counseling and its extension to psychotherapy]. *Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza* [Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis], 2. <https://psyjournal.ru/articles/koncepciya-zaprosa-na-psihologicheskuyu-pomoshch-i-relevantnye-idei-v-zarubezhnoy>. (In Russian).

14. Bryman, A. (2015). *Social research methods*. Oxford Academ.

15. Hanin, Y. (1995). Performance affect in soccer players: an application of the IZOF model. *International Journal of Sports Medicine*, 16, 260–265.

16. Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. In J. G. Jones, & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81–106). Wiley.

17. Unestahl L.-E. (1996). *Integrated Mental Training*. Veje Int.

Информация об авторе / Information about the author

Валерия Александровна Сохликова – кандидат психологических наук, Общественная организация «Всероссийская Федерация Плавания»; valeria-moskva@mail.ru.

Valeria Alexandrovna Sokhlikova – PhD (Psychology), Public organization “All-Russian Swimming Federation”; valeria-moskva@mail.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 17.04.2023

Принята к публикации / Accepted: 23.05.2023