

гипотезу о взаимосвязи перфекционизма и его составляющих с высоким уровнем самоактуализации. Отрицательные взаимосвязи перфекционизма с некоторыми параметрами самоактуализации свидетельствуют о том, что, перфекционизм препятствует полной самореализации человека в областях, к которым он потенциально предрасположен [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Касаткин, А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе / А.А. Касаткин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 10-13.
2. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 34-42.
3. Гозман, Л.Я. Самоактуализационный тест / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. – Москва : Рос. пед. агентство, 1995. – 43 с.

REFERENCES

1. Kasatkin A.A. (2012), "Motives of health-improving activity of female students within university education", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 10-13.
2. Garanyan, N.G., Kholmogorova, A.B. and Yudeeva, T.Yu. (2001), "Perfectionism, depression and anxiety", *Moscow psychotherapeutic journal*, No. 4. pp. 34-42.
3. Gozman, L.Ya, Kroz, M.V. and Latinskaya M.V. (1995), *Test of self-actualization*, Russian pedagogic agency, Moscow.

Контактная информация: m.sportedu@gmail.com

Статья поступила в редакцию 22.03.2018

УДК 159.9:796/799

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ НА КАЧЕСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

*Анна Игоревна Харитоновна, тренер, лейтенант, заслуженный мастер спорта,
Центральный спортивный клуб Армии (ФАУ МО РФ ЦСКА) г. Москва*

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния личностного потенциала спортсменов-единоборцев на способность преодоления психического перенапряжения в ситуации подготовки к главным спортивным стартам. В исследовании приняли участие 40 спортсменок, входящие в первый состав женской сборной России по самбо, дзюдо и вольной борьбе в возрасте от 21 до 35 лет. С помощью дискриминантного анализа показана зависимость показателей перенапряжения в стрессовой ситуации от характеристик личностного потенциала спортсменок. Было выявлено, что наибольшее влияние оказывают такие характеристики личностного потенциала, как: нервно-психическая неустойчивость, самоэффективность в предметной деятельности и общей интернальности.

Ключевые слова: личностный потенциал, психические перенапряжения, спортивная деятельность, стрессовые ситуации, личностные ресурсы.

INFLUENCE OF PERSONAL POTENTIAL OF ATHLETES ON QUALITY OF OVERCOMING OF MENTAL STRESS IN STRESSFUL SITUATIONS

*Anna Igorevna Kharitonova, the coach, Lieutenant, Honored master of sports,
Central Sports Club Army, Moscow*

Annotation

The article presents the results of the empirical study of the influence of the personal potential of single combat athletes on the ability to overcome the mental overstrain in the situation of preparation for the main sporting starts. The study involved 40 female athletes who are part of the first Russian women's national team in sambo, judo and freestyle wrestling at the age from 21 to 35 years. With the help of discriminant analysis, the dependence of overwork in a stressful situation on the characteristics of the personal

potential of athletes has been shown. It was revealed that the greatest influence is exercised by such characteristics of the personal potential as: neuropsychic instability, self-efficacy in objective activity and general internality.

Keywords: personal potential, mental overstrain, sports activity, stressful situations, personal resources.

ВВЕДЕНИЕ

В спортивной деятельности большие и продолжительные нагрузки могут оказать негативное влияние на деятельность спортсмена. Одной из главных причин снижения результата являются психические перенапряжения, в тоже время наличие высокого личностного потенциала у спортсменов может способствовать раскрытию ими в стрессовых ситуациях своих потенциальных возможностей.

Личностный потенциал определяется, как личностный ресурс, который реализуется в определенной ситуации [2]. Этот комплекс психологических свойств дает человеку возможность принимать решения и регулировать свое поведение, учитывать и оценивать ситуации, исходя из своих внутренних представлений и критериев [3].

К основным характеристикам личностного потенциала относят жизнестойкость, самоэффективность, самодетерминацию и ориентацию на действие. Эти личностные характеристики отражают склонность принимать риск и искать основание для принятия в самом себе [2]. Данные характеристики, а также активность, оптимизм, интеллект, воля, эмоциональная выносливость, креативность и др., одновременно являются личностными ресурсами, сохраняясь и накапливаясь, оказывают взаимное влияние друг на друга. Каждый человек использует свои ресурсы в зависимости от личных характеристик, опыта преодоления трудных ситуаций, задействовав при этом свой личностный потенциал [3].

С приближением соревнований одни спортсмены могут находиться в состоянии высокого эмоционального возбуждения без особого ущерба для спортивного результата, а у других быстро возникают признаки перевозбуждения. Также неопределенность итогов значимого выступления является одним из главных факторов, вызывающих перенапряжение [1].

Если тренировки спортсмена проходят в состоянии нарастающего психического перенапряжения, и нагрузка не переходит опасной границы индивидуальной переносимости, то с одной стороны возможен скачок результатов в ближайшем будущем, но, с другой стороны, спортсмен может испытывать большие трудности при подведении к строго определенному старту [1].

Психические перенапряжения возникают под влиянием сильных психологических нагрузок при выполнении сложных профессиональных задач, и могут привести к эмоциональной неустойчивости, неуверенности в своих силах и к снижению работоспособности.

Определенные характеристики личностного потенциала могут помочь справиться с таким состоянием, где особенно повышена ответственность за результат, что особенно актуально при подготовке спортсменов к главным спортивным стартам.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью изучения влияния личностного потенциала спортсменов-единоборцев на качество преодоления психических перенапряжений в стрессовых ситуациях в соревновательной деятельности нами было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 40 спортсменов-единоборцев, первый состав женской сборной России в возрасте от 21 до 35 лет, занимающихся самбо, дзюдо и вольной борьбой. Из них 14 (35%) мастеров спорта, 19 (47,5%) мастеров спорта международного класса и 7 (17,5%) заслуженных мастеров спорта.

Гипотезой нашего исследования явилось предположение, что характеристики личностного потенциала влияют на качество преодоления психических перенапряжений в стрессовой ситуации.

Для проверки выдвинутой гипотезы использован комплекс методик на определение личностного потенциала: самоактуализационный тест, тест жизнестойкости, уровень субъективного контроля, тест смысложизненных ориентаций, тест общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адапт. В. Ромека), тест-опросник самооффективности Дж. Маддукса и М. Шерера (модификация Л. Бояринцевой, Р. Кричевского); и перенапряжения: анкета оценки психоэмоционального состояния СОПАС-8.

Для определения влияния личностного потенциала спортсменов-единоборцев на качество преодоления психического перенапряжения, с помощью дискриминантного анализа проведена кодировка индивидуальных показателей спортсменов по методике «Шкала самооценки психических актуальных состояний» (СОПАС-8) в соответствии с нормативными показателями психического состояния, указанными в этой методике. Основу системы обработки результатов исследования составили базовые модули программы SPSS 17.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе эмпирического исследования с помощью дискриминантного анализа были выявлены следующие зависимости показателей перенапряжения в стрессовой ситуации от характеристик личностного потенциала спортсменов.

1. Психическое беспокойство, напряжение спортсменов в стрессовой ситуации обусловлено в исследуемой группе: нервно-психической неустойчивостью ($p=0,000$), интернальностью в области достижений ($p=0,009$), самооффективностью в сфере предметной деятельности ($p=0,009$), общей интернальностью ($p=0,024$).

Показатели личностного потенциала оказывают влияние на чувство психического беспокойства или негодования спортсменов, которое характеризуется: выражением высокого накала психического напряжения, когда спортсмен испытывает небывалое напряжение и не находит ни облегчения, ни отдушины; плохим настроением и сопровождается такими переживаниями как раздражение, озлобление, чувство досады и недовольства, неудовлетворенности, беспокойства относительно легкомысленности поведения; высоким уровнем тревоги, нетерпения, нервозности, суетливости.

Это влияние предполагает, что преодолеть психическое беспокойство и высокое напряжение в стрессовой ситуации могут спортсмены, которые обладают высоким уровнем самооффективности, что выражается в их способности целенаправленно работать над коррекцией собственной личности. Эта работа над собой предполагает высокий уровень осознания своих способностей и умение использовать их оптимальным образом.

Таким образом, более способны к преодолению психического беспокойства и напряжения в стрессовой ситуации спортсмены с низким уровнем нервно-психической неустойчивости и с высокими показателями по уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями.

2. Опасение, тревога, тревожное ожидание единоборцев в стрессовой ситуации проявляются у спортсменов, которые имеют:

– низкий уровень самооффективности в сфере предметной деятельности ($p=0,001$), что проявляется в недостаточном осознании своих способностей и возможности их использования;

– высокий уровень нервно-психической неустойчивости ($p=0,015$);

– низкий показатель по поддержке во времени ($p=0,001$), что проявляется в ориентации на поддержку извне, на значительное влияние внешних сил на собственное состояние, сильную зависимость от мнения окружающих, а не собственное, стремление получить одобрение других людей, что связано с высоким уровнем привязанности к поддерживающим людям;

– низкий уровень ориентации во времени ($p=0,002$), что предполагает нарушенную ориентацию во времени. У таких спортсменов это проявляется в том, что они более ориентированы на жизнь в прошлом;

– низкие уровни интернальности в области межличностных отношений ($p=0,002$), в области здоровья и болезни ($p=0,036$) и в области семейных отношений ($p=0,050$), что предполагает ориентацию спортсменов на то, что спортсмен считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

3. Состояние депрессии и изнуренности у спортсменов следует выделить:

– ориентацию спортсменов на поддержку извне ($p=0,002$), т.е. поведение таких атлетов больше ориентировано на мнение других, а не собственное, одобрение других людей для них становится высшей целью;

– неправильную ориентацию во времени ($p=0,002$), которая проявляется в преобладании прошлых переживаний и воспоминаний, либо построением неосуществимых планов, надежды на невозможное и постановкой нереальных целей в профессиональной деятельности;

– низкий уровень оценки самооффективности в сфере предметной деятельности ($p=0,002$), что проявляется в неуверенности и в возможности применения своего потенциала в рамках профессиональной деятельности;

– низкий уровень принятия агрессии ($p=0,005$), что проявляется в непринятии собственной агрессивности и сокрытии этого качества, и подавлении его у себя. Это резко снижает активность в соревновательной деятельности и ориентацию на продолжение борьбы и преодоление трудностей;

– слабую интернальность в области межличностных отношений ($p=0,009$), которая предполагает то, что спортсмен не считает себя способным активно формировать свой круг общения и проявляет склонность учитывать свои отношения результатом действия своего социального окружения;

– низкую контактность ($p=0,009$), которая предполагает трудности в общении, а также сложности в чувствительности к межличностным отношениям;

– слабую сензитивность к себе ($p=0,012$), проявляющуюся в низком уровне способности глубоко и тонко ощущать себя, свои собственные переживания и потребности, а иногда в бесчувственности своего состояния.

– низкий уровень нервно-психической неустойчивости ($p=0,016$), которая увеличивает риск дезадаптации в стрессовых ситуациях и снижает устойчивость к таким ситуациям;

– недостаточный уровень синергии ($p=0,023$), что позволяет говорить о слабой способности спортсмена к осмыслению связанности противоречивых жизненных явлений и приводит к восприятию этих противоречий как антагонистических;

– слабый уровень спонтанности ($p=0,030$), что находит своё выражение в низком уровне способности спортсменом спонтанно выражать свои чувства и быть самим собой;

– невыраженную жизнестойкости ($p=0,048$), распознаваемую как неспособность к препятствию возникновения внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях и низкой стойкости совладания со стрессами;

– неразвитую вовлеченность ($p=0,050$), выражающуюся в неспособности получать удовольствие от собственной профессиональной деятельности.

4. Удрученность и подавленность единоборцев лично детерминирована следующими характеристиками:

– низкая нервно-психическая неустойчивость ($p=0,000$), которая провоцирует рост риска дезадаптации при стрессе и снижает устойчивость к подобным ситуациям;

– низкая оценка самооффективности в сфере межличностного общения ($p=0,004$) предполагает, что у спортсмена крайне редко проявляется положительное восприятие своей способности к построению отношений с коллегами по профессиональной деятельности и испытывает напряжение в общении;

– ожидание поддержки извне ($p=0,004$) предполагает значительную ориентацию на мнение других и ожидание одобрения других людей;

- неправильная ориентация во времени ($p=0,005$), что предполагает частое проявление переживаний и воспоминаний из прошлой жизни и задумывание неосуществимых планов, переживание надежд на невозможное, выбора целей в профессиональной деятельности, которые трудно реализовать;
- незначительное проявление самооффективности в сфере предметной деятельности ($p=0,006$), предполагает неуверенность в своем потенциале в рамках профессиональной деятельности и слабых попытках воспользоваться им;
- низкая интернальность в области отношений с другими спортсменами ($p=0,009$) проявляется в том, что единоборец не чувствует способность к формированию своего круга общения и учету свои отношения как действия других людей;
- слабая контактность ($p=0,009$), которая затрудняет общение и создает барьеры в обсуждении проблем с коллегами;
- низкая сензитивность спортсмена к себе ($p=0,012$), не позволяющая глубоко и тонко ощущать себя, свои собственные переживания и потребности, что значительно затрудняет распознавание собственных чувств;
- синергия ($p=0,023$), слабость которая указывает на низкий уровень способности спортсменов к пониманию связи противоречивых жизненные явления и восприятию их как антагонистических;
- низкое самопринятие себя ($p=0,030$), выражается в неспособности спортсмена спонтанно выражать свои чувства и быть самим собой;
- слабая жизнестойкость ($p=0,045$), что представлено низкой распознаваемостью к росту внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях и низкой устойчивостью к стрессу;
- низкая вовлеченность ($p=0,024$), как личностная характеристика отражающая неспособность спортсмена получать удовольствие от соревновательной деятельности;
- принятие агрессии ($p=0,035$), которое выражена в отвержении собственной агрессивности и подавлении ее у себя, что может снизить активность в соревнованиях, выдержку при длительном продолжении борьбы и преодоление трудностей;
- слабый уровень представления о природе человека ($p=0,039$) указывает, что спортсмен не готов проявлять чувствительность к проблемам других людей и проявляет опасение при взаимодействии с коллегами по профессиональной деятельности.

5. Психическое спокойствие спортсменов определяется следующими характеристиками личностного потенциала: самооффективность в сфере общения ($p=0,006$), нервно-психическая неустойчивость ($p=0,007$), самооффективность в сфере предметной деятельности ($p=0,050$).

Психическое благополучие (чувство удовлетворения), под которым подразумевается степень удовлетворенности в актуальный период профессиональной деятельности, бодрость, хорошее настроение, отсутствие тревоги и внутренняя уравновешенность и спокойствие определяются такими характеристиками спортсмена как: значительным уровнем проявление самооффективности в сфере предметной деятельности и общения, которые выражают уверенность в своем потенциале в рамках профессиональной деятельности и построении отношений с коллегами, а также низким уровнем нервно-психической неустойчивости, которая стабилизирует организм в стрессовых ситуациях.

6. Состояние, наполненное чувством силы и энергии спортсменов обусловлено такими характеристиками личностного потенциала, как:

- самооффективность в сфере предметной деятельности ($p=0,002$), что предполагает четкое понимание своих возможностей и реализацию их в конкретной ситуации;
- низкий уровень нервно-психической неустойчивости ($p=0,010$), что позволяет быть достаточно устойчивым в стрессовых ситуациях;
- высокий уровень сензитивности к себе ($p=0,012$), который предполагает глубокое и тонкое понимание себя, своих собственных переживаний и потребностей;

- достаточно высокий уровень принятия агрессии ($p=0,019$), что проявляется в способности спортсмена к принятию собственной агрессии и пониманию;
- выраженная спонтанность ($p=0,044$), предполагающая способность спонтанно выражать свои чувства и быть самим собой.

7. Стремление к акции и активному действию в стрессовой ситуации детерминировано следующими характеристиками:

- высоким уровнем познавательных потребностей ($p=0,042$), которые предполагают выраженность у спортсмена стремления к приобретению знаний об окружающем мире;
- выраженностью понимания человеческой природы ($p=0,043$), мужественности и женственности, что проявляется в понимании, что в природе человека сосуществуют добро и зло, бескорыстие и корыстолюбие, бесчувственность и чувствительность;
- интернальностью в области неудач ($p=0,044$), что выражается в развитости чувства субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что предполагает взятие на себя ответственности за неудачи, неприятности и страдания.

8. Импульсная реактивность в стрессовой ситуации. Наблюдается у тех спортсменов в личностном потенциале которых доминируют такие характеристиками, как:

- результативностью жизни ($p=0,040$), что проявляется в высокой оценке пройденного отрезка жизни, предыдущей подготовки, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была предыдущая жизнь;
- низким уровнем нервно-психической неустойчивости ($p=0,040$), которая позволяет переносить стрессовые ситуации и напряжение в профессиональной деятельности;
- высоким уровнем поддержки ($p=0,006$), которая проявляется в том, что «изнутри направленная личность», обладающая внутренней поддержкой, руководствуется внутренними принципами и мотивацией. Такой спортсмен мало подвержен внешнему влиянию, свободен в выборе, не конформен, его свобода не является результатом борьбы с другими;
- выраженной сензитивностью к себе ($p=0,000$), что проявляется в глубоком, тонком и чутком ощущении своего Я, своих собственных переживаний и потребностей;
- значительным самопринятием ($p=0,005$), что выражается в способности спортсмена принимать себя вопреки своей слабости, восприятию себя таким, как есть, со всеми своими недостатками и слабостями;
- высоким принятием агрессии ($p=0,012$), которое позволяет выделить способность принимать свою агрессивность как природное свойство.

ВЫВОДЫ

1. Характеристики личностного потенциала спортсменов-единоборцев влияют на качество преодоления психических перенапряжений в стрессовой ситуации. Наибольшее влияние оказывают такие характеристики личностного потенциала, как: нервно-психическая неустойчивость, самооффективность в предметной деятельности и в общей интернальности.

2. Понимание влияния характеристик личностного потенциала спортсменов-единоборцев на качество преодоления психического перенапряжения может лечь в основу программы психологической поддержки спортсменов в ситуации подготовки к главным спортивным стартам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2007. – 296 с.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – 680 с.
3. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости : учеб. пособие / М.А. Одинцова. – М. : ФЛИНТА ; Наука, 2015. – 296 с.

REFERENCES

1. Gorbunov, G.D. (2007), *Psychopedagogics of sport*, Soviet Sport, Moscow.
2. Ed. Leontyev, D.A. (2011), *Personal potential: structure and diagnostics*, Science, Moscow.
3. Odintsova M.A. (2015), *Psychology of resilience. Study guide*, FLINT, Science, Moscow.

Контактная информация: Kharitosha85@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.03.2018

УДК 159.9:796/799

**САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ
МОТИВАЦИОННУЮ СФЕРУ СПОРТСМЕНА**

Виктор Иванович Шарагин, кандидат военных наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет г. Москва; Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор, Александр Сергеевич Махов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет, г. Москва; Наталья Григорьевна Пучкова, доцент, Московский архитектурный институт; Анна Николаевна Авдеева, студентка, Московский государственный психолого-педагогический университет г. Москва

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы влияния самооценки как фактора мотивации у спортсменов-футболистов. Авторами проведен анализ данных, полученных в результате тестирования спортсменов футбольной команды. Полученные данные позволяют утверждать о влиянии самооценки на формирование мотивационной сферы в спортивной деятельности.

Ключевые слова: самооценка, мотивационная сфера, спортсмены, футболисты.

**PERSONALITY SELF-ASSESSMENT AS DEFINING FACTOR OF ATHLETE'S
MOTIVATION SPHERE**

Viktor Ivanovich Sharagin, the candidate of military sciences, senior lecturer, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow; Vladimir Yurievich Karpov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Alexander Sergeevich Mahov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Russian State Social University, Moscow; Natalia Grigoryevna Puchkova, the senior lecturer, Moscow Architectural Institute, Moscow; Anna Nikolaevna Avdeeva, the student, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow

Annotation

The article puts forward the questions of self-assessment influence as motivation factor among the football players. Authors have carried out the analysis of the soccer team's athletes testing data. The obtained data allow claiming about influence of the self-assessment on formation of the motivational sphere at sports activity.

Keywords: self-assessment, motivational sphere, athletes, football players.

ВВЕДЕНИЕ

В спортивной психологии специалистами активно исследуется вопрос о формировании мотивации у спортсменов [1, 4, 5]. В связи с тем, что самооценка является ключевым образованием, определяющим развитие личности, возникает закономерное предположение о взаимосвязи мотивации с самооценкой в спортивной деятельности. Актуальность данной статьи состоит в расширении понимания мотивационной сферы и её формирования путем исследования спортсменов на примере футбольной команды.

Цель исследования: изучение влияние самооценки на мотивационную сферу спортсменов. Самооценка в психологии воспринимается как оценка самого себя личностью, своих способностей, возможностей, качеств и взаимоотношений с другими людьми [3]. Являясь важнейшим личностным образованием и компонентом «Я-концепции» по