

Секция «Психология»

Психологическое благополучие и жизнестойкость в модели здоровья спортсменов высших достижений

Галанин Сергей Валерьевич

Студент

Томский государственный университет, Факультет психологии, Томск, Россия

E-mail: Galan621@mail.ru

Психологическое благополучие и жизнестойкость в модели профессионального здоровья спортсменов высших достижений

Известно, что многие направления современного спорта характеризуются специфическими и напряженными условиями труда и высокими требованиями к нервной системе тренирующегося, суть которых в значительном физическом перенапряжении и нервно-психической перегрузке. Многочисленные исследования убедительно доказывают высокую частоту существенных сдвигов в эмоциональной, физической и психической сферах спортсменов. Для выполнения своей профессиональной деятельности и сохранения здоровья спортсмену необходимо обладать некоторыми индивидуально-психологическими особенностями.

Наши представления профессионального здоровья совпадают с представлениями С.А. Бугрова с соавторами (2005), предлагающих представлять профессиональное здоровье в виде системы, основными структурными компонентами которой являются клинический, психический и физический статус, определенный уровень функционального состояния, психических и физических качеств профессионала, функциональная устойчивость профессионала.

Опираясь на вышеизложенное, было проведено исследование, направленное на выявление личностных особенностей спортсменов, которые могли бы выступать в качестве некоторого личностного ресурса, способствующего повышению уровня адаптивных возможностей спортсменов для достижения высоких результатов на соревнованиях и сохранения их здоровья. К таким характеристикам могут быть отнесены жизнестойкость, психологическое благополучие. Эти компоненты представляют собой личностную установку, которая, по словам С. Мадди, Д.А. Леонтьева выражает вовлеченность человека в выбранную деятельность, способность контролировать свои поступки и ситуацию, способность рисковать, быстро принимать решения и быть устойчивым к стрессорным воздействиям в физиологическом и психологическом плане.

В результате проведенного исследования сделаны следующие выводы:

Изучены особенности профессионального здоровья спортсменов высших достижений. Эти особенности заключаются в следующем:

Духовное, социальное и психологическое здоровье спортсменов ниже, чем уровень их физического и экологического здоровья;

Спортсмены высших достижений предпочитают решать возникающие проблемы со здоровьем только в случае возникновения серьезных проблем;

42,5% испытуемых (17 человек) обладают уровнем здоровья, который можно оценить как «низкий»;

Поскольку была установлена высокая, прямая и статистически значимая взаимосвязь между уровнем профессионального здоровья спортсменов и уровнем их психоло-

гической безопасности, можно сделать следующие выводы:

Спортсмены высших достижений обладающие высоким уровнем психологической безопасности, менее подвержены влиянию стрессогенных изменений, в противовес впадению в состояние беспомощности и пассивности;

Спортсмены которые вовлечены в деятельность, не тратят время попусту, обладают высокой степенью контроля над происходящими в их жизни событиями. Они готовы принимать определенную долю риска (особенно в условиях инновационности) в новых видах деятельности;