

УДК 159.9

ДИНАМИКА ВОСПРИЯТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У СПОРТСМЕНОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Е. А. Ливенкова

*Республика Беларусь, г. Минск,
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка
elenalivenkova@gmail.com*

Представлен обзор современных исследований в области изучения социальной поддержки как важного фактора здоровья, благополучия, достижения высокой результативности у спортсменов. Отражены результаты исследований по выявлению динамики восприятия социальной поддержки подростками-спортсменами. Обоснована необходимость создания программы социально-психологического сопровождения подростков-спортсменов.

Актуальность изучения данной проблемы определяется важностью социальной поддержки для подростков, а также значимостью подросткового возраста для формирования новых навыков восприятия социальной поддержки. Динамика изменения степени восприятия социальной поддержки способствует возникновению стремления к общению и совместной деятельности со сверстниками, желанию иметь близких друзей и жить с ними общей жизнью и одновременно развитию желания быть принятым, признанным, уважаемым сверстниками благодаря своим индивидуальным качествам.

Возрастающий интерес к проблеме восприятия социальной поддержки подростками обусловлен непосредственным влиянием данного фактора на сохранение здоровья и благополучия подростков, смягчение влияния стрессов, облегчение адаптации и гармоничное развитие личности. (Сирота, Н. А., 1994) У подростков – спортсменов динамика изменения восприятия социальной поддержки также играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов.

Социальная поддержка признана важным фактором поддержания физического здоровья (Malinauskas, 2008) и психологического здоровья (Holt & Hoar, 2006). Считается, что социальная поддержка со стороны тренеров, товарищей по команде, семьи, друзей и персонала оказывает положительное влияние на когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты спортсменов (Rees, 2007).

Учитывая, что социальная поддержка является также значимым фактором достижения успеха у спортсменов, исследователи спортивной психологии попытались прояснить функциональные аспекты социальной поддержки (Rees & Hardy, 2000). Литература по психологии показала, что восприятие доступной поддержки может быть лучшим предиктором результатов в отношении здоровья или благополучия (Sarason, Pierce & Sarason, 1990);

Исследователи спортивной психологии также много внимания уделяли восприятию доступной поддержки, которая называется воспринимаемой поддержкой. Было показано, что воспринимаемая поддержка играет важную роль как для достижения спортивных результатов (Rees & Freeman, 2010; Rees & Freeman, 2007), так и для поддержания психологического здоровья, например, такого фактора, как низкий уровень выгорания (Tsuchiya, 2012).

Фриман, Коффи, Молл, Рис и Сэмми (2014) разработали анкету социальной поддержки спортсменов. Данное исследование было направлено на изучение влияния воспринимаемой поддержки и предполагаемой поддержки на психологическое благополучие спортсменов. В частности, было установлено, что получение эмоциональной и уважительной поддержки является предиктором уверенности спортсменов перед соревнованиями. Это говорит о том, что спортсмены нуждаются в такой поддержке, для повышения их уверенности в себе.

Получение достаточной поддержки от других является одной из наиболее важных особенностей достаточных успешных спортсменов, которая касается всей их спортивной карьеры (Morgan & Giacobbi, 2006), а получение поддержки от тренеров способствует развитию гармоничных отношений тренер-спортсмен (Hassell, Sabiston, & Bloom, 2010), которые могут привести к удовлетворению спортсменов своей спортивной средой.

Таким образом, эффективность воспринимаемой поддержки также может быть продемонстрирована и в отношении психологического здоровья спортсменов, а не только достижения спортивных результатов. Даже несмотря на то, что достижение высокой результативности является важной целью для участия в спорте (Rees, 2007), поддержание физического и психологического здоровья также имеет большое значение с точки зрения успешности спортсменов на протяжении всей их жизни. (Katagami, E., & Tsuchiya, H., 2016)

В подростковом возрасте сеть социальных связей индивида начинает существенно меняться. Если в течение первых десяти лет ребенка центральные позиции в его сети отношений были заняты родителями, то в подростковом возрасте эти места начинают заполняться сверстниками и друзьями.

Эту тенденцию подтверждают исследования воспринимаемой социальной поддержки у подростков – ее степень в отношении родителей либо остается постоянной, либо начинает снижаться; в то же время значимость поддержки от сверстников начинает доминировать (Furman, Buhrmester, 1992; Meeus, 1993)

М. Левитт и Н.Франко, обнаружили, что качество дружеских отношений ребенка напрямую взаимосвязано с особенностями его семейной поддержки. Те испытуемые, которые говорили о высоком уровне социальной поддержки, получаемой ими от членов семьи, отмечали и наличие у себя качественных и, что немаловажно, взаимных дружеских связей. (Franco, N., Levitt, M., 1998)

В то же время, формирование автономии в подростковом возрасте также нуждается в поддержке. Уверенность, доверие к себе, способность отстаивать свою точку зрения могут сформироваться только в определенных отношениях: наличии уважения к личностным границам и признании права на различия индивидуальных ценностей и потребностей. Такое поддерживающее уважение пространство отношений подросток может найти в семье. Но чаще всего оно возникает в общении со сверстниками. (Сирота, Н. А., 1994)

Согласно концепции У. Бронфенбреннера, пересечение этих пространств отношений, образует мезосистему развития подростка, которая определяет его благополучие. (Лифинцев, Д. В., 2016)

Таким образом, эффективность поддержки зависит не только от представления подростка о ней, но также и от динамики изменения ее восприятия. Однако, эти теоретические концепции не реализованы в полной мере в практике подготовки спортсменов. Поэтому мы считаем актуальным проведение исследования, по результатам которого возможна разработка программы социальной поддержки и последующее внедрение ее на практике.

Мы исследовали уровни восприятия социальной поддержки у подростков – спортсменов 13-14 лет с помощью Шкалы социальной поддержки (Многомерная шкала восприятия социальной поддержки – MSPSS; Д. Зимет; адаптация В. М. Ялтонский, Н.А.Сирота). Исследования были проведены на базе СДЮШОР Академии футбола ФК «Динамо – Минск». Количество испытуемых составило 36 подростков – футболистов. По итогам исследования были получены средние значения по каждому уровню восприятия социальной поддержки.

В результате исследования, оценка субъективного восприятия социальной поддержки по шкале «социальная поддержка семьи» (среднее значение) составила 3,9 балла, что соответствует высокому уровню восприятия. По шкале «социальная поддержка друзей» среднее значение 3,7 балла, что говорит о повышенном уровне восприятия. Самый высокий балл по «шкале восприятия социальной поддержки значимых других» – 3,92 балла, что соответствует высокому уровню восприятия.

Подводя итоги вышесказанному необходимо отметить следующее: социальная поддержка семьи и значимых других воспринимается подростками – спортсменами на высоком уровне, однако восприятие социальной поддержки друзей воспринимается на более низком уровне. Это может свидетельствовать о том, что в окружении

сверстников у подростков – спортсменов создано недостаточно условий для того, чтобы значимость поддержки от друзей стала доминирующей, и, таким образом, происходила актуальная для этого возраста динамика изменений восприятия социальной поддержки.

Проведенное исследование позволило нам сделать следующие выводы: у подростков – спортсменов выявлена недостаточная динамика изменения восприятия социальной поддержки, что может препятствовать стремлению к общению и совместной деятельности со сверстниками, желанию иметь близких друзей и жить с ними общей жизнью и одновременно развитию желания быть принятым, признанным, уважаемым сверстниками благодаря своим индивидуальным качествам. И, соответственно, может являться помехой в индивидуальном и командном достижении более высоких спортивных результатов.

Результаты исследования могут быть использованы при разработке программы социально – психологического сопровождения подростков – спортсменов. Улучшение коммуникативных навыков, обучение адекватному проявлению и восприятию дружеской поддержки позволят способствовать созданию оптимального микроклимата в команде, который напрямую зависит от взаимодействия между ее членами и влияет на ее эффективность.

Перспективы дальнейшего исследования проблемы мы видим в более подробном изучении динамики изменения социального восприятия подростками – спортсменами.

Считаем, что внедрение программы социально – психологического сопровождения подростков будет способствовать реализации «Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь» и Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь», позволит закрепить устойчивую и позитивную динамику в сферах развития детско-юношеского спорта, способствовать поддержанию физического и психологического здоровья спортсменов подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по игровым видам спорта, что может способствовать укреплению международного имиджа Республики Беларусь.



Список литературы:

1. Лифинцев, Д. В. Социальная поддержка как фактор психического благополучия детей и подростков / Д.В. Лифинцев, А.Б. Серых, А.А. Лифинцева // Национальный психологический журнал. – 2016. – №4(24). – С. 71-78
2. Сирота, Н. А. Коплинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Обзор. Психиат. И мед. психологии. – 1994. – №1. – С. 63-74
3. Furman, W., & Buhrmester, D. (1992) Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child. Develop.* 63, 103-115.
4. Kataqami, E., & Tsuchiya, H. (2016). Effects of Social Support on Athletes' Psychological Well-Being: The Correlations among Received Support, Perceived Support, and Personality. *Psychology*, 7.