

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

Выпускная квалификационная работа по теме:  
**«Развитие мотивации достижения у спортсменов посредством профилактики функциональной депрессии в тренировочном процессе»**

Специальность 37.05.01 – Клиническая психология

Выпускник:

студентка курса

Научный руководитель:

# Актуальность

Первые десятилетия XXI века характеризуются интенсификацией процессов во многих социальных сферах. Спортивная сфера не то что не стала исключением из данной характеристики эпохи, она стала по сути проводником трансформаций, связанных с увеличением скорости процессов, усилением конкуренции. Возрастают требования к профессиональным результатам спортсменов и соответственно растут не только физические, но и психические нагрузки на всех участников спортивной деятельности. Все это выражается во влиянии различных факторов, как на спортсменов, так и на их тренеров, что приводит к возникновению негативных состояний, предупреждение и преодоление которых возможно только при оказании профессиональной помощи и без устранения, которых невозможно эффективное

**Цель исследования** состоит в теоретическом обосновании и экспериментальном исследовании развития мотивации достижения у спортсменов посредством профилактики функциональной депрессии в тренировочном процессе.

**Объектом исследования** является мотивация личности.

**Предметом исследования** выступает мотивация достижения спортсменов посредством профилактики функциональной депрессии.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении, что достижение успехов в спортивной деятельности зависит от профилактики функциональной депрессии у студентов.

# Задачи исследования

1

Рассмотреть причины возникновения и особенности профилактики функциональной депрессии у спортсменов

2

Охарактеризовать понятие мотивации достижения в психолого-педагогической литературы

3

Изучить особенности развития мотивации достижения у спортсменов посредством профилактики функциональной депрессии

4

Провести экспериментальное исследование возможности развития мотивации достижения у спортсменов посредством профилактики функциональной депрессии в тренировочном процессе

Экспериментальной		базой
исследования	стала	выборка
спортсменов.....	Общее	количество
испытуемых	составило	45
респондентов.		

# Экспериментальное исследование

Экспериментальной базой исследования стала выборка спортсменов..... Общее количество испытуемых составило 45 респондентов. Среди них было 25 мужчин и 20 женщин. Возраст испытуемых варьировал от 25 до 35 лет.

Для исследования мы использовали следующие методики:

- 1) мотивы занятий спортом (А.В. Шаболтас);
- 2) методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса;
- 3) методика В. А. Жмурова «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний»;
- 4) шкала депрессии А. Бека.

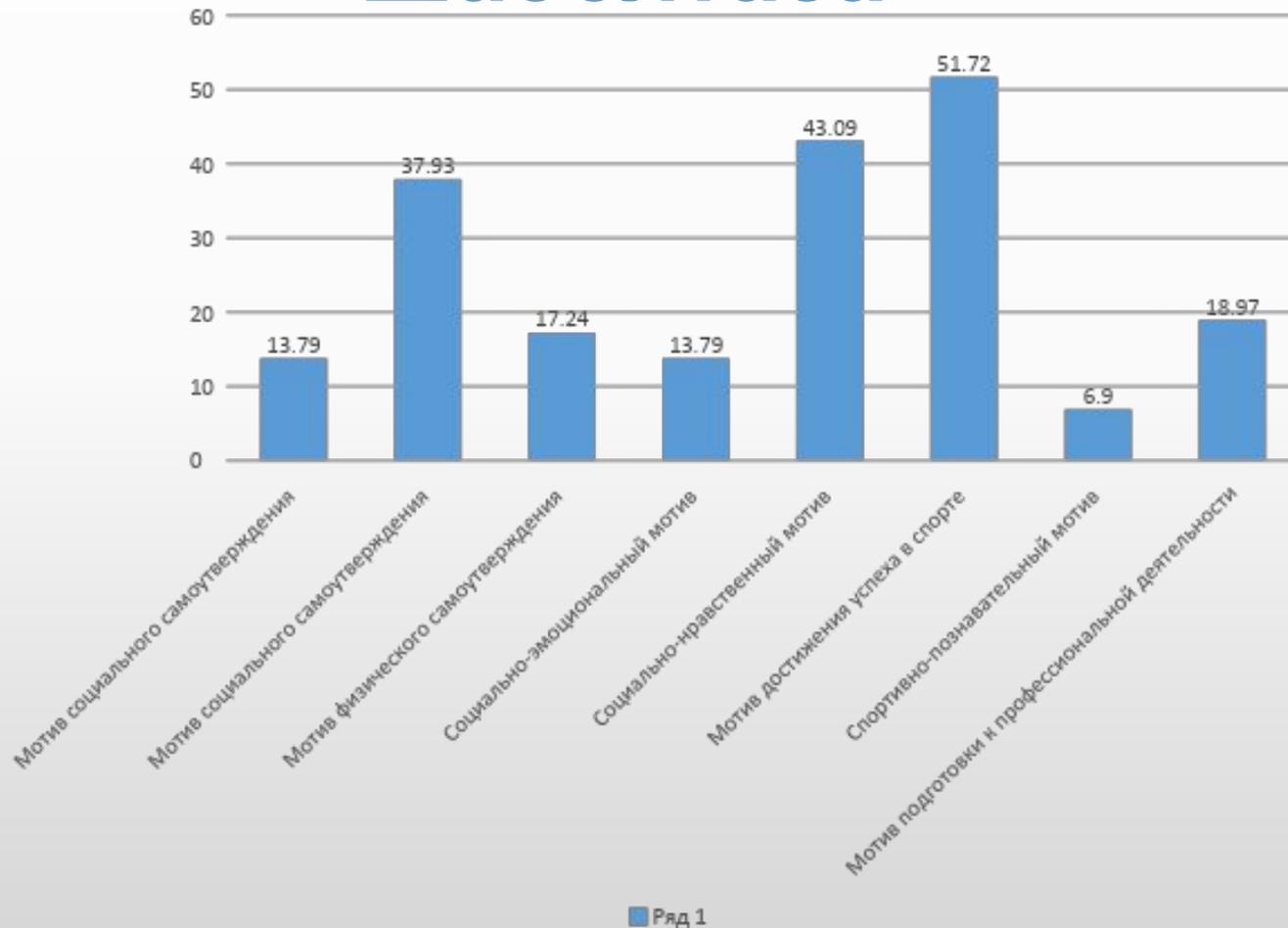
# Количественные показатели наличия депрессии у спортсменов по методике «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. А. Жмурова

Тип депрессии	Количество респондентов (%)
Отсутствует	57,5
Минимальная	27,5
Легкая	7,5
Умеренная	7,5%
Тяжелая	0

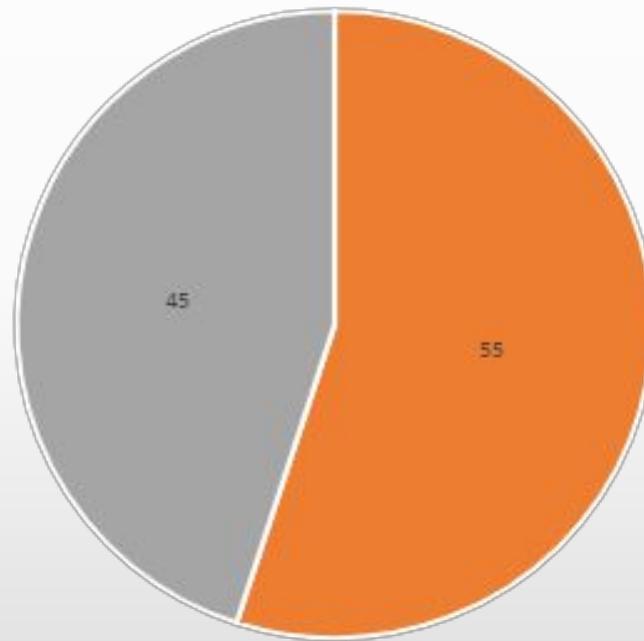
# Уровень возникновения депрессии у спортсменов по методике «Шкала депрессии» Бека

Уровень возникновения депрессии	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Количество респондентов (%)	60	30	10

# Структура мотивации у спортсменов по методике А. Шаболтаса



# Показатели проявления мотивации стремления к успеху спортсменов (%)



■ Низкий уровень ■ Средний уровень ■ Высокий уровень

# Программа профилактики функциональной депрессии у спортсменов в тренировочном процессе

Учитывая результаты проведенного исследования, была выделены спортсмены, имеющие высокий уровень склонности к возникновению депрессии. С целью исправления данной ситуации нами была разработана и внедрена программа по преодолению функциональной депрессии у спортсменов.

Цель данной программы – развить эмоциональную стойкость; снизить уровень проявления депрессивного состояния; осуществить профилактику нарушений эмоционально-чувственной сферы спортсменов.

Исходя из цели, были сформированы следующие задачи программы:

- повышение уровня эмоциональной стабильности;
- развитие контроля эмоциональных перепадов;
- развитие умений противостоять влиянию стресса на возникновение депрессии.

Список методов и форм работы, которые будут использоваться во время занятий: активные методы и групповая форма работы.

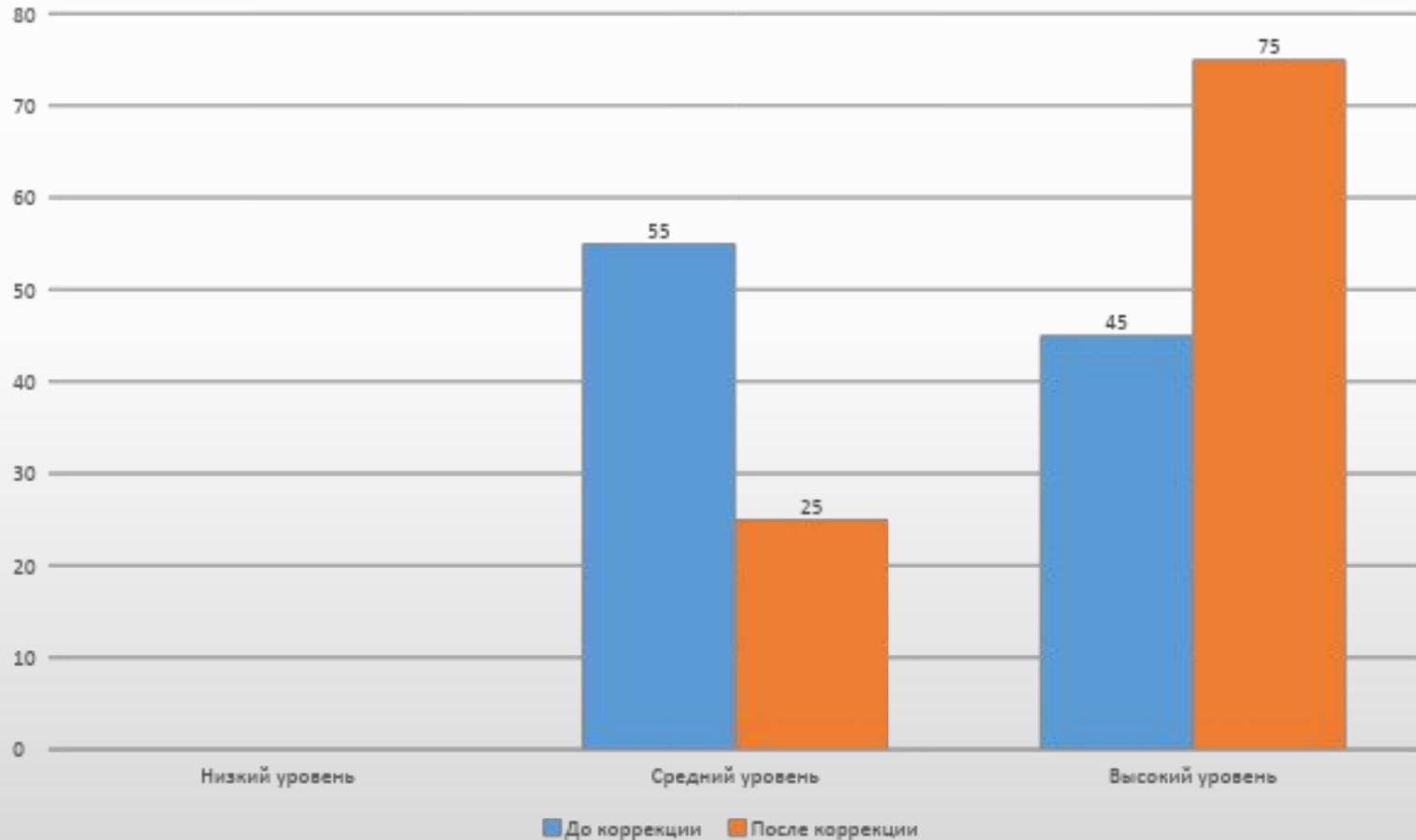
# Количественные показатели контрольного среза наличия депрессии у спортсменов по методике «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» В. А. Жмурова

Тип депрессии	До коррекции (%)	После коррекции (%)
Отсутствует	0	27
Минимальная	46	46
Легкая	27	18
Умеренная	27	9
Тяжелая	0	0

# Количественные показатели контрольного среза уровня возникновения депрессии у спортсменов по методике «Шкала депрессии» Бека

Уровень проявления	До коррекции (%)	После коррекции (%)
Высокий уровень	-	18
Средний уровень	64	73
Низкий уровень	36	9

# Показатели проявления мотивации стремления к успеху спортсменов на контрольном этапе (%)



# Выводы

Мотивация достижения – это направленность личности на желание успешно выполнить деятельность, назойливость к неудачам и чувство гордыни за полученные успехи.

Анализ полученных результатов исследования позволяет установить тот факт, что среди респондентов имеется процент спортсменов, у которых присутствует легкий и умеренный уровень проявления депрессивного состояния и вышеупомянутых критериев.

Господствующими мотивами у спортсменов есть: мотив повышения престижа в спорте; социально-нравственный мотив и мотив общения; желание славы и мотив социального самоутверждения.

В то же время, спортсмены осознают себя как личность, как участника соревнований, спортсмена в полном смысле этого слова. Осознание выражается и в том, что спортсмены узнают и осваивают азы выбранного вида спорта, специфику общения с другими спортсменами, учиться работать в команде и добиваться индивидуальных результатов.

Уровень стремления к цели этих испытуемых соответствует показателям среднего и высокого уровней, мотивирование успеха и избегание неудач отражает высокие показатели со смещением в сторону успеха.

На основе полученных данных была разработана коррекционная программа, внедрением которой является формирующий эксперимент. Программа состояла из восьми занятий, основным методом коррекции была игротерапия и психодрама.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**