

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

**Психологические особенности лиц, занимающихся спортом: опыт
пилотажного исследования**

Научный руководитель – Труфанова Ольга Константиновна

Клдрова Юлия Александровна

Студент (бакалавр)

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра
психофизиологии и клинической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: AlexLuria@yandex.ru

Здоровье формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических фактов. На сегодняшний день особенно актуальным является вопрос о занятиях спортом, который способствует формированию здорового образа жизни. Формирование личности спортсмена - результат сложного длительного процесса, в ходе которого изменяются его биологические, психические и социальные свойства. В своем исследовании мы выделили факторы, касающиеся всех сфер жизнедеятельности личности: субъективное благополучие, как интегративный феномен прежде всего определяющийся как система представлений человека о себе, своей жизни, состояниях [1,2]; телесность, как инструмент, позволяющий работать над психическими процессами через тело [3]; смысло-жизненные ориентации, как «источник» смыслов которые могут быть найдены человеком; самоэффективность, как неотъемлемая часть самореализации личности, понимание и учение воспользоваться ресурсами личности; коммуникативная импульсивность, как умение регулировать собственные эмоции при принятии решений.

Методы исследования: психологическое тестирование, методы количественной и качественной обработки полученных данных, их обобщение и анализ, содержательная интерпретация полученных результатов.

Методики исследования: методика «Коммуникативная импульсивность» В.А. Лосенкова, методика «Опросник телесности» Л.Р. Правдиной - А.Ю. Власовой, методика «Опросник образа собственного тела» О.А. Скугаревского- С.В.Сивухи, методика «СЖО» Д. А. Леонтьева, опросник «Шкала субъективного благополучия» в адаптации А.А. Рукавишников, методика «Шкала общей самоэффективности» в адаптации В.Г. Ромека.

Основными гипотезами исследования стали предположения о том, что существуют значимые различия личностных характеристик у лиц, занимающихся спортом и не занимающихся спортивной деятельностью; а также что существуют взаимосвязи между телесностью и психологическими особенностями спортсменов. Исследование проводилось на 45 респондентах, 26 из которых регулярно занимаются спортом, 19 не занимаются спортивной деятельностью. Средний возраст респондентов 24 года.

В результате исследования значимые различия (U-критерий Манна-Уитни: 124,5 р меньше/равно 0,01) были получены только по шкале физическая телесность. Что в целом является легко прогнозируемым результатом.

По группе спортсменов нами были получены значимые положительные корреляции (по Спирмену): между шкалой коммуникативной импульсивности и шкалой субъективного благополучия (0,471 р меньше/равно 0,05); между удовлетворенностью образом тела и субъективным благополучием (0,752 р меньше/равно 0,01); между физической телесностью и целями в жизни (0,398 р меньше/равно 0,05); между физической телесностью и результатами жизни (0,441 р меньше/равно 0,05); между физической телесностью и самоэффективностью (0,481 р меньше/равно 0,05); между шкалой психологической телесности

и шкалой цели в жизни (0,392 р меньше/равно 0,05); между шкалами психологической телесности и процессом жизни (0,514 р меньше/равно 0,01); между психологической телесностью и шкалой локуса контроля - «Я» (0,53 р меньше/равно 0,01); между психологической телесностью и осмысленностью жизни (0,501 р меньше/равно 0,01); между социальной телесностью и процессом жизни (0,51 р меньше/равно 0,01); между социальной телесностью и осмысленностью жизни (0,394 р меньше/равно 0,05); между общей телесностью и целями жизни (0,404 р меньше/равно 0,05); между общей телесностью и процессом жизни (0,575 р меньше/равно 0,01); между шкалами общей телесности и локуса контроля - «Я» (0,472 р меньше/равно 0,05); между общей телесностью и осмысленностью жизни (0,515 р меньше/равно 0,01); между общей телесностью и самоэффективностью (0,396 р меньше/равно 0,05).

Также были получены значимые отрицательные корреляции (по Спирмену): между шкалами коммуникативной импульсивности и цели в жизни (-0,397 р меньше/равно 0,05); между шкалами коммуникативной импульсивности и результат жизни (-0,534 р меньше/равно 0,01); между удовлетворенностью образом тела и целями в жизни (-0,432 р меньше/равно 0,05); между удовлетворенностью образом тела и процессом жизни (-0,487 р меньше/равно 0,05); между удовлетворенностью образом тела и результатами жизни (-0,439 р меньше/равно 0,05); между удовлетворенностью образом тела и шкалой локуса контроля - «жизнь» (-0,516 р меньше/равно 0,01); между удовлетворенностью образом тела и осмысленностью жизни (-0,481 р меньше/равно 0,05); между удовлетворенностью образом тела и социальной телесностью (-0,396 р меньше/равно 0,05); между шкалами цели в жизни и субъективное благополучие (-0,534 р меньше/равно 0,01); между шкалами процесса жизни и субъективное благополучие (-0,644 р меньше/равно 0,01); между шкалами результат жизни и субъективное благополучие (-0,597 р меньше/равно 0,01); между шкалами локуса контроля - «Я» и субъективное благополучие (-0,471 р меньше/равно 0,05); между шкалами локуса контроля - «жизнь» и субъективное благополучие (-0,615 р меньше/равно 0,01); между шкалами осмысленность жизни и субъективное благополучие (-0,669 р меньше/равно 0,01);

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования свидетельствуют о том, что первая гипотеза исследования подтвердилась частично, вторая гипотеза исследования подтвердилась.

Источники и литература

- 1) Власова А.Ю. Основные психологические детерминанты субъективного благополучия личности// Актуальные вопросы психологии здоровья и психосоматики. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Махачкала, 2016. С.77-84.
- 2) Власова А.Ю., Правдина Л.Р. Психологические особенности субъективного благополучия у лиц с разным уровнем эмоциональной устойчивости// Актуальные вопросы психологии здоровья и психосоматики. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Махачкала, 2016. С.84-90.
- 3) Правдина Л. Р., Васильева О. С., Власова А. Ю. Телесность в контексте психологии здоровья: опыт пилотажного исследования// Российский психологический журнал, Т. 12. 2015. №. 4. С. 148-160.