

УДК 159.9:796  
ББК 88.3

**Ж.А. КИЖНЕРОВА**

Байкальский государственный университет  
экономики и права  
г. Иркутск  
zhanna.2005@mail.ru

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОРЫ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА

**Zh. Kizhnerova**

Baikal State University of Economics and Law, Irkutsk

### SPORTSMEN PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AS FACTORS OF THEIR PROFESSIONAL SUCCESS

*Аннотация: В статье ставится задача выявить психологические особенности спортсменов различного разряда и уровня достижений в профессиональной деятельности. Автор предполагает, что данные особенности могут являться факторами успешности спортивной деятельности, поскольку условием успешности профессиональной самореализации спортсменов является учет многомерности проявлений их психической индивидуальности и наличие регуляторов психических нагрузок. Статистически выявленные связи между уровнем профессиональной успешности спортсменов и рассматриваемыми факторами подтверждают данную взаимосвязь.*

*Ключевые слова: спортивная деятельность, факторы профессиональной успешности, жизнестойкость, социально-психологическая адаптация, самоактуализация, психологическое благополучие.*

*Annotation: In the article they set a task to determine psychological characteristics of different grades and level of achievements in professional activity. The author supposes that the following characteristics may be the factors of successfulness in sports activity because the condition of successfulness of sportsmen professional self-realization is taking into consideration the multidimensionality of the display of their psychic individuality and the presence of psychic load regulators. With the use of mathematical statistics methods they revealed connections between the level of sportsmen professional successfulness and the mentioned factors that prove this interdependence.*

*Keywords: sports activity, professional successfulness factors, vital capacity, socio-psychological adaptation, self-actualization, psychological well-being.*

Спорт – это постоянное преодоление трудностей объективного и субъективного характера, обилие стрессовых ситуаций, высокая ответственность за исход выступления как качественной его стороны (процессуальной), так и количественной (результативной). Профессиональная спортивная деятельность сама по себе экстремальна: обязательность соревнований и борьба за высший спортивный результат предполагает проявление спортсменом в экстремальных условиях всего арсенала индивидуальных качеств (А.Ц. Пуни, 1959). Кроме того, в нее включен такой фактор, как скрытая или явная конкуренция.

Поэтому можно предполагать, что успеха в спорте скорее достигнет более гармоничная, целостная, психологически благополучная личность, имеющая развитые механизмы волевой регуляции. Какими качествами отличается успешный спортсмен? Как из способного ребенка вырастить профессионального спортсмена? В рамках нашего исследования мы изучали уровень психологического благополучия, самоактуализации, особенности адаптации, стрессоустойчивость, жизнестойкость, самооценку спортсменов как предполагаемые факторы их профессионального успеха.

Г.Б. Горская [2] отмечает, что условием успешно-

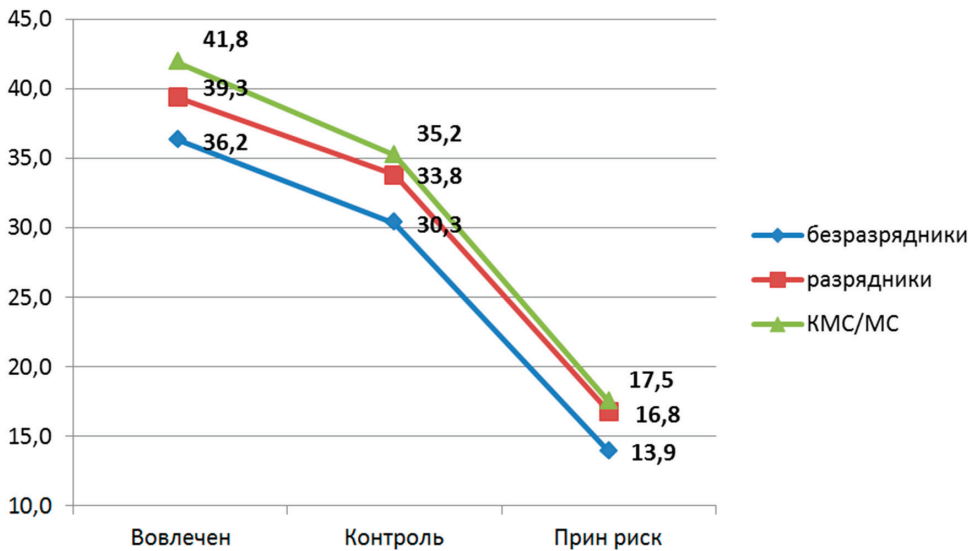


Рисунок 1. Усредненные профили групп по «Тесту жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказова)

сти профессиональной самореализации спортсменов является учет многомерности проявлений их психической индивидуальности, своеобразия паттернов индивидуально-психологических свойств, влияющих на эффективность различных компонентов психической регуляции деятельности спортсменов. Фактором про-

участие 90 профессиональных спортсменов, среди которых безразрядники – 30 человек, спортсмены, имеющие от 3 юношеского разряда до 1 взрослого – 30 человек, спортсмены, имеющие звание кандидата в мастера спорта (КМС) и звание мастера спорта (МС) – 30 человек.

фессиональной самореализации высококвалифицированных спортсменов является наличие регуляторов психических нагрузок, определяющих «стоимость» спортивных достижений и продолжительность карьеры спортсменов.

В связи с этим целью исследования стало изучение психологических особенностей у спортсменов с разным уровнем достижений в спортивной деятельности, в частности спортивного разряда.

В исследовании приняли участие 90 профессиональных спортсменов, среди которых безразрядники – 30 человек, спортсмены, имеющие от 3 юношеского разряда до 1 взрослого – 30 человек, спортсмены, имеющие звание кандидата в мастера спорта (КМС) и звание мастера спорта (МС) – 30 человек. По возрастным характеристикам изучаемая группа распределена от 16 до 33 лет.

При проведении исследования мы использовали «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказова, тест «Диагностика самоактуализации личности» А.В. Лазукина (в адаптации Н.Ф. Калина); «Шкалу психологического благополучия» К. Рифф, методику диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, шкалу психологического стресса PSM (Лемура-Тессье-Филлиона в адаптации Водопьяновой Н.Е.), методику «Нахождение количественного выра-

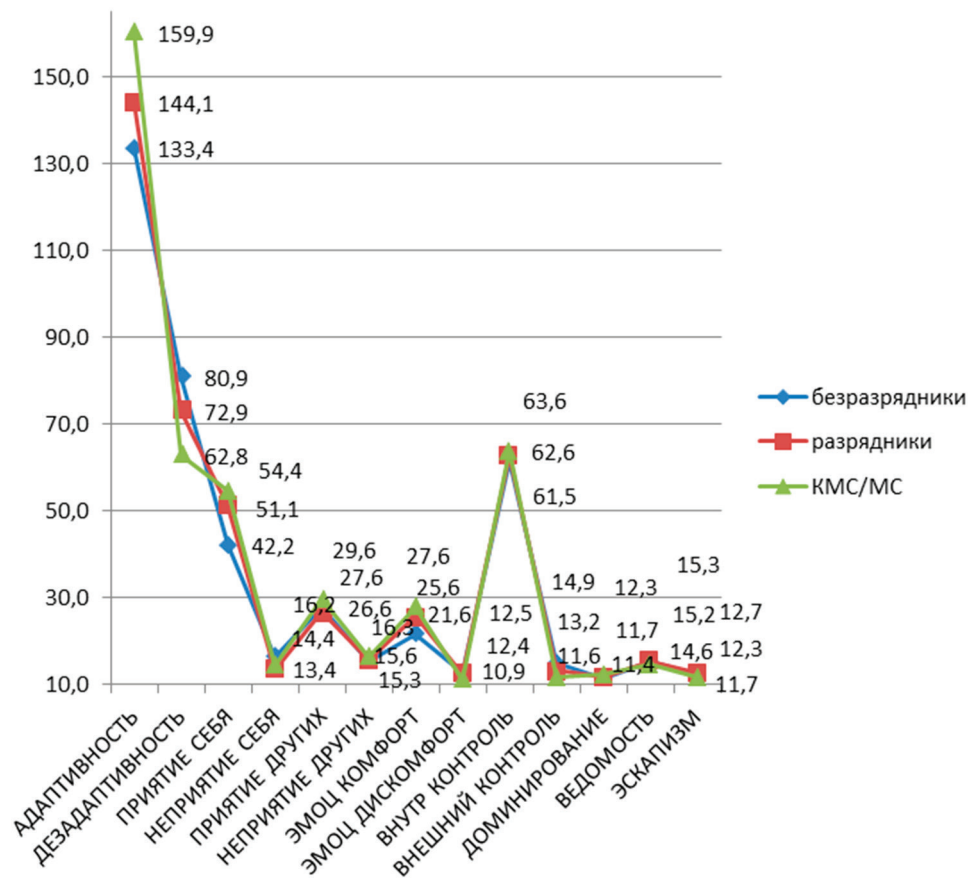


Рисунок 2. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда, усредненные профили

жения уровня самооценки по Будасси (бланк ответов интерпретации для спортсменов)».

По мнению ряда авторов, жизнестойкость «hardiness» (так называемая, психологическая живучесть и расширенная эффективность), свидетельствует о возможностях человека воспользоваться имеющимися у него внутренними ресурсами не только для преобразования жизненных событий, носящих околостремальный и экстремальный характер, но и эффективного управления ими. Поэтому первым диагностическим инструментом выступил тест жизнестойкости (Hardiness Survey) С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказова, позволивший определить различия в личностной переменной жизнестойкости, выражающейся в мере способности личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя внутреннюю сбалансированность, при этом не снижая успешности деятельности. Данная диспозиция, включает в себя три сравнительно автономных компонента (субшкалы): вовлеченность, контроль, принятие риска.

Статистически значимые различия по Т-критерию Стьюдента обнаружены у спортсменов, имеющие звание КМС и МС и безразрядников в целом по всем параметрам «жизнестойкости» ( $p < 0,05$ ), что позволяет констатировать тот факт, что спортсмены, имеющие более высокие достижения в спорте характеризуются большей выносливостью и здоровьем, устойчивостью и смелостью, более того у них выше личностный потенциал; а также были обнаружены различия по шкале «Контроля» ( $p < 0,05$ ) у этих двух групп, что свидетельствует о крепкой внутренней опоре, высоком локусе контроля у КМС и МС, которые мотивируют их к поиску путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в отличие от безразрядников.

Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда показала, что спортсмены-безразрядники отстают по многим важнейшим в спортивной деятельности показателям от

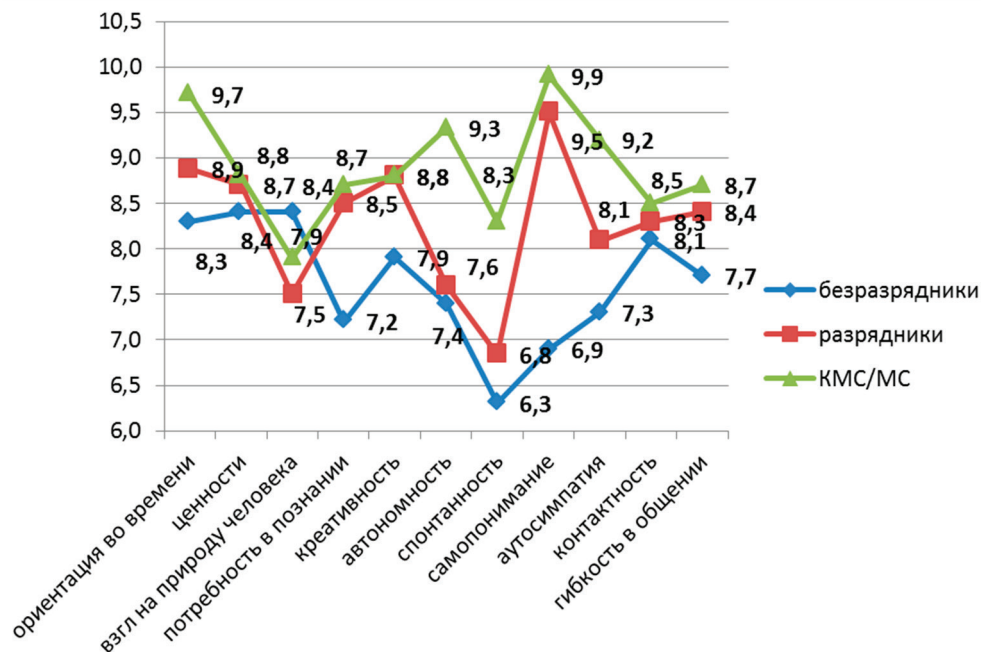


Рисунок 3. Усредненные профили групп по шкале теста «Диагностика самоактуализации личности» А.В. Лазукина (в адаптации Н.Ф. Калина)

спортсменов КМС-МС. Последние лучше умеют приспособиваться к окружающей их обстановке и непривычным условиям жизнедеятельности, испытывая при этом эмоциональный комфорт.

Достоверные различия (по Т-критерию Стьюдента с  $p < 0,05$ ) обнаружены между группами спортсменов-безразрядников и КМС и МС по шкалам: «адаптивность», «эмоциональный комфорт», «внутренний контроль».

Следующим инструментом выступил тест «Диагностика самоактуализации личности». При диагностике самоактуализации личности выявлены различия между группами безразрядников и разрядников по шкале «самопонимание» ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о большей сензитивности разрядников к своим желаниям и потребностям, отсутствию склонности подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Также статистически значимые различия по Т-критерию Стьюдента обнаружены по шкале «автономность» ( $p < 0,01$ ) между группами разрядников и КМС/МС и по шкалам «самопонимание» ( $p < 0,01$ ), «потребность в познании» ( $p < 0,05$ ), «аутосимпатия» ( $p < 0,05$ ), «гибкость в общении» ( $p < 0,05$ ) между группами безразрядников и КМС/МС.

Согласно эвдемонистической теории К. Рифф личностный рост является главной и самой важной составляющей психологического благополучия. Шкала психологического благополучия К. Рифф, содержащая 6 шкал (положительные отношения с другими, автономия, управление окружением, личностный рост, цель

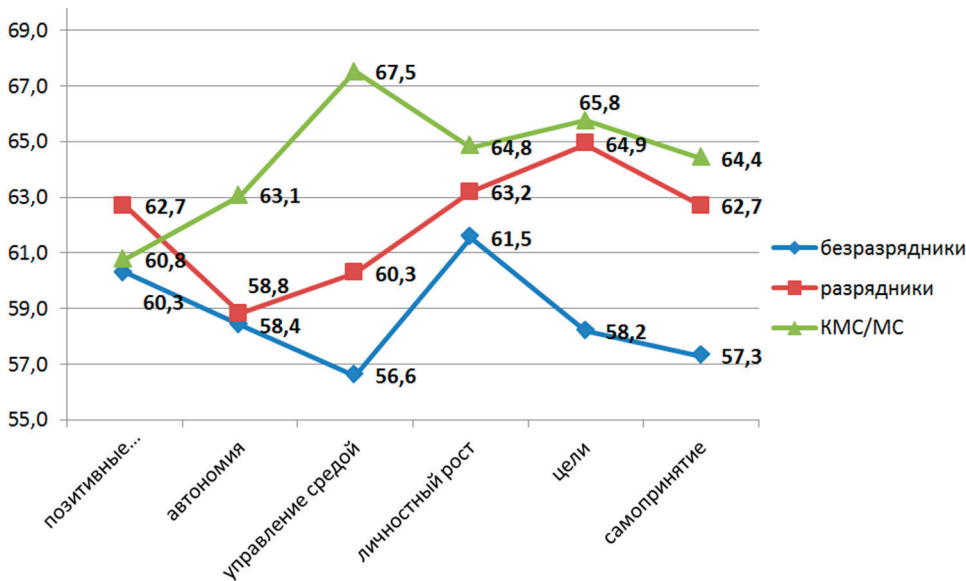


Рисунок 4. Усредненные профили групп по «Шкале психологического благополучия» К. Риффа

в жизни, самопринятие), связывает его с позитивным функционированием личности и степенью удовлетворенности собой и своей жизнью. Диагностика показала, что между группами безразрядников и разрядников значимые различия ( $p < 0,05$ ) имеются по шкале «целей в жизни» и чувству ее осмысленности.

Спортсмены – КМС/МС имеют более высокий показатель в «управлении средой», чем безразрядники ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о чувстве уверенности и компетентности в управлении своей жизнью, способности эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, умении самому выбирать и создавать условия, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям. Также, у КМС/МС более выражена шкала «личностный рост» в сравнении с безразрядниками ( $p < 0,05$ ), отражающая чувство непрерывного саморазвития, отслеживание собственного личностного роста и ощущение самосовершенствования с течением времени, реализация собственного потенциала. Они (КМС/МС) отличаются более высоким показателем на статистически достоверном уровне ( $p < 0,05$ ) по наличию «целей в жизни» и чувству ее осмысленности от спортсменов, не имеющих разряда. По шкале «самопринятие» также лидируют успешные спортсмены, что говорит о поддержании ими позитивного отношения к себе, признании и принятии собственного личностного многообразия. Соответственно, индекс «психологического благополучия» у спортсменов – КМС/МС выше.

Еще одним диагностическим инструментом явилась «Шкала психологического стресса PSM (Лемюра-Тесье-Филлиона в адаптации Водопьяновой Н.Е.)». Достоверные различия были обнаружены между груп-

пами безразрядников и разрядников ( $p < 0,05$ ), что можно объяснить обилием стрессовых ситуаций у спортсменов, стремящихся повысить свой профессиональный уровень. Также, спортсмены-безразрядники отличаются более низким уровнем самооценки, нежели спортсмены-КМС/МС (по Т-критерию Стьюдента с  $p < 0,05$ ).

Первые спортивные достижения и признание их окружающими позволяет достичь высокого уровня психологического благополучия, стрессоустойчивости у спортсменов, которые способствует принятию себя, повышению самооценки, стремлению к саморазвитию, что позволяет в необходимый момент использовать инструменты для концентрации и сосредоточения на экстремальной деятельности с целью достижения максимального результата.

### Библиографический список

1. Вишнева Н.Э., Кижнерова Ж.А. Уровень психологического благополучия спортсменов как ключевой фактор профессионального успеха // Экономическая психология: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы тринадцатой международной научно-практической конференции / под общ. ред. д-ра психол. наук, проф. А.Д. Карнышева – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А-1», 2012. – 660 с – С.175-182
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар: 1995. – 186 с.
3. Терехова Т.А. Профессиональная психодиагностика. Иркутск: БГУЭП, 2012. – 348 с.