

*Ивашко С.Г.*, канд. психол. наук, доцент

*Гаврилова В.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ВЛИЯНИЕ САМООТНОШЕНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СПОРТСМЕНОВ**

*Ivashko S.G.*, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

*Gavrilova V.V.*

Belarusian State University of Physical Culture

## **THE INFLUENCE OF SELF-ATTITUDE ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ATHLETES**

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассмотрены особенности самооотношения студентов-спортсменов на этапе постепенного снижения достижений многолетней спортивной подготовки. Выявлена роль самооотношения и его влияние на психологическое благополучие личности спортсменов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** психологическое благополучие; личность; самооотношение; студенты-спортсмены; многолетняя подготовка.

**ABSTRACT.** The article considers the features of the self-attitude of student-athletes at the stage of gradual decline in the achievements of long-term sports training. The role of self-attitude in the actual status of psychological well-being of athletes' personality is revealed.

**KEYWORDS:** psychological well-being; personality; self-attitude; student-athletes; long-term training.

На протяжении многолетней подготовки в организме спортсменов происходят не только функциональные и физические, но и психологические изменения. Индикатором психологических изменений является уровень психологической устойчивости спортсмена и психологического благополучия [2].

Психологическое благополучие является одним из маркеров, позволяющих делать вывод об удовлетворенности человека своей жизнью в целом, самим собой, характером взаимоотношений с окружающими людьми и предполагает позитивное функционирование человека, наличие постоянной потребности и способности человека к самораскрытию, развитию и самоактуализации, в зависимости от степени реализации которых он и ощущает собственную психологическую целостность и удовлетворенность жизнью [1].

Наиболее остро проблема психологического благополучия проявляется, когда результаты спортсменов начинают снижаться. Именно в этот период спортсмены склонны испытывать чувство неуверенности в завтрашнем дне, утрачивают смысл жизни и будущих перспектив. Все это ведет к переживаниям, тревожности, страхам, появлению депрессии, повышению уровня агрессивности [2, 4].

Учеными-последователями позитивной психологии Н. Брэдберном, Е.Н. Паниной при изучении и разработке проблем психологического благополучия был предложен термин “subjective well-being” – субъективное благополучие, которое состоит

из удовлетворенности жизнью, а именно из оценки человеком его собственной жизни, и аффекта – положительных и отрицательных эмоций, связанных с повседневной жизнью. Такие зарубежные и отечественные исследователи субъективного благополучия, как М. Аргайл, А.В. Воронина, Л.В. Куликов, Р.М. Шамионов, Е.Е. Бочарова, приходят к общему выводу о том, что одним из существенных оснований удовлетворенности жизнью являются эмоционально-оценочные отношения к разным аспектам жизнедеятельности личности [1, 3, 5].

Так, Р.М. Шамионов определяет субъективное благополучие как понятие, отражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим для него важное значение с позиции своего опыта и усвоенных знаний о внешней и внутренней среде, сопровождающееся чувством удовлетворенности [5].

Важным аспектом субъективного благополучия является эмоциональный комфорт, включающий в себя характер переживаний, субъективное отношение к собственной жизни, психоэмоциональный фон отношений. При этом особо отмечается роль такого эмоционального компонента сознания, как самоотношение.

Самоотношение определяется как проявление отношения личности к самой себе, собственному «Я». Самоотношение включает такие характеристики, как: самоуважение, самопринятие, любовь к себе, самооценка, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой и т. д.

Проблема формирования и развития самоотношения и его связи с субъективным благополучием особенно актуальна на этапе постепенного снижения достижений многолетней подготовки спортсменов, так как именно в этот период к личности предъявляются довольно высокие требования, диктуемые особой социальной ситуацией ее жизнедеятельности. Необходимым для личности спортсмена становится определение своего отношения к миру в целом, кто они, к социуму, к чему стремятся и как можно эти стремления реализовать в будущем, так как от самоотношения человека в большинстве случаев зависят взаимоотношения с окружающими [1, 3].

С целью выявления степени влияния самоотношения спортсменов на их психологическое благополучие на этапе постепенного снижения достижений было проведено исследование с использованием методики исследования самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева и опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

Исследование проводилось со спортсменами 1-го и 2-го курсов кафедры гимнастики (n=35) УО «Белорусский государственный университет физической культуры». Возраст испытуемых находится в диапазоне от 18 до 20 лет. Выполнившие разряды от первого взрослого до Мастера спорта Республики Беларусь.

Анализ данных показал, что в статусе психологического благополучия студентов-спортсменов низкими оказались такие параметры, как: «Положительные отношения» –  $4,80 \pm 0,23$  и «Самопринятие» –  $4,86 \pm 0,18$ . Эти показатели свидетельствуют о том, что испытуемые имеют небольшое количество доверительных отношений и им сложно наладить контакт с окружающими и близкими людьми, что выражается в отсутствии желания идти на компромиссы, фрустрации. В следствие неспособности наладить коммуникацию и установить положительные взаимоотношения респонденты испытывают беспокойство по поводу ряда личных качеств, недовольны собой, разочарованы событиями прошлого и не желают быть теми, кем являются.

Способность спортсменов противостоять давлению общества и попыткам заставить думать и действовать определенным образом, развитая самостоятельность и независимость подтверждаются средним уровнем по шкале «Автономия» –  $7,00 \pm 0,22$ . Также у испытуемых отмечается стремление к личному росту, развитию, самореализации, они открыты новому опыту и им интересна жизнь и ее различные аспекты – средний уровень по шкале «Личностный рост»  $6,26 \pm 0,16$ .

Все эти компоненты, безусловно, оказывают влияние на уровень психологического благополучия, уровень которого средний –  $6,03 \pm 0,18$ .

Исследование самоотношения студентов выявило низкие показатели по параметрам «Самоуверенность»  $2,74 \pm 0,17$  – низкий уровень, «Самопривязанность»  $7,17 \pm 0,16$  и «Внутренняя конфликтность»  $7,31 \pm 0,18$  – высокий уровень. Полученные данные свидетельствуют о недостаточном уважении к себе, что связано с неуверенностью в своих возможностях и способностях и влияет на результативность их деятельности, а также ограничивает контакты с людьми, заставляет глубоко погружаться в свои проблемы и испытывать внутреннюю напряженность. Негативный фон отношения к себе, постоянный самоанализ приводят к обнаружению все новых осуждаемых в себе качеств и свойств. Показатель шкалы «Самопривязанность» отражает стремление испытуемых сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, видение и оценку себя, что мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования.

Значения, полученные по остальным шкалам, соответствуют среднему уровню: «Закрытость» –  $5,57 \pm 0,21$ , «Саморуководство» –  $5,86 \pm 0,21$ , «Отраженное самоотношение» –  $4,14 \pm 0,12$ , «Самоценность» –  $4,60 \pm 0,16$ , «Самопринятие» –  $4,37 \pm 0,20$ , «Самообвинение» –  $6,00 \pm 0,18$  и указывают на наличие психологических защит, преобладание внешнего локуса контроля. Испытуемые считают, что положительное отношение окружающих к ним способны вызывать лишь некоторые их качества, склонны недооценивать себя, свои достоинства, обвинять себя и выражать агрессию, злость и обиду на окружающих.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что студентам-спортсменам на этапе постепенного снижения достижений сложно формировать благоприятные и длительные отношения в связи с малой уверенностью в себе и в своих силах и внутренними противоречиями.

Для изучения влияния самоотношения на уровень психологического благополучия нами был проведен корреляционный анализ.

Наиболее значимые взаимосвязи с психологическим благополучием ( $6,03$ ) были выявлены со шкалой «Самопринятие» –  $r=0,65$ . Это свидетельствует о том, что чем больше испытуемые будут воспринимать все стороны своей личности, как положительные, так и отрицательные, принимать и проявлять себя во всей полноте, чем чаще будет ощущаться симпатия, благосклонность к себе и своим качествам, тем выше будет уровень психологического благополучия.

Также корреляционный анализ позволил выявить прямую, тесную взаимосвязь психологического благополучия и такого компонента самоотношения, как «Самоуверенность» –  $r=0,68$ , «Самопривязанность» –  $r=0,59$  и обратную взаимосвязь со шкалой «Внутренняя конфликтность» –  $(-0,74)$ . Полученные данные позволяют говорить о том, что для достижения психологического благополучия личности

важным является ощущение силы своего «Я», отношение к себе как к самостоятельному, уверенному в себе, волевому и надежному человеку; готовность к изменению «Я-концепции», открытость новому опыту познания себя, желание развивать и совершенствовать собственное «Я»; принятие себя во всем многообразии сторон личности, позитивное отношение к себе, ощущение удовлетворенности сложившейся жизненной ситуацией и собой.

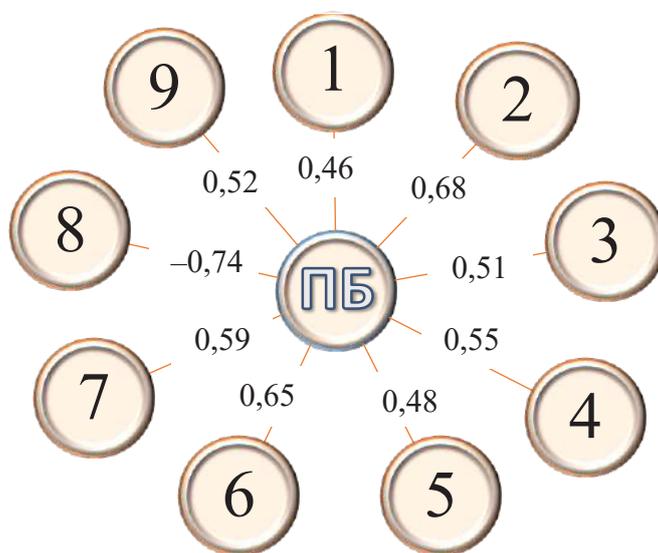


Рисунок 1 – Основание корреляционное плетяды вокруг показателя психологического благополучия (n=35): ПБ – психологическое благополучие; 1 – «Закрытость»; 2 – «Самоуверенность»; 3 – «Саморуководство»; 4 – «Отраженное самоотношение»; 5 – «Самоценность»; 6 – «Самопринятие»; 7 – «Самопривязанность»; 8 – «Внутренняя конфликтность»; 9 – «Самообвинение».

Таким образом, корреляционный анализ психологического благополучия и компонентов позволил сделать выводы о том, что чем больше выражены у спортсменов чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости, чем выше уверенность в себе и больше желание изменяться по отношению к наличному состоянию и чем меньше его внутренняя конфликтность, тем выше уровень его психологического благополучия. Чрезмерное «самокопание», негативное отношение к себе, ощущение нецелостности своего «Я», низкая самооценка и ощущение личностной стагнации – приводят к снижению уровня психологического благополучия, выражающегося в глубокой неудовлетворенности собою и собственной жизнью, субъективному ощущению несчастья, негативным отношениям с окружающими, что ведет к депрессивным состояниям и снижению продуктивности деятельности.

1. Боннивел, И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология? / пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009. – 192 с.

2. Образ тренера и психологическое благополучие студентов-спортсменов / С. А. Воробьев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 98–100.

3. Фомина, О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Т. 4. – № 6. – <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf>.

4. Харитонов, И. В. Особенности субъективного благополучия и социально-психологической адаптации подростков, занимающихся и не занимающихся спортом / И. В. Харитонов, Е. Н. Морозова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 231–234.

5. Шамионов, Р. М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 237–249.

*Казимиров Е.П*

*Васильев А.А.*

Витебская орден «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины

## **СПОРТ НА БЛАГО РАЗВИТИЯ И МИРА**

*Kazimirov E.*

*Vasiliev A.*

Vitebsk Order “Badge of Honor” State Academy of Veterinary Medicine

## **SPORT FOR DEVELOPMENT AND PEACE**

**АННОТАЦИЯ.** Спорт доказал свою значимость как эффективный инструмент содействия достижению задач в деле обеспечения мира и социального развития, отражая неодолимое стремление добиться сплоченности народов и благополучия нашей планеты, не оставляя при этом никого забытым. Поэтому после настойчивых усилий, направленных на достижение беспрецедентных целей в области развития Декларации тысячелетия (ЦРДТ), мировое сообщество, в условиях переходного процесса, переключило свое внимание на задачи их приемника – цели в области устойчивого развития (ЦУР), которые отражены в принятой новой Повестке дня в области устойчивого развития на период до 2030 года.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** международное сообщество; декларация; резолюция; общественный прогресс; устойчивое развитие.

**ABSTRACT.** Sport has proven its importance as an effective tool to help achieve the goals of peace and social development, reflecting the irresistible desire to achieve the cohesion of peoples and the well-being of our planet, without leaving anyone forgotten. Therefore, after persistent efforts to achieve the unprecedented Millennium Development Goals (MDGs), the world community, in a transitional process, has shifted its attention to the objectives of their receiver – the Sustainable Development Goals (SDGs), which are reflected in the adopted new Agenda for Sustainable Development 2030.

**KEYWORDS:** international community; declaration; resolution; public progress; sustainable development.

С самого начала осуществления ЦРДТ в 2000 году спорт играл важную роль в продвижении каждой их восьми целей Декларации тысячелетия, что подтверждено в многочисленных резолюциях Генеральной Ассамблеи. В ее резолюции 70/1