

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Аринчина Н. Г., канд мед. наук, доцент, Аниськова О. Е., канд мед. наук, доцент
Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. В психологии спорта изучается вопрос о роли личностной самооценки в адаптационных возможностях спортсмена. Личностная самооценка является важнейшим свойством человека, т. к. обеспечивает наилучшую адаптацию к меняющимся условиям жизни. Спорт – специфический вид человеческой деятельности, который характеризуется воздействием на спортсмена стрессогенных факторов, предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психическим качествам личности. Совладающее поведение (копинг-поведение) рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации [1, 3].

Цель: выявить особенности самооценки личности и копинг-стратегии у студентов-спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта в зависимости от уровня спортивной квалификации.

Материалы и методы. Всего обследовано 146 студентов 3-4 курсов БГУФК, которые занимались циклическими видами спорта, тренировались и принимали участие в соревнованиях. В первую группу (n=76) вошли студенты, имеющие относительно невысокий уровень (без разряда, III, II, I разряд) спортивной квалификации. Во вторую группу (n=70) вошли студенты с высоким уровнем (КМС, МС, МСМК) спортивной квалификации. Группы были сопоставимы по возрасту, полу. Был собран спортивный анамнез и проведен скрининг показателей психофизиологического состояния студентов.

Применяли методику самооценки личности О. И. Моткова [6]; опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т. Л. Крюковой и др. в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева Л. И. Вассерманом и др [7].

Результаты и их обсуждение. Оценивали общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также её адекватность или неадекватность (таблица 1).

Таблица 1. Характеристика личностных качеств у студентов с учетом уровня спортивного мастерства

Шкалы	Группы обследуемых	
	1 группа	2 группа
Нравственность	3,98±0,04	4,14±0,11
Воля	3,03±0,11	4,56±0,13*
Самостоятельность и чувство реальности	3,87±0,09	3,99±0,07
Креативность	3,39±0,11	3,99±0,14*
Гармоничность	3,52±0,04	3,72±0,12
Экстраверсия	3,66±0,12	4,15±0,10*
Показатель общей самооценки позитивных аспектов личности	3,66±0,09	3,96±0,06*
Общая сумма баллов	25,89±0,45	28,65±0,55*

Примечание (здесь и далее): * отмечена достоверность отличий, $p < 0,05$.

У студентов первой группы отмечалась средняя выраженность нравственности и самостоятельности, креативности, воли, экстраверсии и показателя общей самооценки позитивных аспектов личности. У студентов второй группы – высокая выраженность нравственности, воли, экстраверсии; средняя выраженность качеств – самостоятельности, креативности, показателя общей самооценки позитивных аспектов личности.

Оценивали особенности поведения в трудной ситуации у студентов с учетом уровня спортивного мастерства (таблица 2).

Таблица 2. Показатели особенностей поведения в трудной ситуации у студентов с учетом уровня спортивного мастерства

Шкалы	Группы обследуемых
-------	--------------------

	1 группа	2 группа
Конфронтационный копинг	10,00±0,07	7,50±0,13*
Дистанцирование	8,00±0,13	11,50±0,20*
Самоконтроль	11,50±0,13	16,00±0,20*
Поиск социальной поддержки	6,50±0,33	9,50±0,20*
Принятие ответственности	5,50±0,13	8,00±0,07*
Бегство-избегание	8,50±0,53	13,00±0,40*
Планирование решения проблем	12,50±0,13	18,00±0,33*
Положительная переоценка ситуации	12,50±0,33	16,50±0,07*

У студентов первой группы по уровню «конфронтационного копинга» отмечался пограничный (средний) вариант этой стратегии совладания. Отмечались агрессивные усилия по изменению ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску.

У спортсменов первой группы отмечался средний балл по уровню стратегии: «дистанцирования» (отмечались когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить её значимость); «самоконтроля» (делались усилия по регулированию своих чувств и действий); «поиска социальной поддержки» (отмечались поиски действенной и эмоциональной поддержки); «принятия на себя ответственности» (характерно признание своей роли в проблеме и попытки её решения); стратегии «бегство-избегание» (мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы); «планирование решения проблемы» (делаются усилия по изменению ситуации, включающие анализ проблемы); «положительная переоценка ситуации» (делаются усилия по созданию положительного значения ситуации).

У спортсменов второй группы по уровню «конфронтационного копинга» отмечался средний балл применения этой стратегии совладания. Возможны агрессивные реакции, готовность к риску для изменения ситуации.

У студентов второй группы отмечался средний балл по уровню стратегии: «дистанцирование» (попытки уменьшить значимость проблемы); «поиска социальной поддержки» и «принятие ответственности на себя» (поиск эмоциональной поддержки; признание своей роли в возникновении проблемы, попытки её решения). Высокий балл отмечен по уровню стратегий «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка ситуации» (проблема анализируется и делается попытка изменения ситуации с положительной переоценкой ее значимости); «самоконтроль» – полный контроль своих чувств и действий.

Заключение. При оценке показателей личностных качеств было определено, что у студентов, с высоким уровнем спортивной квалификации, отмечался достоверно более высокий уровень силы воли, креативности, экстраверсии. Они более высоко оценивали позитивные аспекты своей личности, показатель общей самооценки был достоверно выше, чем у студентов с относительно невысоким уровнем спортивной квалификации.

При оценке копинг-стратегий студенты, с высоким уровнем спортивной квалификации, чаще применяли стратегии «дистанцирования», «самоконтроля», «поиска социальной поддержки», «принятия ответственности на себя», «планирования решения проблемы», «положительной переоценки ситуации», что свидетельствует о более гибком способе решения проблем в отличии от студентов с относительно невысоким уровнем спортивной квалификации.

Таким образом, особенности самооценки личностных качеств студентов, влияют на специфику применения копинг-стратегий в сложных ситуациях.

Литература

1. Тадтаева, Л. Х. Взаимосвязь самооценки и адаптированности спортсменов к профессиональной деятельности / Л. Х. Тадтаева, Л. А. Калоева. – Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2011. – С. 245–252.

3. Шевцова, Т. Н. Копинг-стратегии у подростков с разной мотивацией занятия спортом / Т. Н. Шевцова. – Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – Т. 2. – № 4. – С. 77–82.

6. Мотков, О. И. Психология самопознания личности. Практическое пособие / О. И. Мотков. – М.: РАО институт развития личности, 1993. – 97 с.

7. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WSCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк. – Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.