

ИВАШКО Светлана Геннадьевна, канд. психол. наук, доцент
ГАВРИЛОВА Виктория Витальевна

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ПОСТЕПЕННОГО СНИЖЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

В статье изучается психологическое благополучие личности и рассматриваются его различные аспекты. С целью выявления уровня психологического благополучия спортсменов было проведено исследование с участием спортсменов, занимающихся водными видами спорта, находящимися на этапе постепенного снижения достижений.

Ключевые слова: спорт; психологическое благополучие; спортсмены; личность; самопринятие; удовлетворенность; этап постепенного снижения достижений.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ATHLETES AT THE STAGE OF GRADUAL DECLINE IN SPORTS ACHIEVEMENTS

Psychological well-being of a personality and its various aspects are considered in the article. In order to identify the level of psychological well-being of athletes, a study has been conducted with participation of athletes engaged in water sports who are at the stage of a gradual decline in their sports achievements.

Keywords: sport; psychological well-being; athletes; personality; self-acceptance; satisfaction; stage of gradual decline in achievements.

Спорт – это неустанный процесс преодоления трудностей различного характера, стрессовых ситуаций, большая ответственность за итог выступления с качественной (процессуальной) и количественной (результативной) сторон. Профессиональная спортивная деятельность является экстремальной: необходимость соревнований и борьба за лучший результат предусматривает проявление спортсменом в экстремальных условиях всего арсенала своих возможностей [6].

Все вышеперечисленные факторы, безусловно, оказывают влияние на психологическое благополучие личности спортсменов как положительно, развивая интеллектуальные качества, ряд психологических навыков, которые способствуют повышению самооценки, мотивации и устойчивости, которые приносят пользу не только их выступлениям, но и другим аспектам их жизни, так и отрицательно: давление и ожидания, неэффективность, выгорание и развитие неадекватных психологических симптомов и расстройств [4, 6].

Термин «well-being» переводится как благополучие и используется с таким определением как психологическое благополучие и рассматривается в качестве наиболее значимого критерия в оценке положительного или негативного влияния различных факторов на человека. С. Джайлс, Д.Ф. Флетчер, Р. Арнольд, Э.М. Ловел психологическое благополучие спортсменов изучают в различных областях: благополучие спортсменов-паралимпийцев; спортивной результативности и психического здоровья спортсменов; эмоционального интеллекта, чувства собственного достоинства и чувства мастерства; в отношении карьеры, в области положения, занимаемого в команде, воздействия тренерской поддержки на психологическое благополучие спортсменов; в измерении благополучия спортсмена; развитии психологических навыков для повышения уровня психологического благополучия [10, 11].

Вопросы психологического благополучия спортсменов отечественные ученые Д.М. Зиновьева, И.И. Полеткина,

В.А. Балужева, О.В. Люсова рассматривают в рамках представления спортсменов о собственном здоровье как компоненте психологического благополучия; саморегуляции, психологического климата, мотивации, конкурентоспособности. Также изучались вопросы применения тестов самооценки психологического и физического благополучия спортсменов [2, 3].

Под психологическим благополучием Н. Брэдберн, Э. Динер понимают ряд признаков, которые отражают субъективное ощущение общей удовлетворенности или не удовлетворенности человека своей жизнью, состояние счастья или несчастья [8, 9].

Р. Мэй, К. Рифф в своих исследованиях описывают психологическое благополучие как состояние личности, представляющее собой взаимосвязь психологических, физических, социальных, духовных и культурных факторов, отражающее восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей [12].

В отечественной психологии психологическое благополучие изучается такими авторами, как А.В. Воронина, Д.М. Зиновьева, И.И. Полеткина, В.А. Балужева, Л.В. Куликов, Я.И. Павлоцкая, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, и др.

По мнению А.В. Ворониной, психологическое благополучие является системным качеством человека, которое приобрета-

ется им в процессе жизни и переживается как содержательная наполненность, ощущение самореализации и ценности бытия. А.В. Воронина разработала модель психологического благополучия, которая состоит из четырех уровней: психосоматическое здоровье, социальная адаптация, психологическое и психическое здоровье. Автор предполагает, что личность, последовательно переходя на другой уровень, в процессе своего совершенствования и роста вырабатывает новый взгляд на окружающий мир и себя, свое место в мире, он становится более свободным в выборе точных, верных и целесообразных стратегий поведения [1].

Под психологическим благополучием Л.В. Куликов понимает состояние душевного равновесия и внутренней гармонии, слаженного взаимодействия психических процессов; которые зависят от наличия у человека четких целей, а также ресурсов и условий для их достижения. Согласно исследованиям автора, неблагополучие часто проявляется в ситуациях фрустрации, социальной изоляции, напряженности в важных и ценных для человека взаимоотношениях [3].

Со слов Я.И. Павлоцкой, для построения целостной модели благополучия необходимо, первоначально, взять во внимание социально-психологические характеристики личности и ее доминирующие отношения

Таблица – Эмпирические значения U-критерия Манна – Уитни

Название шкал	Среднее значение в группе «Девушки»	Среднее значение в группе «Юноши»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Положительные отношения	5,1	5,3	47,5	0,842
Автономия	6,9	8,5	20,0	0,017*
Управление средой	5,1	8,0	1,0	0***
Личностный рост	6,9	5,6	83,0	0,01**
Цели в жизни	7,7	6,1	86,0	0,005**
Самопринятие	6,1	5,5	59,0	0,455
Психологическое благополучие	5,6	6,8	21,0	0,016*

к себе, окружающим, миру в целом. В данном контексте, согласно мнению автора, следует рассматривать осуществление человека, самораскрытие, реализацию его потенциала в полной мере [5].

Д.М. Зиновьева, И.И. Полеткина, В.А. Балужева выделяют две наиболее значимые группы компонентов психологического и профессионального благополучия спортсменов – психологические и физические. Психологические компоненты включают надежность, устойчивость к воздействию стрессовых факторов, процессы саморегуляции, мотивацию достижения успеха и целеустремленность, систему отношений (семейные, дружеские, партнерские, отношения с тренером, товарищами по команде, соперниками). К физическим компонентам относят: здоровье, выносливость, адекватные нагрузки. Менее приоритетные, но значимые категории: развитие себя как личности и профессионально важные личностные качества. Малозначимые категории: независимость, удовлетворенность и наслаждение от процесса и результата своей деятельности, наличие модели будущего, материальное благополучие, патриотизм [2].

Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко рассматривают психологическое благополучие и выделяют два подхода: в первом психологическое благополучие выступает как совокупность таких понятий и характеристик, как качество жизни, социальная адаптация, психическое здоровье.

В свою очередь, мы согласны со вторым подходом авторов и понимаем психологическое благополучие как показатель степени направленности спортсмена на достижение целей и задач, личностное развитие, расширение кругозора, управление совокупностью факторов, оказывающих воздействие на состояние спортсмена, создание и развитие положительных отношений с окружающими и близкими людьми, принятие себя, независимость. Степень реализации этих устремлений

выражается в ощущении собственного счастья, удовлетворенности своей жизнью и собой [7].

Исходя из исследований В.Н. Платонова, психологическое благополучие имеет наибольшую значимость для спортсменов на этапе постепенного снижения достижений. В связи со снижением работоспособности, отсутствием мотивации к продолжению занятий спортом, наличием травм и ухудшением состояния здоровья спортсменов их результаты снижаются, что, в свою очередь, оказывает влияние на психологическое благополучие, так как спортивный результат, успех, стремление к достижению цели, благоприятные взаимоотношения с тренером, товарищами по команде и руководством являются важными компонентами благополучия спортсменов и обладают склонностью к изменению [6].

С целью проведения исследования и выявления уровня психологического благополучия спортсменов на этапе постепенного снижения достижений нами использовался опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). Выборка спортсменов состоит из девушек ($n=26$) и юношей ($n=26$), занимающихся водными видами спорта. Возраст испытуемых 19–21 год, спортивный разряд – от КМС до МСМК.

Для оценки различий между выборками юношей и девушек нами использовался U-критерий Манна – Уитни. Наиболее значимые различия между двумя группами испытуемых были выявлены по шкалам: «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цель в жизни» (таблица).

Разница между значениями групп испытуемых по шкале «Автономность» $8,5 \pm 0,17$ против $6,9 \pm 0,53$ балла; $P < 0,05$ свидетельствует о том, что юноши более самостоятельны и независимы, склонны самостоятельно управлять своим поведением, регулируя свои мысли, эмоции, чувства и действия, не смотря на попытки

общества вынудить думать и действовать определенным образом. Респонденты-девушки в большей степени зависят от мнения окружающих людей, в принятии важных решений полагаются на мнение более авторитетных лиц, оценивая себя, предпочтение отдают не собственным критериям, а общественному мнению.

Юноши лучше, быстрее и с более высокой результативностью используют возможности, которые им представляются, создают условия и обстоятельства для удовлетворения личных амбиций, потребностей и достижения целей, обладают способностями организовывать деятельность окружающих и управлять ею, что обуславливает высокую эффективность испытуемых. Девушки, в свою очередь, склонны испытывать трудности в организации повседневной деятельности, легкомысленно относятся к представляющимся возможностям, чувствуют, что не способны исправить или улучшить складывающиеся обстоятельства – разница между значениями групп испытуемых по шкале «Управление средой» $8,0 \pm 0,48$ против $5,1 \pm 0,21$ балла; $P < 0,05$.

Разница между значениями групп испытуемых по шкале «Личностный рост» $6,9 \pm 0,29$ против $5,6 \pm 0,31$ балла; $P < 0,05$, свидетельствует о том, что испытуемые женского пола обладают более выраженным чувством личностного развития, открыты новому опыту, стремятся к реализации своего потенциала. Юноши в меньшей степени, чем девушки, испытывают чувство «роста» или самореализации, склонны испытывать чувство скуки и отсутствия интереса к жизни.

Более четкую и определенную цель в жизни имеют респонденты-девушки. Испытуемые из этой группы придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни. Намерения, цели и задачи определены не только на ближайшее будущее, но и на более продолжительный период, а именно – на всю жизнь.

Респонденты-юноши склонны иметь меньше целей и планов в жизни – разница между значениями групп испытуемых по шкале «Цель в жизни» $7,7 \pm 0,39$ против $6,1 \pm 0,23$ балла; $P < 0,05$.

По шкалам «Положительные отношения», «Самопринятие» и «Психологическое благополучие» значительной разницы между показателями групп испытуемых не выявлено. Это свидетельствует о том, что испытуемые обеих групп открыты для общения, имеют близкие, доверительные отношения с окружающими, желание быть гибкими во взаимодействии и уметь находить компромисс в любых ситуациях, способны сопереживать и устанавливать близкие отношения, заботиться о благополучии других. Также респонденты стараются принимать свои различные стороны, включая положительные и отрицательные качества.

Можно отметить, что уровень психологического благополучия у юношей выше, чем у девушек, и соответствует среднему уровню $6,8 \pm 0,29$ против $5,6 \pm 0,32$; $P < 0,05$. Это свидетельствует о том, что на этапе постепенного снижения достижений, девушки менее удовлетворены собой, собственной жизнью и в меньшей степени чувствуют себя счастливыми и реализованными, чем юноши.

Вывод. Таким образом, психологическое благополучие спортсменов девушек и юношей, занимающихся водными видами спорта, на этапе постепенного снижения достижений меняется и различается, на это указывает уровень значимости таких компонентов, как: «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Психологическое благополучие».

Юноши обладают и проявляют свое нестандартное мышление и поведение, оценивают себя исходя из личных предпочтений, своих ценностей и опыта, способны добиваться желаемого и достигать поставленных целей, однако, в это же время они ощущают, что их личностный

рост затруднен или невозможен, поэтому чувство «застоя», отсутствие силы и веры в свои способности к переменам, овладению новыми знаниями, навыками и умениями несколько угнетает их и уменьшает интерес к жизни.

Девушки более склонны к конформизму, часто затрудняются в принятии решений и ориентируются на окружающих. Также девушки стремятся к развитию, обучению, восприятию нового, самореализации; осмысленное существование и ощущение ценности прошлого, настоящего и будущего помогает в постановке новых целей и жизненных планов. Однако реализация этих планов и своего потенциала может быть не осуществлена в полной мере в связи с недостаточным проявлением качеств, которые обуславливают успешное овладение новыми видами деятельности, преодоление трудностей, способность добиваться цели.

В качестве рекомендаций спортсменам предлагается психологическая помощь и профилактика состояний, вызванных хронической эмоциональной напряженностью, участие в мероприятиях и тренингах, повышающих уровень устойчивости к стрессу и формирующих конкретные навыки контроля, переработки и преодоления последствий влияния стресса на организм и психику; систематизировать и повышать уровень знаний, умений и навыков взаимодействия и развивать навыки эффективного общения и коммуникаций; оказывать помощь и поддержку студентам, находящимся в сложной, проблемной, порой очень трудной, кризисной жизненной ситуации. Для увеличения мотивации к обучению, развития навыков успешной самоорганизации, дисциплины студентов целесообразным является их активное привлечение к научно-исследовательской работе в процессе обучения.

1. Воронина, А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А. В. Воронина // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3.

2. Зиновьева, Д. М. Компоненты психологического и профессионального благополучия спортсменов / Д. М. Зиновьева, И. И. Поветкина, В. А. Балужева // Страховские чтения : сб. науч. тр. / редкол. : Р. М. Шамонов (глав. ред.) [и др.]. – Саратов : Саратовский ун-т, 2020. – Вып. 28. – С. 122–129.

3. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. – СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.

4. Люсова О. В. Роль субъектности в формировании конкурентноспособной личности и психологического благополучия молодых спортсменов / О. В. Люсова // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация» : сб. науч. тр. – 2019. – № 7. – С. 214–220.

5. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности : монография / Я. И. Павлоцкая // Волгоград, Изд-во Волгоград. ин-та управления-филиала РАНХиГС, 2016.

6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

7. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

8. The psychology of subjective wellbeing / R. Biswas-Diener [et al.] // *Deadalus*. – 2004. – Vol. 133. – P. 18–25.

9. Bradburn, N. M. The structure of psychological wellbeing / N. M. Bradburn. – Chicago : Aldine, 1969.

10. Measuring Well-Being in Sport Performers: Where are We Now and How do we Progress? / *Sports Med.* – 2020. – № 50. – P. 1255–1270.

11. Lovell, Eliesha Marie. Psychological well being of athletes with acquired and congenital body structure and/or function impairments // *Ithaca College Theses*. – 2004. – P. 166.

12. Ryff, C. D. The structure of psychological. well-being revisited / C. D. Ryff, C.L.M Keyes // *Journ. Pers. Soc. Psychol.* – 1995. – № 69. – P. 719–727.

Статья поступила в редакцию 05.09.2022