

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ДАЙВЕРОВ

Поддубный С.К., Елохова Ю.А., Огородников М.А.

ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта Министерства спорта Российской Федерации», Омск, Россия (644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144), e-mail: rector@sibgufr.ru

Проблема адаптации детей и подростков к подводным погружениям остается в настоящее время практически неизученной. Представлены результаты исследования индивидуально-психологических особенностей личности детей 12 лет в начале курса обучения дайвингу. В работе оценивались тип темперамента, уровень нейротизма, лжи, тревоги и агрессии. Исследования показали, что изученные психофизиологические показатели у юных дайверов находятся в пределах возрастной нормы. Установлено, что большинство детей по типу темперамента являются умеренными экстравертами (85%), 15% – интровертами, 98% детей, выбирающих занятия дайвингом, обладают высоким уровнем эмоциональной устойчивости и 2% являются эмоционально устойчивыми. При этом у детей отмечен 100%-ный уровень искренности. Таким образом, дети данного возраста способны противостоять экстремальным воздействиям факторов водной среды.

Ключевые слова: тревожность, нейротизм, темперамент, агрессия, дети, дайвинг.

INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS YOUNG DIVERS

Poddubny S.K., Elokhova Y.A., Ogorodnikov M.A.

Siberian State University of Physical Culture and Sports Ministry of Sports of the Russian Federation, Omsk, Russia (644009, Omsk, ul. Maslennikov, 144), e-mail: rector@sibgufr.ru

The problem of adaptation of children and adolescents to scuba dive is now virtually unexplored. The results of the study of individual psychological characteristics of the individual children 12 years of age at the beginning of course diving. This paper evaluated the type of temperament, level of neuroticism, lies, anxiety and aggression. Studies have shown that the investigated physiological parameters in young divers are within the age norm. Found that the majority of children by type of temperament are moderate extroverts (85%), 15% - introverted, 98% of children who choose diving, have a high level of emotional stability, and 2% are emotionally stable. In this case the children was 100% level of sincerity. Thus, children of this age are able to withstand the extreme effects of factors aquatic environment.

Keywords: anxiety, neuroticism, temperament, aggression, children, diving.

Введение

В последнее время экстремальная деятельность становится популярной. Растущая популярность подводного плавания с аквалангом среди взрослого населения привело к появлению детского дайвинга. Первые шаги в этом направлении дети совершают с 8-летнего возраста. Однако состояние их готовности к экстремальной деятельности связано не только с необходимыми изменениями функциональных систем организма, но и с соответствующей интенсивностью психофизиологических процессов.

Занятия подводным плаванием неразрывно связаны с довольно длительным и интенсивным воздействием на организм человека неблагоприятных факторов водной среды, возникновением сильных эмоций, значительным напряжением физических и психических функций [1; 2]. По нашему мнению, для оценки адаптивных реакций на воздействие экстремальных факторов среды требуется комплексный подход, который должен включать в себя как физиологические, так и психофизиологические методы исследования.

Основной причиной возникновения чрезвычайных ситуаций при дайвинге является психологическая неготовность к экстремальной деятельности занимающихся. Возможность несчастного случая в значительной мере определяется психической и физической реакцией подводника на стресс. Поэтому готовность к экстремальной деятельности является важнейшим фактором ее эффективности [8]. При изучении работ российских и иностранных авторов нами не было обнаружено исследований психофизиологических особенностей детей, занимающихся подводным плаванием с аквалангом. Поэтому представляется актуальным изучение психофизиологического портрета юного дайвера.

Цель исследования

Изучить индивидуальные психофизиологические особенности у детей 12 лет до начала курса обучения их дайвингу.

Материал и методы исследования

В эксперименте приняли участие 16 здоровых мальчиков в возрасте 12 лет. Исследования проводились в крытом плавательном бассейне «Альбатрос» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Курс обучения дайвингу составлял 13 занятий (первые 3 занятия – снорклинг, в последующем – погружения под воду с аквалангом). Первые погружения под воду осуществлялись на глубину 2,2 метра, затем занятия проходили на глубине 4,5 метра при температуре воды 27 °С.

Все испытуемые в начале курса обучения дайвингу прошли психофизиологическое тестирование. Для определения типа темперамента (экстра-, интроверсии или амбиверт), уровня нейротизма (эмоциональной устойчивости) и лжи (степени искренности) у детей нами был использован опросник Г.К. Айзенка для подростков. Для определения уровня тревоги у юных дайверов применялся тест Дж. Тейлора (в модификации Т.А. Немчина). Для выявления агрессивных и враждебных реакций: физической агрессии (нападение), косвенной агрессии, раздражения, негативизма, обиды, подозрительности, вербальной агрессии и чувства вины был использован тест Басса-Дарки [5].

Полученный материал был обработан методами математической статистики. Значения параметров в работе представлены как $M \pm m$.

Результаты исследования и их обсуждение

Основным способом характеристики человека является обращение к его чертам или свойствам (качествам). Свойствами личности являются экстра- и интроверсия, эмоциональная устойчивость (нейротизм), которые позволяют субъекту оптимально реализовать свои возможности. Известно, что эмоциональная устойчивость обеспечивает эффективное реагирование в нестандартных ситуациях [9]. Вместе с тем высокий уровень нейротизма характеризуется эмоциональной неустойчивостью и тревогой [10].

В нашем исследовании с помощью теста Г.В. Айзенка для детей были изучены показатели экстра- и интроверсии, уровень нейротизма (эмоциональной устойчивости) и лжи (степени искренности). Результаты показали, что 85% испытуемых были умеренными экстравертами, 10% детей были склонны к значительной экстраверсии, и только 5% из них были умеренными интровертами. Кроме этого, установлено, что у 98% испытуемых был высокий уровень эмоциональной устойчивости, а у 2% – эмоциональная устойчивость. Интересным фактом оказалось то, что по шкале лжи у детей была отмечена 100%-ная степень искренности. Так, из полученных нами данных следует, что большинство исследованных детей склонны к умеренной экстраверсии (табл. 1).

Таблица 1

Результаты теста Г.В. Айзенка у детей 12 лет ($M \pm m$)

Шкала	Баллы, усл. ед.	Интерпретация
Экстраверсия-интроверсия	7,5±0,5	Умеренные интроверты
	14,2±0,5	Умеренная экстраверсия
	19,8±0,4	Значительная экстраверсия
Нейротизм	6,4±0,4	Высокая эмоциональная устойчивость
	10,0±1,1	Эмоциональная устойчивость
Шкала лжи	2,0±0,2	Высокая степень искренности

Согласно современным исследованиям, высокий уровень нейротизма является не только психологическим феноменом, создающим условия для повышенной уязвимости к стрессогенным воздействиям, но и биологическим фактором, имеющим генетическую природу [6]. При этом уровень нейротизма достаточно устойчив на протяжении онтогенеза [4]. Из литературных данных известно, что особенно острой проблема тревожности является для детей подросткового возраста. В силу ряда возрастных особенностей данный период часто называют критическим. Среди возможных причин возникновения тревожности могут выступать: физиологические особенности нервной системы (повышенная возбудимость), психологические особенности, взаимоотношения со сверстниками и с родителями, проблемы в школе [7].

Тест Дж. Тейлора (в модификации Т.А. Немчина) был нами выбран для определения уровня тревоги у юных дайверов. По результатам тестирования было установлено, что у 95% испытуемых (по шкале тревожности) был отмечен средний уровень тревоги с тенденцией к низкому, а у 5% занимающихся был установлен низкий уровень тревоги. Можно предположить, что при обучении детей дайвингу существует низкая вероятность возникновения такого психического состояния, как тревожность (табл. 2).

Таблица 2

Показатели тревожности у детей 12 лет по тесту Дж. Тейлора ($M \pm m$)

Уровень тревоги	Баллы, усл. ед.
Низкий уровень	3,8±0,6
Средний уровень с тенденцией к низкому	12,0±1,1

Из данных литературы известно, что проблема агрессии является одной из самых актуальных в современном мире. Подростковый возраст относится к особой группе риска возникновения стойких форм агрессивного поведения. Анализ показателей видов агрессии у детей по методике Басса-Дарке в нашем исследовании выявил, что такие формы агрессии, как негативизм, подозрительность и обида, имели показатели выше средних. Показатели физической, косвенной и вербальной агрессии, раздражения, чувства вины были в пределах возрастной нормы. Анализ значений индекса агрессивности ($15,3 \pm 0,8$) и враждебности ($7,3 \pm 0,7$) у испытуемых выявил, что данные показатели находятся также в пределах возрастной нормы (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительные данные форм агрессии у детей 12-14 лет до занятий и после занятий дайвингом ($M \pm m$, баллы)

Виды агрессии	Баллы, усл. ед.
Физическая	5,14±0,4
Косвенная	3,61±0,6
Вербальная	7,06±0,16
Негативизм	2,23±0,3
Чувство вины	6,19±0,16
Раздражение	4,46±0,5
Обида	3,3±0,2
Подозрительность	4,61±0,5

Анализ показателя индекса агрессивных реакций ($15,38 \pm 0,8$) у испытуемых детей показал, что данный показатель у детей 12 лет находится в пределах возрастной нормы. В то же время было выявлено, что индекс враждебности у детей ниже нормы и в среднем составил $7,3 \pm 0,7$ (табл. 4).

Таблица 4

Показатели индексов агрессивных реакций и враждебности у детей 12 лет, занимающихся дайвингом ($M \pm m$), баллы

Индексы	Баллы, усл. ед.
Агрессивности	15,38±0,8
Враждебности	7,3±0,7

В психофизиологических исследованиях тест Ассингера используется для оценки корректного отношения человека к окружающим [3]. В процессе социализации подростка агрессивное поведение имеет ряд важных функций. В норме оно освобождает его от страха, помогает отстаивать свои интересы, защищает от внешней угрозы, способствует адаптации. Анализ экспериментальных данных показал, что 96% детей были умеренно агрессивными и только 3% испытуемых были чрезмерно замкнутые и 1% излишне агрессивные. Полученные данные необходимо учитывать при подготовке детей для занятий дайвингом с целью контроля агрессии. Это позволит определить ситуации, в которых наиболее вероятно проявление агрессивных действий, и профилактировать их (табл. 5).

Таблица 5

Сравнительные данные форм агрессии у детей 12 лет (M±m, баллы)

Показатели	Мальчики
Излишне агрессивные	44,0±0,5
Умеренно агрессивные	39,2±0,7
Чрезмерно замкнутые	31,2±0,6

Полученные данные позволяют определить стратегию психологической подготовки детей при прохождении ими курса обучения дайвингу, выбор индивидуального подхода в соответствии с типологическими личностными особенностями.

Заключение

Таким образом, исследования показали, что изученные психофизиологические показатели у детей 12 лет находятся в пределах возрастной физиологической нормы. В целом психологический портрет юного дайвера позволяет утверждать о психологической устойчивости детей данного возраста к экстремальным воздействиям факторов водной среды.

Методические подходы исследования психофизиологического состояния и полученные данные могут быть использованы при формировании групп детей и подростков для занятий дайвингом, осуществлении индивидуального подхода при выборе бади-партнера при подводных погружениях, а также при разработке мероприятий по профилактике стресс-реакций у детей.

Список литературы

1. Аикин В.А., Поддубный С.К., Огородников М.А. Особенности баланса вегетативной нервной системы у подростков при занятиях рекреационным дайвингом // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 7–11.
2. Аикин В.А., Елохова Ю.А., Поддубный С.К. Особенности альфа-ритма головного мозга у подростков, занимающихся дайвингом // Омский научный вестник. Серия: Ресурсы Земли. Человек. – 2012. – № 2 (114). – С. 92–96.
3. Ильин Е.П. Психология воли. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.
4. Китаева М.А., Русинова С.И. Физиологические и психологические особенности подростков 11-17 лет // Вестник ТГГПУ. – 2008. – № 4 (15). – С. 77-80.
5. Клиническая психология и психофизиология : учеб. пособие / Л.И. Вассерман и др.; под ред. Г.М. Яковлева. – СПб. : ЭЛБИ-СПб, 2003. – 295 с.
6. Колотильщикова Е.А. Обоснование психологических механизмов невротических расстройств // Вестник психотерапии. – 2011. – № 39 (44) – С. 64–78.
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
8. Родионов А.В. Системное исследование психологического состояния при экстремальной деятельности // Системная психология и социология. – 2011. – № 4. – С. 106–115.
9. Шевердина А.В. Особенности профессиональной деятельности морского лоцмана : дис. ... канд. психол. наук. – Владивосток, 2006. – 160 с.
10. Устюгов Е.Д., Ендропов О.В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск : НГПУ, 2000. – 190 с.

Рецензенты:

Чернышев А.К., д.м.н., профессор кафедры «Детская хирургия», Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Омск.

Ляпин В.А., д.м.н., профессор кафедры «Анатомия, физиология, спортивная медицина и гигиена», Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» Министерства спорта Российской Федерации, г. Омск.