

КОНФЛІКТИ ТА МЕТОДИ ЇХ ПОДОЛАННЯ В СПОРТІ

Ю. Бойко, доцент

Центральноукраїнський національний технічний університет

Сфера спорту є середовищем з підвищеним рівнем емоційного навантаження, конкуренції та взаємозалежності між учасниками, що створює передумови для виникнення конфліктів. Конфлікти у спортивних командах, між тренером і спортсменом або в адміністративному середовищі можуть впливати на результати, мотивацію, психологічне благополуччя та атмосферу в колективі.

Метою дослідження є аналізу основних типів конфліктів у спорті, їх причини та ефективні методи їх запобігання та подолання.

Основні типи конфліктів у спорті:

- Міжособистісні конфлікти (спортсмен-спортсмен, тренер-спортсмен)
- Рольові конфлікти (нечіткий розподіл обов'язків, очікувань)
- Ціннісні конфлікти (відмінність у цілях, підходах до підготовки)
- Інституційні конфлікти (між тренерами й адміністрацією, між клубами)

Причини конфліктів:

- Високий рівень стресу і тиску
- Недостатній розвиток комунікативних навичок
- Несправедливе суддівство або відбір
- Невизначеність ролей у команді
- Відсутність емоційної компетентності

Методи подолання конфліктів у спорті, з поясненням механізмів їх застосування в різних ситуаціях:

1. Медіація (залучення третьої сторони), як процес врегулювання конфлікту за участі нейтрального посередника (психолога, спортивного консультанта або авторитетного тренера). Застосовується у випадках, коли є конфлікти між членами команди (наприклад, через лідерство або розподіл ігрового часу); а також за непорозуміння між тренером і спортсменом. Проводиться у вигляді спільної зустрічі сторін з модератором; як визначення суті конфлікту з обох боків; та як пошук компромісів і рішень, які задовольняють обидві сторони

2. Навчання комунікативним навичкам, як розвиток здатності ефективно та конструктивно спілкуватися у команді. Проводиться у вигляді тренінгів з активного слухання; вправ на «Я-повідомлення» замість звинувачень (наприклад: «Я відчуваю розчарування, коли не маю зворотного зв'язку»); рольових ігор (розігрування типових конфліктних ситуацій) тощо.

В результаті матимемо менше непорозуміння, більше прозорості в комунікації та взаємної поваги.

3. Розвиток емоційного інтелекту, як здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями і емоціями інших.

Інструментами цього методу є:

- Ведення емоційного щоденника
- Психоедукація про механізми емоцій і стресу
- Практики усвідомлення (майндфулнес, дихальні вправи)

Актуально при підвищеній дратівливості, імпульсивності, емоційній нестабільності в команді

4. Формування психологічно безпечного клімату, тобто атмосфера, де кожен може вільно висловлюватися без страху бути засудженим.

Реалізується шляхом регулярних командних зустрічей з рефлексією (запитання: «Що сьогодні вдалося? Що потребує уваги?»); створенням правил взаємодії в команді: наприклад, «не критикуємо публічно», «підтримуємо після помилки»; відкритим визнанням помилок тренером

або лідером.

5. Індивідуальна психологічна підтримка, тобто конфіденційна робота з психологом з метою зниження напруги, пошуку внутрішніх ресурсів.

Метод потрібен в разі наявності тривалих образ, втрати мотивації; зниження самооцінки через конфлікт або приниження; виснаження, ознак вигорання.

Інструментами є когнітивно-поведінкові техніки; робота з внутрішніми переконаннями; створення індивідуальної стратегії реагування на конфлікт.

6. Ротація ролей і обов'язків, або зміна функцій спортсменів чи введення нових ролей (наприклад, «капітан по мотивації»). Метою є запобігти монотонності, суперництву та перенапруженню певних гравців. В результаті маємо зростання емпатії між учасниками, зниження конфліктності через кращу взаємоповагу.

7. Спортивна етика і кодекс поведінки, тобто чітко прописані правила поведінки, прийняті командою, які регламентують, що дозволено, а що – ні.

Наприклад: «Не обговорюємо партнера поза командою», «Критикуємо дію, а не людину», «Після сварки – 24 години мовчання, потім – розмова» та інші.

Перевагою є зменшення хаосу і непередбачуваності поведінки, відчуття справедливості.

Висновки:

1. Конфлікти є невід'ємною складовою спортивного середовища, яке характеризується високим рівнем емоційного напруження, змагальності та тісної міжособистісної взаємодії. Їхнє ігнорування або неефективне вирішення може мати серйозні наслідки для психологічного стану спортсменів, командної згуртованості та спортивних результатів.

2. Основними типами конфліктів у спорті є міжособистісні, рольові, ціннісні та інституційні. Вони можуть мати як відкриту, так і латентну форму, а їх виникнення часто пов'язане з недостатньою емоційною компетентністю, неефективною комунікацією, неясністю ролей чи надмірним тиском.

3. Ефективне подолання конфліктів вимагає системного підходу, що включає як індивідуальні, так і командні інтервенції.

4. Застосування досліджуваних методів сприяє не лише зниженню рівня конфліктності, але й розвитку ментальної стійкості, відповідальності та командної культури, що є важливими чинниками професійного зростання спортсменів і тренерів.

5. Подальші дослідження варто спрямувати на вивчення ефективності комбінованих підходів у конфліктному менеджменті, а також на розробку адаптованих програм для різних видів спорту та вікових категорій.

Список літератури

1. Кравченко Т. П., Юзковець І. О. Аспекти управління конфліктами у сфері фізичної культури та спорту. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/479>
2. Hemphill M. A., Janke E. M., Gordon B., Farrar H. Restorative Youth Sports: An Applied Model for Resolving Conflicts and Building Positive Relationships . URL: https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/M_Hemphill_Restorative_2018.pdf
3. Managing Conflict in Coach-Athlete Relationships. 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/326497516_Managing_Conflict_in_Coach-Athlete_Relationships