

КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СПОРТСМЕНОВ

Дина Муратовна Зиновьева

кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии,
Волгоградская государственная академия физической культуры
zinovyeva.dina@yandex.ru

Ирина Ивановна Полеткина

кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии и физиологии,
Волгоградская государственная академия физической культуры
i.poletkina@yandex.ru

Валентина Александровна Балужева

кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии и физиологии,
Волгоградская государственная академия физической культуры
valentina-balueva@yandex.ru

Аннотация. Исследование направлено на выявление компонентов, характеризующих психологическое и профессиональное благополучие спортсменов. В исследовании приняли участие 170 человек в возрасте от 18 до 27 лет – жители г. Волгограда, Самары, Волгодонска и др.; из них – 76 человек - лица, не занимающиеся спортом профессионально, 94 человека – лица, занимающиеся спортом профессионально. Выявлено, что представления спортсменов имеют значительное количество категорий, обусловленных спецификой деятельности. В качестве приоритетных определены две группы компонентов психологического и профессионального благополучия спортсменов – психологические компоненты и физические компоненты. Психологические компоненты: саморегулятивные процессы, стрессоустойчивость, мотивация достижения и целеустремленность, система отношений (тренер, семья, команда, сверстники, соперники). Физические компоненты: здоровье, выносливость, работоспособность, адекватные нагрузки. Менее приоритетные, но значимые категории: профессионально важные личностные качества спортсмена, развитие себя как личности. Малозначимые категории: автономия, удовольствие от своей деятельности, наличие модели будущего, финансовое благополучие, патриотизм.

Ключевые слова: психологическое благополучие; профессиональное благополучие; личность; спортсмен.

COMPONENTS OF ATHLETES' PSYCHOLOGICAL AND PROFESSIONAL WELL-BEING

D. M. Zinovyeva

candidate of psychology, associate professor of the Department of Pedagogy and Psychology
Volgograd State Physical Education Academy
zinovyeva.dina@yandex.ru

I. I. Poletkina

candidate of biology, associate professor of the Department of Anatomy and Physiology
Volgograd State Physical Education Academy
i.poletkina@yandex.ru

V. A. Balueva

candidate of biology, associate professor of the Department of Anatomy and Physiology
Volgograd State Physical Education Academy
valentina-balueva@yandex.ru

Abstract. The research is aimed at identifying the components that characterize the psychological and professional well-being of athletes. The study involved 170 people aged 18 to 27 years - residents of Volgograd, Samara, Volgograd and others; of them - 76 people are persons who do not go in for sports professionally, 94 people are people who go in for sports professionally. It was revealed that the representations of athletes have a significant number of categories, conditioned by the specificity of activity. Two groups of components of the psychological and professional well-being of athletes are identified as priorities - psychological components and physical components. Psychological components: self-regulatory processes, stress resistance, achievement motivation and dedication, a system of relationships (coach, family, team, peers, rivals). Physical components: health, endurance, performance, adequate exercise. Less priority, but significant categories: professionally important personal qualities of an athlete, development of oneself as a person. Insignificant categories: autonomy, pleasure in their activities, the presence of a model of the future, financial well-being, patriotism.

Key words: psychological well-being; professional well-being; personality; athlete.

Психологическое, профессиональное, материальное благополучие является актуальной темой научных и практических поисков [1]. Исследования феномена психологического благополучия в контексте психического здоровья, возрастных различий, влияния нейропсихологических процессов, кросскультурного анализа, социальной активности, разработки методов диагностики ведутся как за рубежом, так и в России [2; 3; 4 и др.].

Наши исследования в контексте системы отношений показывают, что благополучный человек характеризуется теплотой и близостью отношений с родителями в детстве, а во взрослом периоде жизни имеет и поддерживает позитивные отношения с дальним и ближним социальным окружением, а также имеет высокий уровень субъектности [5; 6; 7].

В данной статье актуализируется необходимость развития исследовательской практики в области полноценного и позитивного функционирования спортсмена как личности и профессионала. Спортивная деятельность имеет свою специфику и своеобразие, как деятельность,

требующая максимального напряжения психологических и физических ресурсов человека. Позитивная психология как ресурс и инструмент полноценного функционирования спортсмена на данный момент имеет значительные наработки в зарубежной психологии: в области благополучия спортсменов с ограниченными возможностями здоровья [8]; в области эмоционального интеллекта, чувства собственного достоинства, мастерства как предикторов психологического благополучия [9]; в отношении карьеры [10], спортивной результативности [11] и психического здоровья спортсменов; влияния тренерской поддержки и положения в команде на психологическое благополучие спортсменов [12]; ставится вопрос об измерении благополучия спортсмена [13]; развития психологических навыков и для повышения благополучия [14]. В целом анализ источников показывает, что исследования психологического благополучия спортсменов находятся в динамичном развитии.

В отечественной психологии вопросы психологического благополучия спортсменов поднимаются в контексте характеристик тренера и благополучия спортсменов [15]; рассматриваются особенности представления о собственном здоровье как компоненте психологического благополучия у спортсменов [16]; изучались соотношение саморегуляции в предсоревновательный период [16], мотивации [17], психологического климата [18], субъектности и конкурентоспособности [19] и психологического благополучия спортсменов. Также рассматривались вопросы применения тестов самооценки психологического и физического благополучия спортсменов [20].

Методы и выборка исследования.

Использованы полуструктурированное интервью при работе с лицами, не занимающимися спортом, а также метод эссе при опросе спортсменов, с последующим контент-анализом. В исследовании приняли участие 170 человек в возрасте от 18 до 27 лет – жители г. Волгограда, Самары, Волгодонска и др.; из них – 76 человек - лица, не занимающиеся спортом профессионально, 94 человека – лица, занимающиеся спортом профессионально.

Основные результаты исследования.

В целях уточнения компонентов психологического и профессионального благополучия в его практически-жизненном понимании было проведено полуструктурированное интервью о психологическом благополучии с 76 испытуемыми от 18 до 27 лет, занятыми в сфере умственного труда, часть из них занимается физической культурой на любительском уровне. Задавались вопросы о том, как испытуемые охарактеризуют психологически и профессионально благополучного человека. После анализа полученных вербальных индикаторов было выявлено 8 следующих компонентов психологического благополучия (540 единиц счета): позитивные отношения (38%), финансовое благополучие и достаток (16%); гармония и самопринятие (13%); восстановление ресурсов (10%); развитие и самореализация, профессиональная самореализация (9%); чувство компетентности в профессии и жизни (6%); благополучие страны (5%); достижение цели (3%). Если соотносить результаты с компонентами эвдемонистической модели благополучия (К. Рифф и др.), то фактически игнорируется компонент «Автономность». При этом выявлены категории «Восстановление ресурсов», «Финансовое благополучие», «Благополучие страны», которые можно отнести к компонентам гедонистической модели благополучия (Р.М. Шамянов и др.).

При опросе посредством эссе на тему «Психологическое и профессиональное благополучие спортсменов» были выявлены 11 следующих категорий (580 единиц счета): стрессоустойчивость и способность к саморегуляции (27%); достижение цели (20%); физическое здоровье (15%); позитивные отношения (14%); компетентность и набор профессионально важных личностных качеств, в том числе позитивное мышление (13%); развитие себя как гармоничной личности с позитивной самооценкой (4%); автономия (2,5%); удовольствие от своей деятельности (2%); наличие модели будущего (1,7%); патриотизм (0,4%); финансовый достаток (0,4%).

Зафиксируем примерное смысловое содержание выявленных категорий:

- стрессоустойчивость и способность к саморегуляции рассматриваются в контексте как спортивной, так и обычной социальной жизни. Важна предстартовая саморегуляция, в процессе соревнований, после побед и поражений;

- достижение цели понимается как собственно результативность, как наличие мотивации достижения, направленность и постоянство тренировочной деятельности;

- здоровье – как собственно физическое здоровье, далее выносливость, работоспособность, равномерное и грамотное распределение нагрузок, здоровый образ жизни, правильное питание;

- позитивные и поддерживающие отношения с тренером, родителями, командой, сверстниками, болельщиками. Особо подчеркивается способность тренера давать конструктивную обратную связь. Важны конструктивные отношения и с соперниками;

- компетентность и профессионально важные качества спортсмена – знания, умения, навыки, автоматизмы, ответственность, дисциплинированность, адаптивность, сила воли, уверенное поведение и, что важно в контексте психологии благополучия, позитивное мышление;

- гармоничность личности – самопринятие, адекватная и позитивная самооценка, общий кругозор и культура личности;

-автономия как способность делать свой выбор, принимать решения, самостоятельность;

- удовольствие от своей деятельности понимается как психологическая удовлетворенность и удовольствие от физической активности;

- наличие модели будущего – видение себя тренером, передающим опыт, человеком, создавшим свою семью;

- патриотизм – как способность достойно представлять страну на международной арене;

- финансовый достаток – как наличие средств для продолжения спортивной деятельности.

В качестве приоритетных предварительно определены две группы компонентов психологического и профессионального благополучия спортсменов – собственно психологические и физические. Психологические и социально-психологические компоненты: саморегулятивные процессы, стрессоустойчивость, мотивация достижения и целеустремленность, система отношений (тренер, семья, команда, сверстники, соперники). Физические компоненты: здоровье, выносливость, работоспособность, адекватные нагрузки.

Менее приоритетные, но значимые компоненты: профессионально важные качества спортсмена, развитие себя как личности. Малозначимые компоненты: автономия, удовольствие от своей деятельности, наличие модели будущего, финансовое благополучие, патриотизм.

Выводы и итоги исследования.

Выявленные категории при опросе обеих групп испытуемых группируются по сферам психологического, социального, физического благополучия, но имеющими различное содержательное и весовое наполнение. Компоненты благополучия опрошенных соотносятся с определением Всемирной организацией здравоохранения здоровья как положительного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего адаптивность и совладание с жизненными проблемами [22]. Анализ показывает, что создание научных и практических основ психологического и профессионального благополучия спортсменов обеспечит оптимальность их жизнедеятельности и функционирования.

Библиографический список:

1. Позитивная психология личности [Электронный ресурс] / Р. М. Шамионов, И. Е. Гарбер, Е. Е. Бочарова [и др.] ; под ред. Р. М. Шамионова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Издательство Саратовского университета, 2018. 200 с. 978-5-292-04480. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83571.html>
2. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93.
3. Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2018. Т. 11. № 60. С. 8.
4. Ryff C.D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia // Psychother Psychosom. 2014. №. 83. P.10-28.

5. Зиновьева Д.М. Межпоколенческая передача "надежной привязанности" как ресурс психологического благополучия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т.6, №4. С. 361-366.
6. Zinovyeva D., Dolgoplova O., Pankratova E., Khripunova S., Chernov A., Vodopianova N. Problems of psychological well-being and distress of the personality: causes and consequences // *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 321. II International Scientific-Practical Conference "Psychology of Extreme Professions" (ISPCPEP 2019). P. 237-241.
7. Зиновьева Д.М., Водопьянова Н.Е., Чернов А.Ю., Панкратова Е.В. Субъектные и межличностные характеристики работников с разным уровнем психологического благополучия // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/26PSMN619.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
8. Lovell, Eliesha Marie, "Psychological well being of athletes with acquired and congenital body structure and/or function impairments" (2004). Ithaca College Theses. Paper 166.
9. Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2014). Explanatory Model of Psychological Well-being in the University Athletic Context. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 255-261. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.307>.
10. Mateu P, Inglés E, Torregrossa M, Marques RFR, Stambulova N, Vilanova A. (2020). Living Life Through Sport: The Transition of Elite Spanish Student-Athletes to a University Degree in Physical Activity and Sports Sciences. *Front Psychol.* 2020; 11:1367. Published 2020 Jun 23. doi:10.3389/fpsyg.2020.01367.
11. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 53(4), 309–318. <https://doi.org/10.1037/a0030220>.
12. Katagami, Eriko & Tsuchiya, Hironobu. (2016). Effects of Social Support on Athletes' Psychological Well-Being: The Correlations among Received Support, Perceived Support, and Personality. *Psychology*. 07. 1741-1752. 10.4236/psych.2016.713163.
13. Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R. et al. Measuring Well-Being in Sport Performers: Where are We Now and How do we Progress?. *Sports Med* **50**, 1255–1270 (2020). <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01274-z>.
14. Edwards, David John & Steyn, Barend. (2008). Sport psychological skills training and psychological well-being. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 30. 10.4314/sajrs.v30i1.25978.
15. Воробьев С.А., Грецов А.Г., Лактионова Е.Б., Пежемская Ю.С., Сомова Н.Л. Образ тренера и психологическое благополучие студентов-спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 8. С. 98-100.
16. Петряков В.К., Кузьмин Д.В., Парфенова Ю.С., Мурыгин А.В., Акшулаков В.Е. Различие показателей самооценки качества жизни спортсменок от профессиональной успешности в видах спорта // Сборник статей «Спорт и спортивная медицина». Материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры». 2019. С. 181-187.
17. Галанин С.В. Взаимосвязи психологического благополучия с параметрами саморегуляции у спортсменов в предсоревновательный период // Современные тенденции в образовании и науке. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 26 частях. 2013. С. 36-37.
18. Звездецкая Н.О. Мотивационные установки как фактор психологического благополучия спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. № 1. С. 78-81.
19. Талипова О.А., Ткачев В.В. Факторы психологического благополучия спортсменов в хоккейной команде // Сборник научных трудов «Психологическое благополучие современного человека. Материалы Международной заочной научно-

практической конференции. Уральский государственный педагогический университет; ответственный редактор С. А. Водяха. 2019. С. 315-318.

20. Люсова О.В. Роль субъектности в формировании конкурентноспособной личности и психологического благополучия молодых спортсменов // Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация». 2019. № 7. С. 214-220.

21. Момот Д.А., Бакулев С.Е., Кузьмин Д.В. К вопросу о применении тестов самооценки психологического и физического благополучия спортсменов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 10 (92). С. 116-120.

22. World Health Organization. Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report. Geneva: World Health Organization; 2004.