

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»  
Институт физической культуры, спорта и молодежной политики

# **Влияние индивидуальных особенностей поведения студентов- спортсменов на психологическое здоровье**

Шеменева Екатерина Александровна, бакалавр, группа ФК-380007

Руководитель: кандидат педагогических наук, доцент, Семёнова Галина  
Ивановна

Екатеринбург, 2020

- **Цель работы:** определить особенности копинг-стратегий у студентов физкультурного ВУЗа и их влияния на психологическое здоровье



- Совладание с жизненными трудностями – есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления внешними и внутренними требованиями
- Совладающее поведение – целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям



# Личностные факторы:

- Самооценка, самопринятие
- Возраст, пол, социальная роль
- Локус контроля и уровень тревожности
- Социальная компетентность
- Принадлежность человека к большому и малому социуму
- Социальный опыт, приобретенный в семье, школе

# Организация исследования

- В опросе принимали участие 10 бакалавров-спортсменов 2-го курса физкультурного ВУЗа. Студентам предлагалось рассмотреть 50 утверждений из опросника Лазаруса, связанных с их поведением в трудных жизненных ситуациях. Задача испытуемых состояла в оценке частоты проявления определенных способов поведения, описанных в утверждениях

# Копинг-стратегии:

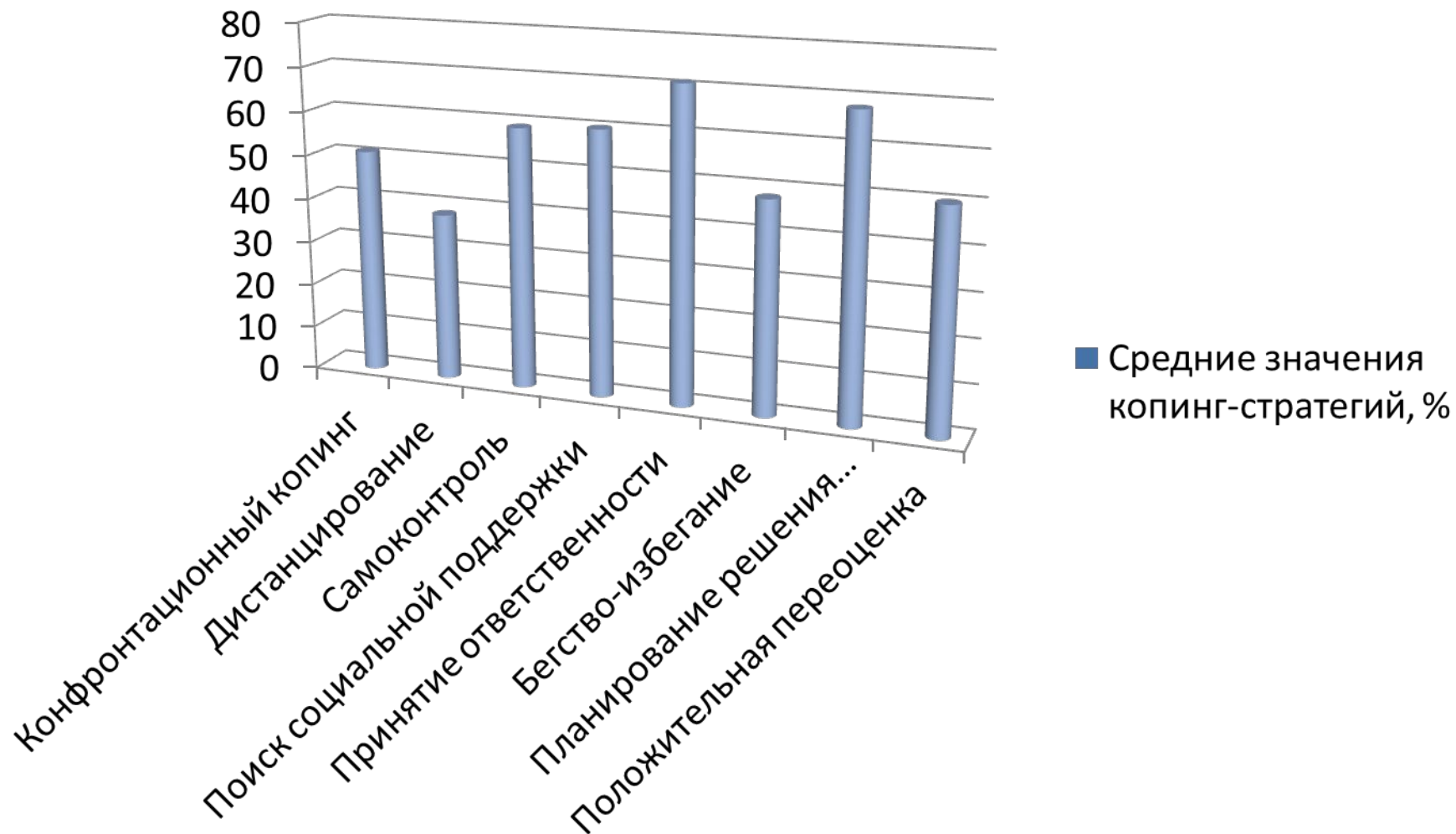
- Конфронтационный копинг
- Дистанцирование
- Самоконтроль
- Поиск социальной поддержки
- Принятие ответственности
- Бегство-избегание
- Планирование решения проблемы
- Положительная переоценка

# Описание копинг-стратегий

- **Конфронтационный копинг** – агрессивные усилия по изменению ситуации
- **Дистанцирование** – преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее
- **Положительная переоценка** – преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста
- **Бегство-избегание** – преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.



# Результаты исследования





# Интерпретация результатов

- Стратегии с наибольшими значениями:  
принятие ответственности и планирование  
решения проблемы



- Стратегии с наименьшими значениями:  
дистанцирование и бегство-избегание



## Выводы:

- Очевидно, полученные результаты связаны с активной спортивной деятельностью студентов, так как занятия спортом влияют на становление человека как личности и, соответственно, на приобретение таких качеств, как: ответственность, настойчивость, а также на умение планировать решения проблем.
- В отличие от вышеперечисленных приобретаемых качеств в спорте, дистанцирование и избегание решения проблемы являются менее значимыми, так как являются эффективными не во всех сложных жизненных ситуациях.



Уральский  
федеральный  
университет

**Спасибо за внимание!**