

Психологические науки

УДК 796.42+159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Андрей Геннадьевич Грецов, доктор педагогических наук, профессор, Игорь Викторович Дмитриев, кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Сергеевич Зайко, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); Анастасия Владимировна Бодрова, ведущий научный сотрудник, Санкт-Петербургский НИИ физической культуры (СПбНИИФК), Санкт-Петербург

Аннотация

Исследуются психологические проблемы молодых легкоатлетов, производится их сравнение у младших и старших подростков, мальчиков и девочек. Используется стандартизованная методика «Психологические проблемы подростков» Л.А. Регуш с соавторами, опросник «Застенчивость» Ф. Зимбардо, а также авторская мини-анкета.

Ключевые слова: молодые спортсмены, психологические проблемы, застенчивость.

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF YOUNG ATHLETES

Andrey Gennadievich Gretsov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Igor Viktorovich Dmitriev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Dmitry Sergeevich Zayko, the candidate of pedagogical sciences, department chairman, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Anastasia Vladimirovna Bodrova, the leading researcher, St. Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture, St. Petersburg

Annotation

The psychological problems of young track-and-field athletes are investigated; their comparison is made for younger and older adolescents, boys and girls. We use a standardized method "Psychological problems of adolescents" (L. Regush and co-authors), the questionnaire "the Shyness" (F. Zimbardo), and our mini-questionnaire.

Keywords: young athletes, psychological problems, shyness.

Актуальность исследования психологических проблем молодых спортсменов обусловлена двумя аспектами. Во-первых, их социализация проходит в специфических условиях, и для организации ее психолого-педагогического сопровождения важно понимать, как эта специфика преломляется на личностном уровне – по каким поводам переживают молодые спортсмены, что сами субъективно осознают как проблемы и затруднения. Во-вторых, многие психологические проблемы могут стать серьезным препятствием в тренировочной и соревновательной деятельности, и даже привести к досрочному прекращению спортивной карьеры.

В исследовании принимали участие подростки (30 человек), занимающиеся различными соревновательными дисциплинами легкой атлетики (прыжками, многоборьем, бегом на различные дистанции, толканием ядра) на базе СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР по легкой атлетике №1 Невского района. Уровень спортивного мастерства участников исследования – не ниже КМС. В качестве контрольной группы исследовались подростки, которые не занимаются спортом (56 человек), обучающиеся в 6 и 8 классе ГБОУ гимназии №540 Приморского района. Общее количество испытуемых – 86 человек.

Сбор данных осуществлялся следующими методами.

1. Стандартизованная анкетная методика «Психологические проблемы подростков» (Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Орлова А.В., Пежемская Ю.С.). Методика представля-

ет собой опросник, состоящий из 9 шкал, в каждой из которых содержится 9÷14 утверждений, характеризующих типичные, наиболее часто встречающиеся ситуации, которые вызывают у подростков психологические проблемы. Полученные эмпирическим путем шкалы классифицированы по следующим основаниям: проблемы, связанные со школой, с будущим, с родительским домом, с общением со сверстниками, с самим собой (собственного Я), с проведением свободного времени, с материальным благополучием, со здоровьем, с развитием общества. Каждое утверждение оценивается по шкале от 1 до 5 баллов, вычисляются средние по шкалам.

2. «Стэндфордский тест на застенчивость» (Ф. Зимбардо). Предназначен для самоанализа выраженности застенчивости, ее причин и проявлений. Опросник состоит из 44 утверждений, которые разбиты на 3 крупных блока. Выбор этой методики обусловлен тем, что застенчивость представляет значимую проблему именно для спортсменов в силу того, что соревновательная деятельность носит публичный характер. Как отмечает Е.П. Ильин (2008), юноши и девушки, попадающие в ситуацию сильной конкуренции со стороны других участников, показывают нестабильность результатов на соревнованиях.

3. Письменное анкетирование, направленное на выявление психологических проблем подростков, занимающихся спортом. Задавалось три вопроса:

- Испытываете ли Вы психологические сложности, занимаясь спортом?
- Как Вы считаете, чем Вы отличаетесь в психологическом плане от сверстников, не занимающихся спортом?
- Какие трудности во взаимоотношениях, на Ваш взгляд, чаще всего возникают в спортивном коллективе?

Обработка результатов анкетирования осуществлялась методом контент-анализа. При анализе данных использовались методы описательной статистики, а также статистического вывода (критерий Манна-Уитни).

Результаты исследования психологических проблем молодых спортсменов, полученные с помощью методики Л.А. Регуш с соавторами, приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Психологические проблемы подростков-спортсменов

Показатель	Шкалы, характеризующие выраженность проблем (баллы; масштаб шкалы от 1 до 5)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Младшие подростки (10-13 лет) Мальчики (5 человек)									
Среднее	2,23	3,15	2,69	2,38	2,73	2,49	2,18	3,07	2,61
Станд. отклонение	1,16	1,42	1,62	1,44	1,39	1,47	1,47	1,58	1,44
Младшие подростки (10-13 лет) Девочки (6 человек)									
Среднее	2,78	2,44	2,76	1,60	2,50	2,20	2,33	3,07	2,46
Станд. отклонение	1,39	1,46	1,39	0,91	1,42	1,26	1,59	1,36	1,35
Старшие подростки (14-15 лет) Мальчики (7 человек)									
Среднее	2,33	2,33	2,42	1,64	2,38	1,94	2,06	3,21	2,29
Станд. отклонение	1,16	1,27	1,21	1,16	1,30	1,12	1,39	1,48	1,26
Старшие подростки (14-15 лет) Девочки (12 человек)									
Среднее	2,42	2,34	2,60	1,63	2,79	2,61	2,56	3,48	2,55
Станд. отклонение	1,44	1,47	1,54	1,16	1,58	1,51	1,64	1,36	1,46
Расшифровка шкал: 1 – будущее, 2 – родители, 3 – школа, 4 – сверстники, 5 – собственное я, 6 – досуг, 7 – здоровье, 8 – общество, 9 – средний балл по всей методике.									

Как следует из представленных данных, у подростков-спортсменов наибольшую озабоченность вызывают проблемы общества. Это может быть связано с увлеченностью интернетом и прочими СМИ, где очень широко освещаются данные проблемы. Также, возможно, озабоченность общественными проблемами именно у подростков-спортсменов может быть ситуативно обусловлена социальными конфликтами и противоречиями, которые находят отражение в отношении к спортсменам (так, для молодых легкоатлетов, несомненно, эмоционально значимым оказалось применение принципа «коллективной ответственности» к представителям этого вида спорта на Олимпийских играх

2016 года).

Наблюдается существенный разброс показателей в зависимости от пола и возраста (для достоверного статистического вывода общий объем выборки, к сожалению, оказался недостаточен, но общие тенденции выявить можно). Так, для мальчиков более младшего возраста актуальными проблемами являются отношения с родителями и проблемы, связанные с собственным «Я». Это связано с тем, что у спортсменов этот возраст как раз является началом серьезной спортивной карьеры, они находятся на стадии выбора: продолжать профессиональные занятия спортом или уделить больше внимания учебе и другой внеклассной деятельностью, отличной от спортивной. Родители тоже активно принимают участие в осуществлении данного выбора, иногда их мнение в корне не совпадает с выбором ребенка: например, он хотел бы продолжать спортивную карьеру, чтобы добиться успехов на этом поприще, а родители считают этот род деятельности недостаточно перспективным в сравнении с другими. Именно на фоне подобных разногласий и могут возникать проблемы во взаимодействии «родитель-подросток». Старшие мальчики также имеют проблемы самоопределения и взаимоотношений с родителями, их уже затрагивают мысли о том, как будет протекать взрослая жизнь, с каким родом деятельности они могли бы ее связать для наибольшей самореализации.

У младших девочек наибольшую озабоченность вызывают проблемы будущего и школы. Данный феномен тоже связан с выбором между спортивной карьерой и другой деятельностью. Девочки более склонны к прилежности в обучении, а занятия профессиональным спортом отчасти лишают их такой возможности, в силу того, что тренировки и выезды на сборы и соревнования отнимают то время, которые обычные подростки уделяют учебе.

Старшие девочки большое внимание уделяют проблемам, связанным с реализацией собственного «Я», с проведением досуга и школой. Так же, как и у младших девочек, это связано с когнитивным диссонансом, возникающим по причине несовместимости профессионального спорта и прилежной учебы. Также у старших подростков-девочек появляется желание жить активной социальной жизнью, реализовывать себя в общении с друзьями и противоположным полом, но опять же, из-за постоянной занятости спортом, у них возникают проблемы нехватки времени.

Следует отметить, что общая картина выраженности проблем в разных жизненных областях у подростков-спортсменов не имеет принципиальных отличий от данных, полученных в контрольной группе. Тем не менее, несколько статистически значимых различий выявлено. Для спортсменов менее актуальны проблемы, связанные со сверстниками (очевидно, это обусловлено тем, что они интегрированы в социальную среду, связанную со спортом). Для младшей подгруппы более актуальны проблемы с родителями, для старших – с обществом. Проблемы здоровья менее значимы для младших подростков, у старших различие практически исчезает (видимо, на этой стадии спорт уже не воспринимается как деятельность оздоровительной направленности). Проблемы, связанные со школой, наоборот, менее выражены у старших подростков-спортсменов – вероятно, образовательная среда становится для них менее референтной.

Оценка застенчивости подростков-спортсменов показала следующее. Старшие подростки оказались несколько менее застенчивыми, по сравнению с младшими подростками (37% среди старших подростков и 45,5% среди младших). Старшие подростки уже больше реализовались в спортивном плане, поэтому они более склонны быть уверенными в себе.

Различаются ответы старших и младших подростков на вопрос «Причина застенчивости». Младшие подростки примерно с равной частотой давали ответы: «Беспокойство о негативной оценке», «Страх быть отвергнутым», «Неуверенность в себе». У старших подростков 60% отметила неуверенность в себе как причину застенчивости. Остальные ответы выбрали лишь 8% опрошенных, 32% затруднились указать конкретные при-

чины. Данный выбор ответов может быть связан с тем, что у младших подростков на первый план выступает желание выглядеть перед окружающими исключительно в выгодном свете, в то время как старших подростков это уже меньше волнует.

Также разделились ответы на вопрос «На чем основывается предположение, что Вы застенчивый человек». 11% младших подростков ответили, что они застенчивы всегда и в любой ситуации, примерно 30% застенчивы в большинстве ситуаций, остальные – застенчивы от случая к случаю. У старших подростков варианты поделились следующим образом: 87,5% ответили, что застенчивы в большинстве случаев и лишь 12,5% проявляют данный феномен время от времени.

Большая часть старших подростков склонна считать, что застенчивость не несет в себе никаких последствий, 34% считают, что застенчивость доставляет им трудности, 24% видят в застенчивости положительные стороны. Большинство же младших подростков воспринимает застенчивость как негативную сторону своей личности, которая доставляет им трудности (62%), четверть посчитала, что никаких последствий нет и лишь 24% опрошенных, видят в сложившейся ситуации положительные стороны.

На вопрос о возможных позитивных последствиях застенчивости большинство младших подростков дали ответы, связанные с уединением, избеганием оценки и возможности наблюдать за происходящим со стороны. У старших подростков было дано больше вариантов ответов, но в целом они тоже сводятся к уединению, спокойному существованию и возможностью наблюдать со стороны. Причиной этого могло послужить то, что подростки-спортсмены находятся в непрерывном нервном напряжении, связанном с тренировками и общением с тренером, и, устав от деятельности в таком режиме, ищут уединения и спокойствия.

На вопрос «Испытываете ли Вы психологические сложности, занимаясь спортом» ответы распределились таким образом. Младшие мальчики: трудности не отмечают. Младшие девочки: трудностей нет (50%), испытываю усталость (16%), мало свободного времени (17%), недостаток поддержки со стороны тренера (17%). Старшие мальчики: трудностей нет (67%), испытываю злость (16,5%), трудно собраться (16,5%). Старшие девочки: трудностей нет (73%), боязнь травм (18%), тревога и страх ответственности (9%).

Таким образом, занятие спортом оценивается в целом положительно, большинство молодых людей не отмечает сложностей, связанных с этой сферой. Показательно, что юноши более склонны реагировать на сложности по стеническому типу (злость), девушки – по астеническому (тревога).

На вопрос «Как Вы считаете, чем Вы отличаетесь в психологическом плане от сверстников, не занимающихся спортом» были даны такие ответы. Младшие мальчики: сверстники более умственно развиты (50%), затрудняюсь ответить (50%). Младшие девочки: сверстники хуже (40%), ничем (20%), я лучше сверстников (40%). Старшие мальчики: ничем (50%), я лучше сверстников (33%), сверстники лучше (17%). Старшие девочки: ничем (44%), я лучше сверстников (44%), сверстники лучше (12%).

В целом, ответы выглядят несколько инфантильно, сводясь к общим оценкам «лучше-хуже». Интересно, что несколько младших подростков отметили превосходство сверстников в интеллектуальном плане – вряд ли такое умозаключение основывалось на объективных фактах, скорее это воспроизводство одного из стереотипов. По всей видимости, большинство подростков не склонно осмысливать спорт в психологическом аспекте, обсуждение этих вопросов с тренером – один из ресурсов воспитательной работы с ними.

На вопрос, «Какие трудности во взаимоотношениях, на Ваш взгляд, чаще всего возникают в спортивном коллективе» были даны такие ответы. Младшие мальчики: в предпочтениях видов спорта, кому чем именно заниматься (50%), никакие (50%). Младшие девочки: непонимание (33%), соперничество (33%), никаких (34%). Старшие маль-

чики: соперничество (33%), непонимание (17%), никаких (50%). Старшие девочки: соперничество (33%), никаких (67%). Таким образом, чаще всего внимание акцентируется на соперничестве, хотя в целом такой характер ответов, как и в предыдущем вопросе, свидетельствует о том, что большинство подростков не в полной мере осмысливает эту проблему в психологическом аспекте.

В целом, психологические проблемы молодых спортсменов имеют некоторую специфику, обусловленную средой их социализации, однако общая картина не имеет принципиальных отличий от их сверстников, не являющихся спортсменами. Это позволяет предположить, что на их развитие влияют преимущественно не какие-то уникальные особенности спорта, а более общие возрастные и социокультурные факторы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться) / Ф. Зимбардо. – СПб.: Питер, 1996. – 256 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 351 с.
3. «Психологические проблемы подростков»: стандартизированная методика: Научно-методические материалы / Л.А. Регуш, Е.В. Алексеева, А.В. Орлова, Ю.С. Пежемская. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. – 34 с.

REFERENCES

1. Zimbardo, F. (1996), *Shyness: What It Is, What to Do About It*, Piter Press, St. Petersburg.
2. Ilgin, E. (2008), *The psychology of sports*, Piter Press, St. Petersburg.
3. Regush L., Alekseeva, E., Orlova A. and Pejemskaia U. (2012), *Psychological problems of adolescents: a standardized methodology*, *Scientific-methodical materials*, The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg.

Контактная информация: zaikods@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.07.2017

УДК 159.9.075

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОКОЛЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Анжелика Юрьевна Иванова, кандидат социологических наук,

Мария Викторовна Малышкина, кандидат экономических наук,

*Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики (СПбУТУиЭ),
Санкт-Петербург*

Аннотация

Статья посвящена анализу психологических проблем общения и деятельности современных детей, подростков и молодежи, которые родились примерно в 2000 гг. и позднее – в период доступности и активного проникновения электронных цифровых устройств в различные сферы жизнедеятельности. Для молодого поколения они являются неотъемлемым атрибутом взросления и взаимодействия, объясняют их психологические особенности личности и познания мира, специфику общения с другими. Представлены результаты исследования особенностей деструктивного влияния цифровых устройств на коммуникативную, интеллектуальную и мотивационную сферы личности: повышенная конфликтность, сниженная адаптация, неумение организовать свою деятельность. Предлагаются основные направления профилактики и коррекции психологических проблем общения и организации деятельности поколения цифровых технологий.

Ключевые слова: поколение, цифровые технологии, проблемы общения, деятельность, гармонизация психологического функционирования.