

Интервью в спортивной психологии: метод исследования и подготовка интервенции

Бочавер К.А.,

кандидат психологических наук, заведующий лабораторией «Психология спорта», Московский институт психоанализа; заведующий лабораторией «Психология здоровья», Институт междисциплинарной медицины, Москва, Россия, konstantin.bochaver@gmail.com

Бондарев Д.В.,

доцент, Балтийский федеральный университет им. И. Канта; научный сотрудник, университет Ювяскюля (University of Jyväskylä), Финляндия, dima-bondarev@gmx.de

Савинкина А.О.,

младший научный сотрудник, Институт медико-биологических проблем РАН; научный сотрудник лаборатории «Психология спорта», Московский институт психоанализа, Москва, Россия, a.o.savinkina@gmail.com

Довжик Л.М.,

клинический психолог, аспирант, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия, lydia.dovzhik@gmail.com

В статье анализируется применение интервью в спортивной психологии, рассматриваются современные протоколы интервью, описываются отдельные кейсы интервьюирования в практических и научных целях, обсуждается результативность, достоинства и ограничения метода. Детально рассматриваются подходы к интервью как основному и вспомогательному методу. Задача статьи – показать, как интервью может выявить интересные биографические факты, личностные черты, установки спортсмена, отразить его внутренний мир, и сформировать у работающих в области спортивной психологии специалистов и учащихся представление о достоинствах и возможностях интервью в работе спортивного психолога (исследователя и практика). Этот метод может расцениваться как инструмент познания, но также используется в качестве предварительного собеседования перед длительной или кратковременной терапевтической работой. Клиническая беседа как один из вариантов интервью предлагается к обсуждению; в статье приводится распространенный в мире протокол клинической беседы в спорте.

Ключевые слова: жизненный путь, интервью, качественные методы, копинг-поведение, спорт, стресс.

Для цитаты:

Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Савинкина А.О., Довжик Л.М. Интервью в спортивной психологии: метод исследования и подготовка интервенции [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2017. Том 6. № 4. С. 148–167. doi: 10.17759/psyclin.2017060410

For citation:

Bochaver K.A., Bondarev D.V., Savinkina A.O., Dovzhik L.M. Interview in sport psychology: method of study and preparing an intervention [Elektronnyi resurs]. Clinical Psychology and Special Education [Klinicheskaiia i spetsial'naia psikhologiiia], 2017, vol. 6, no. 4, pp. 148–167. doi: 10.17759/psycljn.2017060410 (In Russ., abstr. in Engl.)

*Умом пред людьми похваляться не надо –
скрывать его стоит;
если мудрец будет молчать –
не грозит ему горе <...>
Чутко слушать и зорко смотреть
мудрый стремится.*

«Речи Высокого», Старшая Эдда

Введение

Методологическая дискуссия о том, что такое наука, каковы ее задачи и что следует понимать под объективным знанием, не могла обойти одну из старейших областей психологии – спортивную (первые работы, в т.ч. «Психология движений» П.Ф. Лесгафта, были написаны всего через 20-30 лет после «рождения науки» в лаборатории В. Вундта). Оценка спортивного результата в конкретных цифрах (время, скорость, расстояние) всегда выдвигала в спортивной науке на первое место «позитивистские» количественные методы, которые отличаются возможностью измеримости, повторяемости и надежности, а также сравнительной наглядностью [31]. В настоящее время можно отметить в психологии спорта нарастающий тренд на усиление качественных методов, таких как анализ нарративов, графического творчества, кейсовый метод и, конечно, индивидуальные и групповые (метод фокус-группы) интервью. Причины этого тренда нам видятся в:

а) интересе исследователей к индивидуальным случаям. В спорте высших достижений наиболее успешные спортсмены обладают выраженными индивидуальными особенностями личности и биографии, к которым количественные методы опроса и анкетирования недостаточно сензитивны;

б) новом витке расширения знаний психологии спорта. Чрезвычайно популярны междисциплинарные и поисковые исследования, идеографический «гуманитарный» подход, уходящий от традиционного количественного получения данных;

в) легитимном крене научного обеспечения спорта в сторону практической психологии и психотерапии. «Ничего нет практичнее хорошей теории», потому как теоретические исследования все чаще фокусируются на индивидуальном нарративе спортсмена как ключе к решению соревновательной или терапевтической задачи.

В отечественной психологии спорта на современном этапе развития все еще сильны именно позитивистские установки на доказательность и проверяемость знания. Выраженный дефицит спортивно-психологического инструментария по сравнению с англоязычной наукой приводит к утрированию роли опроса, анкетирования, шкалирования.

В России нет той избыточности шкальных методов, которая есть, например, в Европе, где спортивную мотивацию, предсоревновательную тревожность и ментальные навыки можно измерять с помощью множества разнообразных анкетных тестов [29]. Из-за этого интервью и фокус-группа, на наш взгляд, пока воспринимаются многими как менее научные или в крайнем случае вспомогательные методы. За рубежом интервью лежит в основе множества исследований [25; 26; 29], практических программ [15; 23], интервенций и протоколов терапевтической помощи [12].

Задача настоящей статьи – сформировать у специалистов, работающих в области спортивной психологии, а также у учащихся представление о достоинствах и возможностях интервью в работе спортивного психолога, а также об основных подходах и существующих протоколах отдельного примера интервьюирования – клинической беседы.

Составление интервью в спорте: цели, задачи и принципы

Интервью как научный метод можно определить следующим образом: «спланированная и структурированная беседа между исследователем и испытуемым, обычно в ситуации один на один, с целью получения той или иной научной информации» [6, с. 453]. Что особенного в этой беседе?

Почти четверть века назад датский ученый Стейнар Квале – ведущий специалист в области качественных методов – отметил, что интервью в психологии то и дело подвергается острой критике [20]. Им были сформулированы наиболее распространенные критические замечания в адрес метода интервью; многие считают, что интервью: 1) ненаучно, поскольку основано на бытовом знании и речи; 2) не объективно; 3) предвзято и потому не заслуживает доверия; 4) ненадежно, так как опирается на «задающие тон» вопросы; 5) позволяет интерпретаторам выводить разные смыслы сказанного, 6) не формализовано и слишком зависит от интервьюера; 7) носит поисковый характер, а не подтверждает/опровергает выдвинутую гипотезу; 8) не измеримо, поскольку оперирует только качественными переменными; 9) индивидуально и потому далеко от научного обобщения; 10) в целом не валидно, так как основано на субъективных впечатлениях.

Последовательно Квале приводит контраргументы к этим тезисам, убедительно «реабилитируя» интервью как научный метод, позволяющий получить доступ к информации, закрытой для многих других методов. Именно это, последнее, видится нам основным достоинством метода: *интервью показывает те знания и оттенки психических процессов испытуемого, для которых количественные методы недостаточно сензитивны.*

Цель исследователя, выбравшего для работы метод интервью, может быть сформулирована так: *уточнение индивидуальных нюансов или противоречий в уже известной закономерности, а также выявление личного субъективного опыта респондента, его установок, мотивов и интерпретации событий.* Поясним примером.

Предположим, мы можем исходить из распространенной оценочной установки на базе SDT¹: внутренняя мотивация, как правило, конструктивнее внешней и приводит спортсмена к большей результативности. Но проведя интервью с многократным олимпийским чемпионом, можно получить интересный контрпример, показывающий, что и доминирующий внешний мотив (т.н. «смещенная цель» по Р. Валлеранду) может быть связан с долгой и успешной карьерой:

– *Для чего вы занимались спортом?*

– *Я понимал, что без этого я никуда не выберусь. Мотивация – помочь маме, выйти из той социальной дыры, где мы сидели. Мне хотелось оттуда рвануть, и вместе мы это преодолели [11].*

Другой пример, приведенный ниже, показывает, как эволюция взглядов элитного спортсмена позволяет ему после перенесенной травмы пройти по пути позитивной переоценки и посттравматического роста, а не депрессии и демотивации. Наглядно видны стадии генерализации (ничего, постоянно и т.д.), переоценки (взяться за ум, смириться, читал, понимал) и роста (поворотная точка, переосмысляешь, правильно, выиграл). Эти акцентные моменты мотивационной трансформации выделены в тексте.

*Травма. Я понял, что я загнал свой организм так, что и спать не могу. У меня каждый день болела голова. У меня было смещение первого шейного позвонка, очень много проблем. Болит спина, болят плечи. **Невозможно подтянуться, ничего нельзя делать. Постоянно болит.** Тогда я понял, что меня спорт угробил.*

*Но на самом деле я сам себя угробил. Пришлось **взяться за ум.** Отбросил глупые детские вещи, например, что я из «железа сделан» и т.д. Пришлось **смириться, что я из костей и мяса,** что эта система очень легко нарушается и*

¹ Self-determination theory – один из наиболее популярных подходов к пониманию мотивации в современной психологии.

легко травмируется. Тогда я полгода вообще не тренировался – читал книги. Я понимал, что [уйти сейчас из спорта – авт.] будет очень позорно для меня, а даже слабостью будет уйти. Травмировался и все, свалил? Так многие делают. Меня считали «одноразовым» спортсменом. Было очень обидно.

*Это очень **серьезная поворотная точка**. Ты полностью **переосмысляешь** все детали. У тебя есть отдельные кусочки паззла – **правильный тренировочный процесс**. Он из очень многих кусочков должен состоять. И ты, пока не тренируешься, можешь их все вычленишь и **правильно положить**. Я это сделал, у меня получилось. **В прошлом году я вернулся на соревнования и выиграл.***

Такой объемный монолог с интенсивной рефлексией, с одной стороны, значительно более информативен, нежели показатели по тесту спортивной мотивации, депрессии или посттравматического роста (соответственно, авторства Р. Валлеранда, А. Бека, Р. Тадеша и Л. Колхауна), а с другой стороны, дает материал для трансфера пережитого спортсменом опыта на будущие интервенции для спортсменов, проходящих реабилитацию.

Интервью может использоваться как основной метод, а может представлять собой всего лишь несколько открытых вопросов в составе большого исследования. Таким примером может стать анализ травм и болевых ощущений у спортсменов, проведенный авторами в контексте исследования копинг-навыков. Спортсмены, описывая травмы опорно-двигательного аппарата, показали выраженные различия по сравнению с «обычными» пациентами не из числа спортсменов. В общих чертах *спортсмен оценивает травму как поломку механизма, который после починки будет работать как прежде, а неспортсмен сосредоточен на боли и эмоциональном компоненте, для него травма и боль – это пытка, казнь, «черная полоса»* [14].

Такие сведения достоверно связаны с количественными показателями благополучия, оптимизма, тревоги реабилитантов, но именно художественный образ ложится в основу интервенции и работы психолога со спортсменом в процессе восстановления [13].

Задачи интервью, как правило, поисковые – найти что-то неизвестное до этого², дав респонденту почву для размышлений или сориентировав его воспоминания точным вопросом. Позволим привести два коротких примера «ненаучных» интервью из спортивной журналистики. Первый пример – интервью издания X с олимпийской чемпионкой по фигурному катанию.

² Кроме того, надо отметить, что достаточно часто интервью, особенно фокус-группы, служат «первичным» поисковым инструментом, и дизайн исследования предполагает, что на основе полученных интервьюером данных формируются дальнейшие анкеты, батареи тестов и т.п. с тем, чтобы в итоге найти новую закономерность. Подобный дизайн можно увидеть в исследовании, посвященном психологическим установкам спортсменов по отношению к легитимности WADA и справедливости ситуации контроля допинга [1].

– За несколько последних месяцев вы, как мне кажется, должны были ответить сами себе на один-единственный вопрос.

– Хочу ли я продолжать кататься? Да, хочу. Понятное дело, что у меня бывают какие-то спады, иногда все получается, иногда, напротив, все валится из рук, но такое случается с каждым спортсменом, это нормально.

Данный пример без сформулированного вопроса и с малоинформативным как следствие ответом, можно назвать примером «пустого диалога», не выполняющего основной (информационной) функции и не работающего на эмпатию, установление контакта или иные задачи.

Второй пример – беседа издания Y с одним из наиболее результативных тренеров национальной сборной по футболу.

– Сборная Бельгии первой из европейских команд отобралась на ЧМ 2018. Объясните мне, почему крохотная Бельгия может найти приличных игроков для своей национальной команды, а Россия – нет.

– Если бы уровень футбола зависел от количества жителей, то китайцы всегда были бы чемпионами мира. Однако у них никаких результатов на международной арене нет. В первую очередь уровень сборной и ведущих клубов зависит от программы подготовки детско-юношеского футбола, от результатов молодежных команд на чемпионатах Европы и мира. Пока у нас не будет здесь налажена работа, ситуация не изменится. <...> Сегодня, чтобы получить лицензию детского тренера, надо прослушать всего 72 часа лекций – и ты дипломированный специалист. Какой ты специалист, если ты даже представления не имеешь, что такое детская психология?

Этот пример, напротив, можно считать удачным. Прямой вопрос с меседжем «кто виноват и что делать?» подан в интересной форме, а выполненный предварительно контакт (раппорт, «нахождение общего языка») с респондентом становится почвой для объемного, критического и неочевидного ответа.

Основные принципы, связанные с формой интервью, можно увидеть в учебниках и монографиях [19; 27; 5], заострим внимание лишь на нескольких. Для того чтобы интервью стало информативным, а мотивация собеседника сохранялась, необходимо:

а) достаточное количество открытых вопросов (а не вопросов «А или Б?»);

б) формулировать вопросы дескриптивно («С чем вы связываете явление А и результат Б?», а не просто «Почему?»);

в) задавать вопросы, понятные в структурном и лексическом отношении (лучше избегать формулировок наподобие: «Но ведь если бы случилось А, могло бы произойти Б и В, или вы так не считаете?» и готовых профессиональных

интерпретаций: «Это выглядит как импульсивный поступок... Или мотивацию стоит искать в подавляемой обиде на тренера?»);

г) обеспечить понятную и логичную последовательность вопросов (по хронологии, от общего к частному или, наоборот, по отдельным темам, циклически с интенсификацией); к неожиданным и внеконтекстным темам допустимо возвращаться, если это связано с исследовательской задачей.

Вопрос о необходимом объеме выборки исследования раскроем снова словами С. Квале: «На обычный вопрос: “Сколько мне нужно респондентов?” – есть простой ответ: “Столько, сколько нужно, чтобы узнать то, что вы хотите знать”. Если цель состоит в том, чтобы понять мир, переживаемый конкретным человеком, то достаточно этого одного человека» [8, с. 172].

Протокол интервью: синергия задачи и структуры

Интервью, не «закованное» в однозначные структуру и форму опросника, дает исследователю и испытуемому свободу общаться, вести беседу, только если структура продумана заранее и адекватна поставленной задаче.

Две самые частые ошибки при проведении интервью в спортивной психологии сводятся к:

1) непониманию собеседниками друг друга, которое наступает, если исследователь не ознакомился со спецификой спорта или выбранной темой, а спортсмен не знает мотивов исследователя и плана беседы;

2) нелогичности беседы, выстраиванию разговора в соответствии с точечными сиюминутными импульсами: «а вот еще вспомнил, как вы относитесь к допинговому скандалу в легкой атлетике?»

Подробные методические рекомендации, конечно, стоит изучить в работах С. Квале [9; 29] и других авторов, а приведенные ниже примеры покажут, как можно конструктивно использовать возможности интервью.

Кейс 1. Олимпийские чемпионы

В начале карьеры спортивного психолога одним из важных вопросов для многих является вопрос приоритета в направлении практической работы: какие навыки тренировать со спортсменами? Так, в начале 2010-х годов у авторов появилась счастливая возможность провести ряд интервью с олимпийскими чемпионами, завершившими карьеру. Одной из задач, поставленных перед проведением исследования [11], было эмпирическое уточнение основных навыков, которые помогали в достижении спортивных целей нашим респондентам. Рабочей моделью в практике для нас выступала модель девяти ментальных навыков, описанная Дж. Лесиком [21] и включающая в себя, например, постановку целей,

поддержание мотивации, развитие воображения и навыков контроля тревоги и других эмоций, а также формирование конструктивной внутренней речи, или навыка самоинструкции (self-talk).

Интервью, содержащее вопросы преимущественно на рефлексии (*Вспомните, какое выступление для вас было самое тяжелое? / Как вы справлялись с негативными эмоциями? / Что вы назвали бы своей сильной стороной?*), было коротким и включало в себя только открытые вопросы. В итоге контент-анализ позволил найти основные точки пересечения в семи полученных нарративах (участвовали представители спортивной гимнастики, конькобежного спорта, фехтования и синхронного плавания), обозначив принципиально важные совпадения с искомой теоретической моделью: «Навыки преодоления страха», «Трудолюбие», «Экономия эмоциональной экспрессии», «Идеомоторная подготовка перед выступлением». Таким образом, проведя интервью, мы смогли выполнить трансфер опыта от наиболее успешных чемпионов к молодым спортсменам, выступив «кодировщиками» знания здравого смысла и субъективных воспоминаний тех, кто уже завершил карьеру.

Научной новизной исследования, говоря формально, стало уточнение теоретической модели навыков успешного спортсмена и выявление культурной специфики подготовки элитных спортсменов в России и в позднем СССР; практической значимостью обладал именно перенос установок и опыта «предыдущего поколения» на рекомендации молодым спортсменам.

Кейс 2. Среда и личный выбор

Второй пример использования интервью – исследование, проведенное с целью определить биографические событийные предпосылки наивысшего успеха в спорте. В работе [3] была предпринята попытка выявить «точную траекторию» жизненного пути чемпионов мира. Для этого качественный метод был реализован отчасти по принципам количественного: были устранены переменные, которые могли нарушить логику исследования, а выборка респондентов была небольшой, но выравненной по полу, возрасту, уровню мастерства и виду спорта³ (скалолазание). Протокол интервью состоял из пяти разделов (см. ниже) и был разработан на основании вопросов, поднятых в работах, посвященных психологическим аспектам подготовки скалолаза [17; 18; 22; 4].

1. Начало спортивной карьеры

- ✓ Как ты приобщился к спорту? В каком возрасте ты пришел в скалолазание?

³ Например, в циклических видах спорта на выносливость пик мастерства, как правило, наступает значительно позже, чем в сложно-координационных, поэтому чемпион мира по велоспорту, скорее всего, будет способен на более глубокую и зрелую рефлексии, нежели чемпионка по фигурному катанию или художественной гимнастике, хотя бы в силу возраста.

- ✓ Когда ты почувствовал, что скалолазание – это твой вид спорта?
- ✓ Когда ты решил связать свою карьеру со спортом? Почему выбрал этот вид спорта?
- ✓ Как твои близкие и друзья отнеслись к увлечению скалолазанием? Был ли это выбор родителей или твой выбор? Поддерживали ли они или отвергали спорт, как относятся сейчас?

2. Подростковый возраст и жизненная траектория

- ✓ Вспомни, пожалуйста, кто вдохновлял тебя в детстве и в подростковом возрасте.
- ✓ Как бы ты оценил свой уровень спортивного мастерства в 13-15 лет?
- ✓ Какие цели ставил себе в 13-15 лет? Что в том возрасте означало для тебя «быть успешным»?
- ✓ Есть ли сейчас кто-то, кого ты считаешь образцом, на чей жизненный путь ориентируешься, совершая свой выбор (и в спорте, и в остальной жизни)?
- ✓ Какими были перспективы или пути твоего развития вне спорта? Как бы могла сложиться твоя судьба, если бы в ней не было спорта?
- ✓ Если бы ты мог вернуться назад, ты бы хотел что-нибудь изменить?

3. Спортивная карьера и жизненная позиция

- ✓ Была ли в твоей спортивной карьере мечта, которая полностью сбылась?
- ✓ Что, на твой взгляд, помогло тебе добиться высоких результатов в скалолазании?
- ✓ Вспомни, пожалуйста, основные поворотные точки в спортивной карьере?
- ✓ Бывало ли, что приходили мысли о завершении карьеры? Что служило причиной, как ты с этими мыслями обходился? Почему все-таки оставался в спорте?
- ✓ Как ты понимаешь выражение «пойти по кривой дорожке», что это значит лично для тебя?
- ✓ Какая победа оказалась для тебя самой значимой?
- ✓ Как ты видишь свое благополучное и успешное будущее после окончания карьеры спортсмена?
- ✓ Хотел бы ты, чтобы когда-нибудь твои дети пошли по твоим стопам?

4. Стресс

- ✓ Какие 3 ситуации в своем спортивном опыте ты бы оценил как самые трудные в психологическом смысле?
- ✓ Что служит основными источниками и причинами стресса?
- ✓ Какие ресурсы – внутренние и внешние – помогают тебе успешно справляться со стрессом?

5. Психологическая подготовка и высшее достижение

- ✓ Есть ли что-то в психологической подготовке скалолаза, что не приходит с опытом само? Иными словами, чему стоит специально учить спортсменов?
- ✓ Что для тебя значат слова «высшее достижение»?
- ✓ Что в скалолазании доставляет тебе наибольшее удовольствие?
- ✓ Какая твоя основная цель на данном этапе? Какие задачи ставишь перед собой?
- ✓ Как бы ты сформулировал напутствие, какой бы дал совет детям, юношам и девушкам, связывающим свое будущее с профессиональным спортом?

В данном протоколе использована логика исследования поведенческой, эмоциональной и когнитивной активности («пришел, почувствовал, решил») спортсмена, а ретроспективный анализ перемежается с прогнозированием. Спортсменам было предложено ознакомиться с протоколом за день перед интервью, поэтому контакт и доверительная обстановка были достигнуты (не было «вопросов врасплох»). Исследование позволило выявить определенные особенности формирования жизненного пути спортсмена, в частности, обусловило выводы о диалоге средового давления и персонального выбора на отдельных этапах спортивной карьеры, подробно изложенные в отдельной работе [3].

Наиболее строгой формой, как правило, обладает структура особенного типа интервью – клинической беседы. Это диагностическое исследование обычно предваряет интервенцию и призвано ответить на основные терапевтические вопросы: что произошло, какие процессы требуют вмешательства и коррекции, каково отношение спортсмена к происходящему, как он сам интерпретирует свою проблему и ее причины. В отечественной практике в настоящий момент нет единого фиксированного протокола вследствие разобщенного понимания образовательной базы: спортивные психологи, как правило, обладают иным профильным образованием, таким как медицинская, клиническая или социальная психология. Позволим предложить в качестве одного из работающих вариантов сбора информации перевод популярного в зарубежной психологии спорта протокола Дж. Тэйлора и Б. Шнайдера [29; 30]. Ниже представлен полный план структурированного интервью, которое в мировой практике используется спортивными психологами в целях первичной диагностики проблемы.

Спортивный протокол клинической беседы SCIP

Первый взгляд на проблему

А. Опишите свою проблему

1. В чем она заключается?
2. Как часто это происходит?
3. Когда это началось?
4. Как долго это длится?
5. Где это происходит?
6. Как вы думаете, чем вызвана проблема?

Спортивная карьера

В. Опишите траекторию своей спортивной карьеры

1. Как вы попали в спорт?
2. Как вы достигли такого уровня/мастерства, на котором находитесь сейчас?
3. Перечислите самые лучшие достижения вашей карьеры.
4. Опишите спады, худшие моменты своей карьеры.
5. Кого вы считаете наиболее важными людьми в вашей спортивной карьере?
6. Какую роль эти люди сыграли в вашем развитии?
7. Каковы были ваши цели, когда вы начали заниматься спортом?
8. Каковы ваши цели сейчас?

Семья и социальная поддержка

С. Семья

1. Родители: семейный статус (женаты или разведены), возраст, качество их отношений, образование, профессиональная область, ваши отношения с ними.
2. Братья и сестры: те же вопросы, что и выше.
3. Ваше образование.
4. Предыдущая история спортсмена и семьи (опыт и восприятие психологии и/или психиатрии, заболевания, психические расстройства).
5. Участие семьи в спортивной карьере
 - a) спортивный опыт родителей в прошлом;
 - b) актуальное отношение родителей к спорту;

- c) участие родителей в вашей спортивной карьере;
- d) спортивный опыт братьев и сестер.

Д. Социальная поддержка

1. Количество друзей и качество дружбы в спорте.
2. Количество друзей и качество дружбы вне спорта.
3. Опишите свои отношения с тренером.
4. Какие у вас отношения с товарищами по команде?
5. Есть ли у вас еще какие-то другие источники поддержки?
6. Насколько вы удовлетворены поддержкой, которую получаете от семьи, друзей, тренеров, товарищей по команде и других людей?

Состояние здоровья

Е. Состояние здоровья

1. Каково состояние вашего здоровья в настоящее время?
2. История травм
 - a) Какие травмы у вас были в прошлом и когда именно?
 - b) Есть ли у вас какие-либо травмы в настоящее время?
 - c) Если сейчас есть травмы, то как именно они влияют на ваши тренировки и выступления?
3. Сон
 - a) Как вы спите в последнее время?
 - b) Вы часто утомляетесь?
 - c) В последнее время что-то изменилось в том, как вы спите, в качестве сна?
 - d) У вас есть трудности с засыпанием?
 - e) Какие мысли приходят в голову перед тем, как вы засыпаете?
 - f) Вы просыпаетесь ночью?
 - g) Если да, то какие мысли приходят в эти моменты?
 - h) Вам снились какие-нибудь сны в последнее время?
 - i) Если были, то что это были за сны?
 - j) Если трудности, связанные со сном, присутствуют, то как они влияют на ваши тренировки и выступления?

4. Пищевое поведение
 - a) Опишите свои привычки в еде.
 - b) В последнее время ваш вес менялся?
 - c) Менялся ли ваш аппетит в последнее время?
 - d) Ваши привычки в еде менялись?
 - e) Как и что вы едите? Это влияет на ваши тренировки и выступления?
5. Алкоголь и употребление наркотиков
 - a) Употребляете ли вы алкоголь?
 - b) Если да, то сколько и как часто?
 - c) Вы принимаете какие-либо наркотики?
 - d) Если да, то что именно и как часто?
 - e) Если алкоголь и/или употребление наркотиков присутствует в вашей жизни, то как это влияет на ваши тренировки и выступления?
6. Когда вы проходили последний медосмотр?
 - a) На нем были выявлены какие-то проблемы?

Важные жизненные события

F. Важные жизненные события

1. Какие вы можете вспомнить важные события в спортивной карьере, например, события, которые оказали на вас самое большое влияние?
2. Какие не связанные со спортом важные события в вашей жизни вы можете вспомнить?
3. Что-нибудь важное произошло с вами недавно в спорте?
4. Что-нибудь важное произошло с вами недавно вне спорта?

Изменения перед возникновением текущей проблемы

G. Изменения в спортивной деятельности

1. Физическая активность
 - a) качество и количество тренировок;
 - b) техническая подготовка;
 - c) физическое состояние;
 - d) здоровье: травмы, заболевания, утомление.
2. Психика
 - a) уверенность в себе;
 - b) тревожность;

- c) концентрация внимания;
- d) мотивация;
- e) предсоревновательная психологическая подготовка;
- f) мысли и чувства перед соревнованиями и во время выступления.

3. Соревнования

- a) актуальный уровень/рейтинг на своем уровне (например, региональном, национальном, клубном);
- b) текущий этап соревновательного сезона;
- c) текущий уровень формы (также рекорды, победы, конкуренция).

4. Экипировка

- a) новая экипировка;
- b) износ и ухудшение состояния старой экипировки.

H. Изменения в социальной среде

1. Изменения в отношениях: семья, друзья, учеба, работа.
2. Товарищи по команде или тренеры.
3. Новые отношения.
4. Соперничество на тренировках и соревнованиях.

I. Изменения в области мыслей, эмоций, поведения

1. Изменения в образе мыслей: появились ли негативные, навязчивые мысли?
2. Изменения в эмоциональном состоянии: печаль, гнев, радость.
3. Изменения в поведении: рутина, ритуалы, привычки.

Подробности актуальной проблемы

J. Подробное описание

1. Опишите типичный пример своей проблемы: что именно произошло?
Если проблема связана с соревнованиями:
 - a) Что нужно сделать (какая соревновательная задача)?
 - b) Что происходит (сценарий)?

K. Личностные факторы

1. Опишите мысли в связи с актуальной проблемой.

2. Опишите чувства в связи с актуальной проблемой.
3. Опишите поведение в связи с актуальной проблемой.

Л. Социальные факторы

1. Кто из людей вас окружал?
2. Что именно они делали?

М. Последствия

1. Что произошло после того, как эта проблема возникла?
2. Как отреагировали значимые, важные для вас люди?
3. Какие мысли и чувства у вас появились?
4. Ваши объяснения проблемы.

Н. Углубленный анализ

1. Это происходило в прошлом: когда и почему?
2. Когда это происходит: отдельные тренировки, конкретные соревнования?
3. Есть ли закономерности в том, как появляется эта проблема?
4. Что именно происходит, когда проблема ощущается хуже всего?
5. Что именно происходит, когда проблема становится легче?
6. Как вы думаете, что вызывает эти изменения?
7. Что вы можете сделать, чтобы получить контроль над этим процессом?
8. Чего именно вы хотите добиться во время занятий с психологом?

В данном протоколе исследователю предлагается циклическая логика беседы с интенсификацией фокуса внимания на заявленной проблеме – от общего к частному. Обсуждая каждый вопрос, мы выстраиваем достаточно полную картину спортивной и внеспортивной биографии респондента (пациента), его ресурсов и навыков, поведения и состояния здоровья. Это позволяет встроить событие или явление, инициировавшее работу спортсмена с психологом, в его жизненный путь и мировоззрение, то есть специалист может придерживаться экологического подхода, рассматривая проблему вне отрыва от привычной среды и деятельности собеседника.

Заключение

Одной из важнейших проблем практической психологии и медицины сегодня является приверженность специалистов парадигме патогенеза – формирования заболевания или проблемы. Современные подходы к психическому и соматическому здоровью очень медленно приобретают крен в сторону давно предложенного А. Антоновским салютогенеза, то есть формирования здоровья, а не излечения недуга [10].

На наш взгляд, умелое чередование привычных бланковых методов с беседой – непосредственной или формализованной – позволяет уйти от деперсонализации и снова увидеть человека в том спортсмене, который обратился к специалисту и нуждается в квалифицированной помощи. Организуя интервенцию, – тренинговую, терапевтическую, средовую или какую-либо еще – мы можем благодаря интервью стимулировать внутренний рост спортсмена; задавая «правильные» вопросы, направлять его на размышления, ведущие к формированию принципиально нового для многих отношения к стрессу. Салютогенное отношение к трудностям и невзгодам включает в себя постижимость (ясность контекста), управляемость (понимание результата своих действий) и осознанность (стимуляция опыта). Именно эта триада может возникнуть при умелом диалоге представителя

помогающей профессии со спортсменом, нуждающимся в нашей помощи, и привести к искомому результату.

Финансирование

Материалы подготовлены при поддержке Российского Гуманитарного Научного Фонда (проект № 15-36-01317 «Траектории жизненного пути в подростковом возрасте: модели оптимального выбора»).

Литература

1. *Бондарев Д.В.* Социально-когнитивные факторы в допинговом поведении: от отношения до целостной теории // Материалы Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений. М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2016. С. 576–587.
2. *Бочавер К.А., Довжик Л.М.* Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5. № 1. С. 1–18. URL: http://psyjournals.ru/psyclin/2016/n1/Bochaver_Dovjik.shtml (дата обращения: 10.08.2017)
3. *Бочавер К.А., Довжик Л.М.* Социальная среда и личный выбор в жизненном пути чемпионов мира: кейс-стади. Актуальные проблемы психологического знания. 2016. Т. 41. № 4. С. 51–67.
4. *Бочавер К.А., Довжик Л.М., Тер-Минасян А.А.* К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании // Спортивный психолог. 2015. Т. 36. № 1. С. 55–61.
5. *Бусыгина Н.П.* Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры // М.: Юрайт, 2016. 423 с.
6. *Василюк Ф.Е., Зинченко В.П. и др.* Методология психологии: проблемы и перспективы. 2012. 509 с.
7. *Довжик Л.М., Бочавер К.А.* Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2016. Том 5. № 2. С. 1–22. URL: http://psyjournals.ru/psyclin/2016/n2/Bochaver_Dovjik.shtml (дата обращения: 10.08.2017)
8. *Квале С.* Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2003. 301 с.

9. *Квитчастый А.В., Бочавер К.А. и др.* Оптимальное переживание в спорте: валидизация русской версии диспозиционной шкалы состояния потока // Актуальные проблемы психологического знания. 2017. Т. 44. № 3. С. 33–44
10. *Осин Е.Н.* Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. №3 С. 22–41.
11. *Akhmerova K., Bochaver K., Kasatkin V.* Mental competencies of russian multiple olympic gold medalists: a study of seven cases. In 14th European Congress of Sport Psychology Sport Psychology. Theories and Applications for Performance, Health and Humanity. 2015. P. 382.
12. *Arvinen-Barrow M., Walker N.* (eds.). The psychology of sport injury and rehabilitation. New-York: Routledge, 2013. 210 p.
13. *Bochaver K., Dovzhik L.* How do athletes perceive and experience sport injuries? В книге: 14th European Congress of Sport Psychology Sport Psychology: Theories and Applications for Performance, Health and Humanity. 2015. P. 282–283.
14. *Dovzhik L., Bochaver K.* Athletes' metaphors of physical pain and recovery. In 14th European Congress of Sport Psychology Sport Psychology: Theories and Applications for Performance, Health and Humanity. 2015. P. 419–420.
15. *Hanin Y.L., Stambulova N.B.* Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model // The Sport Psychologist. 2002. Vol. 16. №. 4. P. 396–415.
16. *Haworth J.T.* (ed.). Psychological research: Innovative methods and strategies. New York: Taylor & Francis US, 1996. 306 p.
17. *Hörst E.* Maximum Climbing: Mental training for peak performance and optimal experience. Guilford: Falcon Guides. 2010. 288 p.
18. *Ilgner A.* The Rock Warrior's way: mental training for climbers. Nashville: Desiderata Institute. 2006. 176 p.
19. *Kvale S.* Doing interviews. London: Sage, 2008. 160 p.
20. *Kvale S.* Ten standard objections to qualitative research interviews // Journal of phenomenological psychology. 1994. Vol. 25. № 2. P. 147–173.
21. *Sanchez X., Lesyk J.* Mental skills training using the “nine mental skills of successful athletes” model //Ohio Center for Sport Psychology, World Center of Sport Psychology, Skiathos, Greece. – 2001. Pp. 85-86.
22. *McGrath D., Ellison J.* Vertical mind: psychological approaches for optimal rock climbing. New York: Sharp End Publishing. 2014. 274 p.
23. *Orlick T.* In pursuit of excellence. New York: Human Kinetics, 2015. 310 p.

Бочавер К.А., Бондарев Д.В., Савинкина А.О.,
Довжик Л.М. Интервью в спортивной психологии:
метод исследования и подготовка интервенции
Клиническая и специальная психология
2017. Том 6. № 4. С. 148–167.

Bochaver K.A., Bondarev D.V., Savinkina A.O.,
Dovzhik L.M. Interview in sport psychology: method
of study and preparing an intervention
Clinical Psychology and Special Education
2017, vol. 6, no. 4, pp. 148–167.

24. *Shaughnessy J.J., Zechmeister E.B.* Research methods in psychology. McGraw-Hill: Alfred A. Knopf, 1985. 274 p.
25. *Smith B.* Narrative inquiry: Ongoing conversations and questions for sport and exercise psychology research // International review of sport and exercise psychology. 2010. Vol. 3. № 1. P. 87–107.
26. *Smith B., Sparkes A.C.* Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean, and why might we do it? // Psychology of sport and exercise. 2009. Vol. 10. № 1. P. 1–11.
27. *Smith J.A.* (ed.). Qualitative psychology: A practical guide to research methods. Los Angeles: Sage, 2007. 301 p.
28. *Taylor D.* The healing power of stories: Creating yourself through the stories of your life. Michigan: Doubleday Books, 1996. 182 p.
29. *Taylor J.* Assessment in Applied Sport Psychology. New York: Human Kinetics, 2017. 310 p.
30. *Taylor J., Schneider B.A.* The Sport-Clinical Intake Protocol: A comprehensive interviewing instrument for applied sport psychology // Professional Psychology: Research and Practice. 1992. Vol. 23. № 4. P. 318.
31. *Tenenbaum G., Eklund R., Kamata A.* Measurement in sport and exercise psychology. New York: Human Kinetics, 2012. 552 p.

Interview in Sport Psychology: Method of Study and Preparing an Intervention

Bochaver K.A.,

PhD (Psychology), Head of laboratories «Sport psychology LAB» of Moscow Institute of Psychoanalysis and “Health Psychology LAB”, Interdisciplinary Medicine Institute, Moscow, Russia, konstantin.bochaver@gmail.com

Bondarev D.V.,

Associate Professor, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad; fellow researcher at University of Jyväskylä, Finland, dima-bondarev@gmx.de

Savinkina A.O.,

Junior Researcher, Institute for Biomedical Problems of RAS; fellow researcher, “Sport psychology LAB”, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, a.o.savinkina@gmail.com

Dovzhik L.M.,

PhD student, Clinical psychologist, Moscow State University of psychology and Education, Moscow, Russia, lydia.dovzhik@gmail.com

Current article includes an analysis of interviewing in sport psychology, an observing of modern scientific interview protocols, a description of interview cases in private practice and research; also there is a discussion about efficiency and limitations of interview method in the article. Approaches to interviewing as the main and auxiliary method are discussed in details. The objective of the article is to show how an interview can reveal interesting biographical facts, personality traits, the installation of an athlete, to reflect his inner world, and to form working in the field of sport psychology professionals and students view on the advantages and opportunities an interview in the work of sports psychologist (research and practice). This method can be regarded as a tool of knowledge, but is also used as a preliminary interview before long-term or short-term therapeutic work. Clinical conversation as one of the options the interview are invited to the discussion; the article provides a common protocol for clinical interviews in the sport.

Key words: life trajectory, interview, qualitative methods, coping behavior, sport, stress.

Funding

This work was supported by the Russian Foundation for Humanities (project № 15-36-01317 «Trajectories of the life courses in adolescence: an optimal choice model»).

References

1. Bondarev D.V. Sotsial'no-kognitivnye faktory v dopingovom povedenii: ot otnosheniya do tselostnoi teorii [Socio-cognitive factors in doping behavior: from relationship to holistic theory]. *Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii po voprosam sportivnoi nauki v detsko-yunosheskom sporte i sporte vysshikh dostizhenii [Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference on Sports Science in Children's and Youth Sports and Sports of Higher Achievements]*. Moscow: publ. of GKU «TsSTiSK» Moskomsporta, 2016. Pp. 576–587.
2. Bochaver K.A., Dovzhik L.M. Sovladayushchee povedenie v professional'nom sporte: fenomenologiya i diagnostika [Cognitive behavior in professional sports: phenomenology and diagnostics] [Electronic resource]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya [Clinical Psychology and Special Education]*, 2016, vol. 5, no. 1, pp. 1–18. URL: http://psyjournals.ru/psyclin/2016/n1/Bochaver_Dovjik.shtml (Accessed: 10.08.2017).
3. Bochaver K.A., Dovzhik L.M. Sotsial'naya sreda i lichnyi vybor v zhiznennom puti chempionov mira: keis-stadi [Social environment and personal choice in the life path of world champions: case study]. *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniya [Actual Problems of Psychological Knowledge]*, 2016, vol. 41, no. 4, pp. 51–67.
4. Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Ter-Minasyan A.A. K voprosu o kontsentratsii vnimaniya v sportivnom skalolazanii [On the issue of concentration in sports climbing]. *Sportivnyi psikholog [Sports Psychologist]*, 2015, vol. 36, no. 1, pp. 55–61.
5. Busygina N.P. Kachestvennye i kolichestvennye metody issledovaniya v psikhologii: uchebnik dlya bakalavriata i magistratury [Qualitative and quantitative methods of research in psychology: a textbook for undergraduate and graduate programs]. Moscow: Yurait, 2016. 423 p.
6. Vasilyuk F.E., Zinchenko V.P. et al. Metodologiya psikhologii: problemy i perspektivy [Methodology of psychology: problems and perspectives]. 2012. 509 p.
7. Dovzhik L.M., Bochaver K.A. Effektivnoe sovladayushchee povedenie v sporte: chto vyvodit iz ravnovesiya i kak ego snova obresti [Effective coping behavior in sports: what offsets and how to find it again] [Electronic resource]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya [Clinical Psychology and Special Education]*, 2016, vol. 5, no. 2, pp. 1–22. URL: http://psyjournals.ru/psyclin/2016/n2/Bochaver_Dovjik.shtml (Accessed: 10.08.2017)
8. Kvale S. Issledovatel'skoe interv'yuu [Research interview]. Moscow: Smysl, 2003. 301 p.

9. Kvitchastyi A.V., Bochaver K.A., et al. Optimal'noe perezhivanie v sporte: validizatsiya russkoi versii dispozitsionnoi shkaly sostoyaniya potoka [Optimal experience in sports: the validation of the Russian version of the disposition scale of the state of the flow]. *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniya [Actual problems of psychological knowledge]*, 2017, vol. 44, no. 3, pp. 33–44
10. Osin E.N. Chuvstvo svyaznosti kak pokazatel' psikhologicheskogo zdorov'ya i ego diagnostika [The sense of coherence as an indicator of psychological health and its diagnosis]. *Psikhologicheskaya diagnostika [Psychological diagnostics]*, 2007, no. 3, pp. 22–41.
11. Akhmerova K., Bochaver K., Kasatkin V. Mental competencies of russian multiple olympic gold medalists: a study of seven cases. In *14th European Congress of Sport Psychology Sport Psychology: Theories and Applications for Performance, Health and Humanity*. 2015. Pp. 382.
12. Arvinen-Barrow M., Walker N. (eds.). *The psychology of sport injury and rehabilitation*. New-York: Routledge, 2013. 210 p.
13. Bochaver K., Dovzhik L. How do athletes perceive and experience sport injuries? In *14th European Congress of Sport Psychology Sport Psychology: Theories and Applications for Performance, Health and Humanity*. 2015. Pp. 282–283.
14. Dovzhik L., Bochaver K. Athletes' metaphors of physical pain and recovery. In *14th European Congress of Sport Psychology Sport Psychology: Theories and Applications for Performance, Health and Humanity*. 2015. Pp. 419–420.
15. Hanin Y.L., Stambulova N.B. Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model. *The Sport Psychologist*, 2002, vol. 16, no. 4, pp. 396–415.
16. Haworth J.T. (ed.). *Psychological research: Innovative methods and strategies*. New York: Taylor & Francis US, 1996. 306 p.
17. Hörst E. *Maximum Climbing: Mental training for peak performance and optimal experience*. Guilford: Falcon Guides. 2010. 288 p.
18. Ilgner A. *The Rock Warrior's way: mental training for climbers*. Nashville: Desiderata Institute. 2006. 176 p.
19. Kvale S. *Doing interviews*. London: Sage, 2008. 160 p.
20. Kvale S. Ten standard objections to qualitative research interviews. *Journal of Phenomenological Psychology*, 1994, vol. 25, no. 2, pp. 147–173.
21. Sanchez X., Lesyk J. Mental skills training using the “nine mental skills of successful athletes” model. *Ohio Center for Sport Psychology, World Center of Sport Psychology, Skiathos, Greece*. 2001, pp. 85–86.

22. McGrath D., Ellison J. Vertical mind: psychological approaches for optimal rock climbing. New York: Sharp End Publishing, 2014. 274 p.
23. Orlick T. In pursuit of excellence. New York: Human Kinetics, 2015. 310 p.
24. Shaughnessy J.J., Zechmeister E.B. Research methods in psychology. McGraw-Hill: Alfred A. Knopf, 1985. 274 p.
25. Smith B. Narrative inquiry: Ongoing conversations and questions for sport and exercise psychology research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2010, vol. 3, no. 1, pp. 87–107.
26. Smith B., Sparkes A.C. Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean, and why might we do it? *Psychology of Sport and Exercise*, 2009, vol. 10, no. 1, pp. 1–11.
27. Smith J.A. (ed.). Qualitative psychology: A practical guide to research methods. Los Angeles: Sage, 2007. 301 p.
28. Taylor D. The healing power of stories: Creating yourself through the stories of your life. Michigan: Doubleday Books, 1996. 182 p.
29. Taylor J. Assessment in Applied Sport Psychology. New York: Human Kinetics, 2017. 310 p.
30. Taylor J., Schneider B.A. The Sport-Clinical Intake Protocol: A comprehensive interviewing instrument for applied sport psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 1992, vol. 23, no. 4. P. 318.
31. Tenenbaum G., Eklund R., Kamata A. Measurement in sport and exercise psychology. New York: Human Kinetics, 2012. 552 p.