

Взаимосвязь особенностей отношения подростка с родителями и уровня его профессионального выгорания в спортивной деятельности (на примере плавания)

Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна

Богданова Дарья Михайловна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: dariya7@mail.ru

В последнее время в психологии спорта происходит повышенный интерес к изучению хронического стресса. Одним из последствий хронического стресса является психическое выгорание, которое снижает результативность тренировок и негативно сказывается на успешности выступления спортсмена на соревнованиях. Психическое выгорание может приводить к раннему завершению карьеры спортсмена.

В подростковом возрасте факторами развития психического выгорания в спортивной деятельности могут быть определенные трудности во взаимоотношениях с членами команды, тренером, семьей, а также ситуация публичной оценки своих способностей и возможностей, которые играют важную роль в период становления самосознания. Влияние данных факторов широко обсуждается исследователями, однако является недостаточно изученным [1].

По данным В.Шелленбергера, семья оказывает неоднозначное влияние на деятельность спортсменов, она может быть, как источником социальной поддержки, так и источником давления, что способствует появлению у спортсменов неадекватного отношения к достигнутым результатам, повышению уровня стресса [2].

Подростковый период связан с освоением социальных отношений, которые требуют приобретения социального опыта и продвижения в личностном развитии. Становление самосознания и формирование Я-концепции в подростковом возрасте происходят нормативным образом, когда подросток имеет возможность приобрести разный социальный опыт. Чаще всего юные спортсмены стараются совмещать занятия спортом с учебой, в результате чего у подростка остается мало времени на неформальное общение со сверстниками, которое так необходимо в этом возрасте. С ростом мастерства и участием в соревнованиях общение и взаимодействие с членами команды, которое происходит во время тренировочного процесса, приобретают вид конкурентных отношений. Данные особенности жизни спортсменов подросткового возраста скорее могут осложнить нормативное развитие самосознания, нежели ему способствовать [3].

Детско-родительские отношения являются одним из основных факторов формирования представлений подростка о себе. Эти представления формируются под влиянием внешней оценки взрослых. Для развития позитивной самооценки и дифференцированного «Я-образа» нужна эмоциональная вовлеченность родителей в жизнь ребенка [4].

Целью нашего исследования стало определение роли детско-родительских отношений в формировании у подростка профессионального выгорания в спортивной деятельности.

Мы предполагаем, что чем выше уровень контроля, отвержения, несогласия со стороны родителя, тем ниже оценка своих результатов и достижений в спорте у подростка.

В исследовании приняли участие 72 спортсмена (47-мужского пола; 25-женского пола) в возрасте 11-17 лет, занимающимися плаванием от 2 до 10 лет.

Методики исследования:

1. Комплексное изучение профессионального выгорания проводилось с помощью методик: опросник эмоционального выгорания ABQ T.Raedeke, A.Smith, адаптированный Е.И.Бериловой; опросник на определение уровня психического выгорания (Авторы методики: американские психологи К.Маслач и С.Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е.Водошняновой); опросник определения психического выгорания (А.А.Рукавишников).

2. Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И.М.Марковская).

3. Опросник MSPSS для определения уровня социальной поддержки в адаптации В.М.Ялтон и Н.А.Сироты.

Данные регрессионного анализа показывают, что:

Чем больше удовлетворенность отношениями с матерью ($\beta = -0,572$; $p < 0,0005$) и принятие со стороны отца, тем выше оценка своих результатов и достижений в спортивной деятельности ($\beta = -0,2$; $p = 0,079$).

Чем больше подросток получает поддержку от значимого близкого, тем ниже оценка своих результатов и достижений в спортивной деятельности ($\beta = 0,359$; $p = 0,013$).

Но следует учитывать, что полнота модели не очень высокая ($R^2 = 0,244$).

С помощью корреляционного анализа мы перепроверили связь переменной «Отвержение - принятие матерью» со шкалой «Снижение оценки своих результатов и достижений в спортивной деятельности», которая в регрессионном анализе оказалась незначимой. Парная корреляция показывает, что связь есть (коэффициент корреляции Спирмена = $-0,291$; $p = 0,016$).

Шкала «Автономность - Контроль» не показывает влияние на результат. Возможно, это связано с тем, что характеристики данной шкалы больше направлены на исполнение действий, а не направленность на анализ самих результатов деятельности.

Удовлетворенность отношениями с матерью и принятие со стороны матери и отца позволяют ребенку чувствовать себя более уверенным в своих силах и возможностях. Это отражается на оценке результатов своей спортивной деятельности.

Поддержка со стороны значимого близкого может приводить к снижению оценки своих результатов и достижений в спортивной деятельности. Так как спортсмен проводит больше времени на тренировках, его социальным окружением являются товарищи по команде. Их отношения имеют свою специфику, накладываемую спортивной деятельностью. Соперничество и конкуренция с членами команды в процессе соревнований определяет восприятие своего товарища как соперника. Если между ними появляются доверительные отношения, то у подростка возникает конфликт о представлении их взаимоотношений в роли соперников и друзей. В результате чего, данная ситуация отражается на оценивании своих результатов и достижений как низких, чтобы не показаться в чем-то превосходящим своего друга, проявляется стремление быть на равных.

Полученные данные могут быть интересны спортсменам, их родителям, тренерам, спортивным психологам для профилактики и снижения развития профессионального выгорания в спортивной деятельности у подростков.

Источники и литература

- 1) Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская - Краснодар: КГУФКСТ, 2008 - 220 с
- 2) Гринь Е.И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена / Е.И. Гринь // Человек. Сообщество. Управление. – 2009. – № 4 (73). – С. 68–75.

- 3) Зернова Т.И. Влияние различных форм ранней профессионализации на личностное развитие подростков. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2004.
- 4) Кузьмина К.Е. Детско-родительские отношения как фактор развития представлений подростка о самом себе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 11 (ноябрь). – С. 156–160.