

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

Позитивная личность как ресурс конкурентноспособности спортсмена

Научный руководитель – Горская Галина Борисовна

Дробышева Ксения Андреевна

Студент (магистр)

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Россия

E-mail: drobysheva08.09@mail.ru

Позитивная личность как ресурс конкурентноспособности спортсмена

Дробышева Ксения Андреевна

Магистрант

Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма,

Магистратура, Краснодар, Россия

E - mail: drobysheva08.09@mail.ru

Развитие и усложнение спорта ведет за собой изменение спектра изучения личностных качеств, которые выступали бы для спортсмена ресурсами по достижению высоких результатов. Современные исследователи активно рассматривают новый подход к описанию личности спортсмена получивший название «позитивная личность». Зарубежные авторы представляют позитивную личность как совокупность индивидуально - психологических черт личности спортсмена выступающих внутренним ресурсом для реализации намеченных целей и высоких результатов, а также помогающих справляться с тренировочным и соревновательным стрессом [n1, n2, n3].

Целью данного исследования является выявление индивидуально - личностных качеств, составляющих позитивную личность спортсмена. Исходя из качеств, включенных исследователями в позитивную личность, нами был использован следующий диагностический материал: тест диспозиционного оптимизма ТДО в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина; опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда; анкета восприятия успеха; тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; опросник «Маркеры факторов "Большой пятерки"» Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева; опросник «Шкала базисных убеждений» в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой. Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики. В исследование приняли участие 43 спортсмена, занимающиеся индивидуальными видами спорта. Квалификация спортсменов КМС и МС. Возрастной диапазон от 14 до 25 лет

Согласно полученным данным диспозиционный оптимизм и составляющие его компоненты (позитивные и негативные ожидания) прямо взаимосвязаны со всеми чертами Большой пятёрки (экстраверсия, уступчивость, сознательность и открытость новому опыту) $p \leq 0,05$, кроме эмоциональной стабильности. Такие личностные черты как общительность, умение находить контакт с людьми и идти на компромиссы ради достижения намеченных целей, ответственность, сознательность и стремление к освоению новых знаний в процессе

деятельности повышают вероятность становления диспозиционного оптимизма, проявляющегося в нацеленности на успех, настойчивости и активности в достижение целей. Позитивные ожидания и интегральный показатель диспозиционного оптимизма положительно коррелируют со всеми показателями внутренней мотивации (знания, компетентность, новые впечатления), позитивные ожидания коррелируют с внешним мотивом «идентификация». Негативные ожидания прямо коррелируют с внутренним мотивом «новые впечатления». Диспозиционный оптимизм и негативные ожидания обратно взаимосвязаны с амотивацией $p \leq 0,05$. Осознанное занятие избранным видом спорта, направленность на самосовершенствование, на развитие своего мастерства, обогащения своей техники новыми элементами и получение положительных эмоций от тренировочного процесса будет выступать фундаментом развития диспозиционного оптимизма. Диспозиционный оптимизм прямо коррелирует с ориентацией на себя и на задачу, негативные ожидания прямо взаимосвязаны с ориентацией на себя $p \leq 0,05$. При этом для формирования диспозиционного оптимизма согласно данным исследования важным выступает похвала от значимого социального окружения и демонстрация своих возможностей, проявляющаяся в достижение высоких результатов и значимых целей в процессе соревнований. Все это будет развивать ожидания положительного исхода событий, придавать спортсмену уверенность в достижении высоких результатов, ориентировать его на успех. Интегральный показатель диспозиционного оптимизма и шкала негативных ожиданий напрямую взаимосвязаны со всеми показателями жизнестойкости (вовлеченность, контроля, принятие риска и интегральный показатель). Позитивные ожидания коррелируют с показателями вовлеченности и контроля ($p \leq 0,05$). Готовность и стремление спортсмена в процессе деятельности вовлекаться в возникающие трудности, самостоятельно выстраивать план по их разрешению и идти на риск ради них, формируют уверенность в успехе, целеустремленность и настойчивость. Таким образом, внутренняя мотивация, черты Большой пятерки и жизнестойкость выступают личностными предпосылками повышения диспозиционного оптимизма и формирования позитивной личности. Все показатели диспозиционного оптимизма напрямую коррелируют с показателями имплицитных представлений «убежденностью в контроле» и «справедливостью окружающего мира». Негативные ожидания и диспозиционный оптимизм прямо коррелируют с «удачей», а негативные ожидания еще и с показателем «образа» $p \leq 0,05$. Убежденность спортсмена в справедливости социального окружения, в том, что все зависит от него и ему необходимо самому выстраивать план своей деятельности, понимание, что удача и везение сопутствуют ему в процессе деятельности, высокая оценка себя и своих возможностей предотвращают развитие негативных ожиданий. Те же представления выступают фактором развития диспозиционного оптимизма, проявляющегося в оптимистической постановке целей и стремлении их реализовать.

Полученные нами данные согласуются с зарубежными исследованиями, относящими к свойствам позитивной личности черты Большой пятерки, внутреннюю мотивацию и высокую жизнестойкость. Нам удалось зафиксировать, что сформированные компоненты базисных убеждений снижают вероятность развития негативных ожиданий. Подводя итог выше изложенному можно сделать вывод, что развитие у спортсмена таких качеств как: высокая внутренняя мотивация, направленная на совершенствование своих возможностей, экстраверсия, способность идти на компромиссы, сознательность в процессе деятельности, открытость новому опыту, высокая жизнестойкость, и имплицитные представления личности будут способствовать формированию диспозиционного оптимизма и позитивной личности в целом.

Литература:

1. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. // Psychology of sport and exercise. 2012. №13. 669-678.
2. Laborde S., Guillen F., Mosley E. Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes // Psychology of sport and exercise. 2016. Vol. 26. P. 9-13.
3. Morgan P.B.C., Fletcher D., Sarkar M. Understanding team resilience in the world best athletes: a case study of rugby union World Cup winning team // Psychology of sport and exercise. 2015. v.16. P. 91-100.