Кошен Наталия Валентиновна

магистрант

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный

университет им. И. Канта»

г. Калининград, Калининградская область

Научный руководитель

Шахторина Екатерина Валентиновна

канд. пед. наук, доцент

Институт образования

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный

университет им. И. Канта»

г. Калининград, Калининградская область

DOI 10.31483/r-98966

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

***Аннотация:** в статье описываются некоторые результаты исследования психологического здоровья молодых спортсменов, в частности, эмпирические данные изучения их уровня жизнестойкости и уровня удовлетворённости жизнью.*

***Ключевые слова:** психологическое здоровье, жизнестойкость, вовлечённость, принятие риска, уровень контроля, психологическое благополучие.*

Современные представления о влиянии спорта на психологическое здоровье неоднозначны и противоречивы. Увеличение объёма физических нагрузок в подготовительный и соревновательный периоды, напряжение, вызванное желанием достигать наилучшего результата, и боязнь его не добиться, а также практически отсутствующая психологическая помощь, которая важна для психологического здоровья личности, – всё это стрессогенные факторы, которые могут негативно влиять на психологическое здоровье спортсменов. На этом фоне особенно остро встаёт проблема, суть которой отражается в вопросе – в чём, собственно, сущность и специфика психологического здоровья молодых спортсменов? Поиск

ответа на этот вопрос позволил организовать и осуществить теоретико-прикладное исследование, цель которого – изучение психологического здоровья молодых спортсменов (на примере футболистов футбольного клуба «Балтика»).

Объект исследования – психологическое здоровье как многомерный феномен, а предмет – психологическое здоровье молодых спортсменов.

В качестве гипотезы выступило предположение о том, что существуют значимые различия в показателях психологического здоровья у молодых спортсменов и учащихся образовательных учреждений, не занимающихся спортом на регулярной основе; а уровень жизнестойкости, удовлетворённости жизнью и общего здоровья у спортсменов выше, чем у учащихся, не занимающихся спортом.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы применялись различные методы: теоретические (анализ и синтез в ходе изучения научной литературы по проблеме исследования); эмпирические (анкетирование, тестирование и шкалирование); а также методы математической обработки эмпирических данных (расчёт t-критерия Стьюдента).

В ходе исследования были использованы следующие методики: шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера, опросник общего здоровья Д. Голдберга, методика диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева).

Выборку составил 101 респондент: 53 футболиста ФК «Балтика» 12–17 лет и 48 учащихся образовательных учреждений того же возраста, не занимающиеся спортом регулярно.

Эмпирический этап проводился анонимно с помощью инструмента Google forms, заполнение форм не превышало 25 минут.

Проведённая эмпирическая работа позволяет сделать вывод, что у молодых спортсменов результаты по всем методикам более высокие, чем у респондентов, которые не занимаются спортом регулярно.

В частности, данные по шкале удовлетворённости жизнью Динера, констатируют, что у спортсменов уровень удовлетворённости жизни «высокий» – у 48 респондентов и «средний» – у 5, в то время как у учащихся, которые не

занимаются спортом регулярно, уровень удовлетворённости жизнью ниже, чем у молодых спортсменов, «средний уровень» – у 31 респондента, «высокий» – у 15. Также у тех, кто не занимается спортом, был выявлен и «низкий уровень» удовлетворённости жизнью у двоих респондентов, а у спортсменов такого не наблюдалось. Полученные результаты могут говорить о том, что молодые спортсмены считают свою жизнь близкой или почти близкой к идеалу, в то время как в респонденты, которые не занимаются спортом на регулярной основе, в меньшей степени считают свою жизни близкой или почти близкой к идеалу. Одновременно, среди последних находятся те, кто не удовлетворён своей жизнью, а у спортсменов таких данных обнаружено. Связано это может быть с тем, что спортсмены занимаются любимым спортом, чувствуют себя ответственными за принятые решения и уверены в своих силах.

По результатам применения опросника общего здоровья Голдберга у всех респондентов-спортсменов (53) был выявлен средний уровень общего здоровья. У респондентов-не спортсменов, средний уровень наблюдается только у 43 респондентов. У них также отмечен и низкий уровень – у троих респондентов, и высокий – у двоих, чего не было отмечено в результатах молодых спортсменов. Это может быть связано с тем, что респонденты, которые не занимаются спортом на регулярной основе, не сталкиваются с повышенным стрессом постоянно и не сумели к нему адаптироваться. А наличие положительных результатов может быть объяснено тем, что респонденты не находятся в напряжении и выполняют полезную работу. Возможно, они имеют какое-нибудь хобби или увлечение, которое помогает им бороться со стрессом и делает их счастливым.

Результаты по методике «Диагностика жизнестойкости» представлены на рисунках 1 и 2.

Рис. 1. Результаты молодых спортсменов и респондентов,

которые не занимаются спортом на регулярной основе,

по методике «Диагностика жизнестойкости», уровень жизнестойкости

Полученные данные позволили сделать вывод, что у молодых спортсменов способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности выше, чем у учащихся, которые не занимаются спортом постоянно.

Рассмотрим результаты компонентов жизнестойкости на рисунке 2.

Рис. 2. Результаты молодых спортсменов и респондентов, которые не занимаются спортом на регулярной основе, по методике «Диагностика жизнестойкости» (уровни вовлеченности, контроля и принятия риска)

Те же результаты мы можем наблюдать и по остальным компонентам — вовлеченность, принятие риска и контроль у молодых спортсменов выше, чем у тех, кто не занимается спортом.

На основании полученных результатов мы можем сделать вывод, что молодые спортсмены более включены в события собственной жизни и получают от

этого удовольствие. Также они убеждены в наличии связи между своими действиями и происходящим вокруг и стараются искать пути решения сложившихся ситуаций. Большинство молодых спортсменов понимают, что риск неизбежен, но при этом они остаются открытыми миру, не закрываются в себе, принимают сложные жизненные ситуации как вызов.

Полученные данные были подвергнуты обработке при помощи методов математической статистики. Осуществлялся расчёт t-критерия Стьюдента для определения статистической значимости различий средних величин.

Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что в зоне значимости оказались данные методики «Удовлетворённость жизнью» и уровень контроля у молодых спортсменов и респондентов, которые не занимаются спортом на постоянной основе, выявленные при помощи методики «Жизнестойкость». Существуют статистически значимые различия в уровне удовлетворённости жизнью и уровне контроля у молодых спортсменов и респондентов-не-спортсменов.

Проведённая эмпирическая работа позволила констатировать, что у молодых спортсменов результаты по всем методикам выше, чем у респондентов, которые не занимаются спортом регулярно. Тем не менее, данные по некоторым шкалам демонстрируют, что и у спортсменов есть определённые проблемы и они требуют корректировки (например, у 6 респондентов уровень вовлеченности оказался низким). По результатам осуществлённого исследования и на основе сформулированных выводов оказалось возможным разработать рекомендации для спортивных психологов и тренеров, работающих с молодыми спортсменами, по сохранению и оптимизации психологического здоровья этих спортсменов.

Список литературы

1. Воронова В.И. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе / В.И. Воронова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №4. – С. 32–39.

2. Губа В. Методология подготовки юных футболистов / В. Губа. – М.: Человек, 2015. – 184 с.
3. Жалпанова Л.Ж. Спорт, который вас убивает / Л.Ж. Жалпанов. – М.: Вече, 2007. – 176 с.
4. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О.А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – №351.
5. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.
6. Молчанова Л.Н. Жизнестойкость как фактор устойчивости к психическому выгоранию представителей экстремальных профессий / Л.Н. Молчанова // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. – 2015. – №4 (10).
7. Симоненкова И.П. Проблема диагностики психологических навыков спортсменов (по материалам зарубежных исследований) / И.П. Симоненкова // Спортивный психолог. – 2015. – №3 (38). – С. 63–66.
8. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. – 2006. – Т. 1. – С. 160–168.