

**Акимова Лариса Наумовна**

кандидат психологических наук, доцент,  
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова,  
кафедра общей и социальной психологии

## САМООЦЕНКА КАК КОМПОНЕНТ ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНА

Рассматриваются структурные компоненты личностного адаптационного потенциала. Показано, что самооценка может рассматриваться как фактор, обуславливающий актуализацию личностного адаптационного потенциала. Приведены результаты эмпирического исследования, подтверждающие регулируемую функцию самооценки в актуализации личностного адаптационного потенциала в кризисных ситуациях у спортсменов в контактных видах спорта.

**Ключевые слова:** психологический потенциал, личностный адаптационный потенциал, адаптационные способности, самооценка, конструкторы.

**Постановка проблемы.** Спорт является сферой человеческой деятельности, в которой функциональные системы организма работают в режиме предельно возможных реакций, а поведение носит целевой характер, направленный на победу с максимально возможным результатом. В современных условиях спортивная подготовка становится более многогранной, воплощая единство физической, технико-тактической, психологической подготовки. Введение инновационных моделей готовности спортсмена к соревновательному сезону и к отдельным соревнованиям требуют анализа интегральных характеристик личности спортсмена в прогнозировании его успешности. Категория прогноза требует оперирования понятием «потенциал». Следовательно, необходимым становится обращение к понятию «личностный адаптационный потенциал» спортсмена, определение содержания и составляющих данного феномена.

**Анализ последних достижений и публикаций.** Состояние научных разработок, касающихся проблемы психологического потенциала (ПП) и личностного адаптационного потенциала (ЛАП) спортсменов отражает явное превалирование физиологической и морфологической составляющих над психологической и социальной [1].

В настоящее время сущность понятия ПП в психологии спорта определяется возможностью спортсмена успешно осуществлять спортивную деятельность в определенный жизненный период. ПП обеспечивает сравнительно стабильный уровень психической активности спортсмена как субъекта спортивной деятельности, который определяет выбор способов построения спортивной карьеры и собственного жизненного пути [1].

Термин «личностный адаптационный потенциал» часто встречается в исследованиях, посвященных адаптационным возможностям личности.

Под адаптационным потенциалом понимается совокупность качественно своеобразных индивидуально-психологических свойств, набор которых не одинаков в различных исследованиях. Так, А. М. Богомолов рассматривает ЛАП как способность личности к структурным и уровневым изменениям качеств и свойств, которые повышают ее организованность и устойчивость, и отмечает, что адаптационный потенциал представлен различными уровнями организации личности: индивидуальным, личностным и субъектно-деятельностным [2].

С. Т. Посохова предполагает, что в адаптационном потенциале заложена латентность адаптационных способностей, своевременность и вектор реализации которых зависят от активности личности. По ее мнению, адаптационный потенциал целесообразно представлять как интегральное образование, объединяющее в сложную систему социально-психологические, психические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью для создания и реализации новых программ поведения в измененных условиях жизнедеятельности. Личностный адаптационный потенциал включает биопластический, биографический, психический и личностно-регуляторный компоненты.

По мнению С. Т. Посоховой, структура личностной регуляции объединяет все интегральные психические образования, способные организовать и координировать разные способы взаимодействия человека с окружающей реальностью. В структуру личностной регуляции обязательно входят духовные, смысловые, ценностные образования. Иерархия отношений между компонентами личностной регуляции определяется сложившейся структурой личности, спецификой средовых воздействий и индивидуальным смыслом социально значимой деятельности [3].

А. Г. Маклаков считает ЛАП интегральной характеристикой психического развития, которая обеспечивает успешность в профессиональной деятельности. Автор проводит операционализацию понятия ЛАП, считая, что адаптационные способности индивида во многом зависят от психологических особенностей личности, определяющих возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности.

Адаптационные способности человека поддаются оценке посредством определения уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации. Чем выше уровень развития этих характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации человека и тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым он может приспособиться.

Согласно А. Г. Маклакову, такими характеристиками являются: нервно-психическая устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу; самооценка личности, являющаяся ядром саморегуляции и определяющая степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей; ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих; уровень конфликтности личности; опыт социального общения; моральная норма-

тивность личности; уровень групповой идентификации. Все перечисленные характеристики он считает значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к меняющимся условиям профессиональной деятельности, а также эффективности постстрессовой реабилитации и сохранения здоровья в экстремальных условиях деятельности [4]. На основе теоретически обоснованной структуры ЛАП А. Г. Маклаковым разработана методика «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»», позволяющий дифференцировать людей по степени устойчивости к воздействию психоэмоциональных стрессоров, успешно решать задачи по прогнозированию поведения людей в стрессогенных ситуациях

Раскрывая содержание понятия ЛАП, разные авторы делают акценты на адаптивных способностях, которые могут быть потенциальными и в различной степени актуализироваться за счет определенного пускового механизма. Регуляция и актуализация ЛАП — необходимое и важное условие деятельности спортсмена на всех этапах тренировочного и соревновательного процесса.

Так как самооценка является одним из центральных понятий в операционализации ЛАП, выполняя регуляторную функцию в оценке собственных возможностей и ресурсов, особенностей саморегуляции и рефлексии, нами предпринято исследование регулирующего влияния самооценки на поведенческие реакции спортсменов в кризисных ситуациях.

Самооценка как свойство личности очень тесно связана с различными характеристиками деятельности спортсмена. Функции самооценки (ориентировочная и регулятивная) служат для оптимизации процесса адаптации, которая, в свою очередь, является базисной функцией всех психических явлений. Многими исследователями отмечается особая роль самооценки именно с точки зрения успешности и надёжности спортивной деятельности. Об этих показателях деятельности спортсмена может свидетельствовать уровень его спортивного мастерства. По данным разных исследований, самооценка спортсменов связана со спортивной квалификацией: чем более квалифицирован спортсмен, тем выше уровень, интегрированность и меньше дифференцированность его самооценки.

При адекватной самооценке личность способна трезво оценить собственные возможности, взвесить свои сильные и слабые стороны, в соответствии с этим разработать план действий, направленных на конкретный результат, сформировать реалистичные притязания. Такой спортсмен эмоционально более устойчив и эффективен [5]. Всё это придаёт спортсмену здоровую уверенность в себе, стремление к успехам и, безусловно, позитивно сказывается на результативности спортивной деятельности и адаптированности личности как в спорте, так и во всех остальных сферах жизни.

Если спортсмен обладает неадекватной самооценкой (заниженной или завышенной), снижаются его способности к саморегуляции. В такой ситуации возможно понижение спортивных результатов, повторяющиеся поражения, расстройства саморегуляции, внутренние и межличностные конфликты. Всё это сопровождается негативными проявлениями личностных характеристик спортсмена. Повышается личностная тревожность, уровень

притязаний перестаёт быть адекватным, развивается расстройство перспективного целеполагания, что ведет к последующей дезадаптации.

Итак, неадекватная и недифференцированная самооценка искажает эмоционально-волевую регуляцию деятельности, что ведет к снижению адаптивных способностей спортсмена и препятствует актуализации ЛАП.

**Целью исследования**, результаты которого представлены в данной статье, является выявление взаимосвязей между уровневыми характеристиками самооценки и ее регулирующей функцией в актуализации ЛАП в кризисных ситуациях в контактных видах спорта.

В исследовании приняло участие 50 спортсменов различной квалификации, в том числе кандидаты в мастера спорта и мастера спорта в возрасте от 18 до 28 лет (25 мужчин и 25 женщин), занимающиеся такими видами спорта: карате, борьба, дзюдо, тайский бокс, бокс, кун-фу.

**Методики исследования.** В исследовании использовались: методика изучения общей самооценки (опросник Т. Н. Казанцевой), методика самооценки личности по Т. В. Дембо — С. Я. Рубинштейн, опросник Т. Лири «Диагностика межличностных отношений» (ДМО) в адаптации Л. Н. Собчик, метод репертуарных решеток. Репертуарная решетка в нашем исследовании представляла собой матрицу 6×6, которая заполнялась самим испытуемым в процессе беседы. Столбцам матрицы соответствовала определенная группа объектов — элементов, которые предварительно были нами составлены на основе тщательного анализа специфики спортивной деятельности и особенностей переживаний спортсменов. Строки матрицы представляли собой конструкторы. В процессе заполнения репертуарной решетки испытуемый должен был проранжировать каждый элемент по каждому конструктору.

**Основной материал исследования.** Корреляционный анализ данных теста общей самооценки с показателями шкал опросника Т. Лири и методики Т. В. Дембо — С. Я. Рубинштейн показал наличие значимых взаимосвязей (рис. 1). Однако нами не выявлено взаимосвязи между шкалой уверенности в себе (методика Т. В. Дембо — С. Я. Рубинштейн) и показателем общей самооценки.

Полученный результат указывает на особенности восприятия, понимания и осмысления самооценки спортсменами. По данным автора теста источником адекватных высоких оценок себя является уверенность в себе. Однако на нашей выборке такая связь не прослеживается. В связи с этим данные теста нельзя считать пригодными для дифференциации выборки по уровням самооценки.

Факторизация шкал опросников, использованных в исследовании методом главных компонент с вращением varimax позволило выявить 3 фактора объясняющих 41 % дисперсии (табл. 1).

В первый фактор, объясняющий 14,79 % дисперсии, вошли показатели: шкалы «здоровье» с факторным весом 0,82, шкалы «внешность» с факторным весом 0,746, шкалы «авторитарный» с отрицательным факторным весом -0,588, шкалы «умелые руки» — факторный вес 0,313. Данные показатели характеризуют наблюдаемые значимые параметры, которые

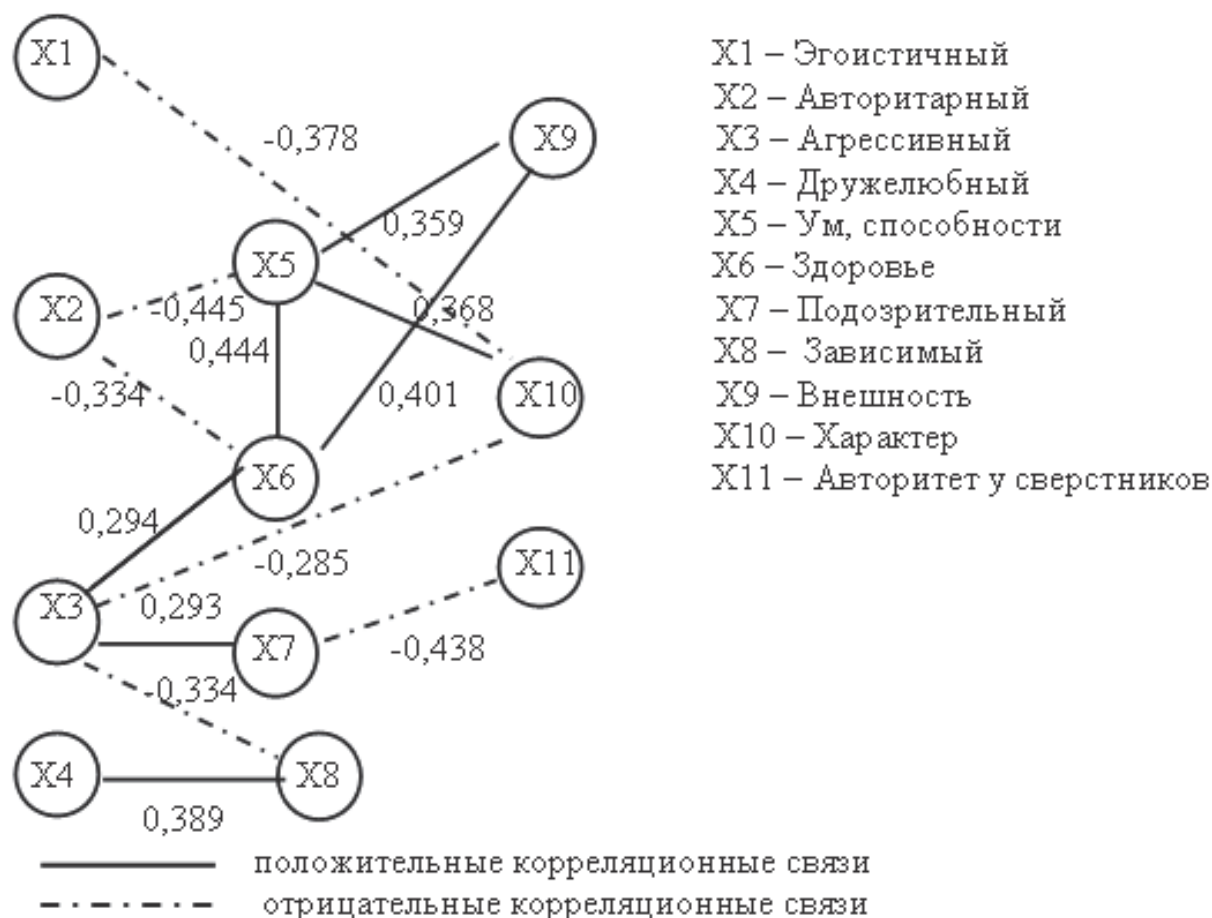


Рис. 1. Корреляционная плеяда показателей шкал тестов

Таблица 1

## Факторная структура показателей у спортсменов

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Здоровье	0,820		
Ум, способности	0,746		
Внешность	0,599		
Авторитарный	-0,588		
Умелые руки	0,313		
Агрессивный		0,772	
Эгоистичный		0,699	
Характер		-0,617	
Подозрительный		0,444	-0,375
Зависимый			0,691
Дружелюбный			0,571
Авторитет у сверстников	0,393	-0,325	0,559
Уверенность в себе (по Дембо — Рубинштейн)			0,533
Тест самооценки		0,328	0,360
% of Variance	14,791	14,008	12,224

могут быть оценены как с точки зрения осознающего, рефлексизирующего «Я» спортсменов, так и с точки зрения внешнего наблюдателя.

Во второй фактор, объясняющий 14 % дисперсии, вошли показатели: «агрессивности» (3-й октант опросника Т. Лири — *требовательность — непримиримость — жестокость*) с факторным весом 0,772, «эгоистичность» (2-й октант опросника Т. Лири — *независимый — доминирующий*), «характер» — отрицательный факторный вес -0,617, «подозрительность» (4-й октант опросника Т. Лири — *скептицизм — упрямство — негативизм*) с факторным весом 0,444.

Показатели данного фактора отражают противоречивые черты характера и способов межличностных взаимодействий. С одной стороны, они обеспечивают спортсменам высокий уровень самооценки, с другой — являются осуждаемыми и неприемлемыми в межличностном взаимодействии в кругу «своих».

В третий фактор, объясняющий 12,44 % дисперсии, вошли показатели: «зависимости» (6-й октант опросника Т. Лири — *доверчивость — послушность — зависимость*) — факторный вес 0,691, «дружелюбность» (7-й октант опросника Т. Лири — *добросердечие — несамостоятельность — чрезмерный комфортизм*) — факторный вес 0,571, «авторитет у сверстников» — факторный вес 0,559, «уверенность в себе» — факторный вес 0,533 и с самым низким факторным весом показатель общей самооценки по Казанцевой — факторный вес 0,36.

Структура данного фактора показывает, что уровень самооценки и уверенности в себе определяется не столько рефлексизирующим «Я» спортсмена, сколько его включенностью в значимые позитивные межличностные взаимодействия.

Сравнительная характеристика показателей по шкалам в группах спортсменов с высокой и низкой самооценкой по методике Дембо — Рубинштейн показала статистически значимое различие по шкале «авторитет у сверстников» ( $t=2,42$ ;  $p < 0,05$ ).

Полученные данные интерпретируются нами как то, что показатель самооценки, полученный по шкалам Дембо — Рубинштейн, в большей степени определяется особенностями межличностных взаимодействий. Выявленная особенность подтверждает выделение групповой идентификации в качестве конструктора в структуре ЛАП.

Сравнительная характеристика показателей по шкалам в группах спортсменов с высокой и низкой самооценкой, полученная на основе сопоставления реального и идеального образов стилей межперсональных взаимодействий по методике Т. Лири (табл. 3) показала статистически значимое различие между стилем «эгоистический» или независимый — доминирующий (уверенность в себе — самоуверенность — самовлюбленность), который отражает уверенность в себе, независимость, в крайнем проявлении эгоистичность и черствость ( $t=2,32$ ;  $p < 0,05$ ).

Различия в группах по стилю «эгоистичный» указывают на то, что показатель самооценки, полученный по октантам опросника Т. Лири, определяется особенностью личности проявлять независимость и верить в свои

Таблица 2

**Сравнительная характеристика показателей групп с высокой  
и низкой самооценкой**

Шкалы	Высокая (n=13)		Низкая (n=14)		t-кр.	p
	Сред- нее	Стд. откл.	Сред- нее	Стд. откл.		
Здоровье	8,20	1,26	7,46	1,68	1,12	0,28
Ум, способности	8,00	0,58	7,29	1,40	1,63	0,12
Характер	7,71	1,38	7,59	1,84	0,18	0,86
Авторитет у сверстников	8,43	0,98	7,17	1,37	<b>2,42</b>	0,03
Умелые руки	7,29	1,11	7,73	1,07	-0,87	0,40
Внешность	7,86	1,35	7,50	1,45	0,56	0,59
Уверенность в себе	8,86	0,90	7,71	1,94	1,84	0,08
Самооценка	0,68	0,11	-0,30	0,17	16,20	0,00

Таблица 3

**Сравнительная характеристика групп с высокой и низкой самооценкой  
по методике Т. Лири**

Шкалы	Высокие (n=13)		Низкие (n=14)		t-кр.	p
	Среднее	Стд. откл.	Среднее	Стд. откл.		
Авторитарный	6,31	3,09	8,14	3,18	-1,52	0,14
Эгоистичный	6,85	2,12	4,64	2,79	<b>2,32</b>	0,03
Агрессивный	5,15	3,08	5,14	3,68	0,01	0,99
Подозрительный	4,54	3,07	5,86	2,71	-1,18	0,25
Подчиняемый	4,31	3,52	5,71	2,33	-1,21	0,24
Зависимый	5,69	3,64	5,21	3,26	0,36	0,72
Дружелюбный	4,92	1,61	6,07	4,01	-0,99	0,34
Альтруистический	5,85	2,67	5,86	3,44	-0,01	0,99

силы, развитой из чувств, пережитых во взаимодействии с другими и их отраженных оценок.

Таким образом, группа спортсменов с высокой самооценкой считает, что для других они значимы и ценны как независимые, проявляющие готовность к соперничеству, уверенные и верящие в свои силы. Им свойственно чаще актуализировать в сознании ситуации безопасности. Группа спортсменов с низкой самооценкой свою значимость и ценность для других не связывает с уверенностью и независимостью. Они склонны актуализировать ситуации угрозы и утраты безопасности.

Корреляционный анализ показателей самооценки по тестам — тесту общей самооценки Казанцевой, самооценки по методике Дембо — Рубинштейн, самооценки по методике Т. Лири — показала значимые корреляции между методикой общей самооценки и самооценкой по методике Дембо — Рубинштейн  $r=0,908$ ,  $p<0,01$ . Таким образом, психологическое содержание показателя самооценки, полученное при помощи методик Дембо — Рубинштейн и Казанцевой, различается с показателем, полученным по методике Т. Лири.

На основании показателей самооценки спортсмены были распределены на группы: с низкой самооценкой по Т. Лири и высокой самооценкой по

Дембо — Рубинштейн, с низкой самооценкой по методике Т. Лири, с высокой самооценкой по Т. Лири и низкой по Дембо — Рубинштейн, с низкой самооценкой по Дембо — Рубинштейн, с высокой самооценкой по Т. Лири и высокой по Дембо — Рубинштейн, с низкой самооценкой по Т. Лири и Дембо — Рубинштейн.

Анализ репертуарного теста показал, что в структуре конструкторов спортсменов с низкой (по Т. Лири) и высокой самооценкой (по Дембо Рубинштейн) первые ранговые места занимают конструкторы «Мной овладевает страх», «Я контролирую ситуацию». Организация психической деятельности и психической энергии спортсменов с данным типом самооценки направлена, в первую очередь, на совладание со своим внутренним состоянием, в котором доминирует постоянное стремление справиться со своим страхом и получить контроль над ситуацией. Конструктор «Я намерен выиграть» занимает последнее ранговое место в системе конструкторов.

У спортсменов с низкой самооценкой по методике Т. Лири первое ранговое место занимает конструктор «Мои силы на исходе», второе — «Я полон гнева», последнее место также занимает конструктор «Я намерен выиграть».

Таким образом, наиболее значимой кризисной ситуацией для совладания является ситуация, когда «мои силы на исходе», связанная с актуализацией переживания незащитности, незащищенности. Второй по значимости кризисной ситуацией является совладание со своим гневом, в основе которой лежит переживание отрицания значимости своего могущества, власти.

Для спортсменов с высокой самооценкой по методике Т. Лири и низкой по Дембо — Рубинштейн доминирующим в структуре кризисных ситуаций является конструктор «Мной овладевает страх», на второе место по значимости выходят два конструктора — конструктор «Я намерен выиграть» и «Я полон гнева». Таким образом, у данной группы спортсменов организация деятельности является реально направленной на победу. Однако спортсмену мешают охватывающие его эмоции страха и гнева.

Анализируя средние значения рангов конструкторов спортсменов с низкой самооценкой, следует сказать, что они достаточно хаотичны. Это может говорить о том, что спортсмены не склонны дифференцировать свои внутренние состояния, связывать внешние обстоятельства со своими внутренними переживаниями, для них характерен внешний локус контроля.

В системе конструкторов спортсменов с низкой самооценкой по Дембо — Рубинштейн первые ранговые места занимают конструкторы «Мной овладевает страх», «Я полон гнева». Для них являются актуальными переживания страха и гнева, с которыми им достаточно тяжело справиться в условиях соревнований.

Для спортсменов с высокой самооценкой по Т. Лири и высокой по Дембо — Рубинштейн характерен значительный разброс показателей. Незначительный разброс средних значений рангов указывает на низкую дифференцирующую способность самосознания различать внутренние переживания, описанные конструкторами. Первую ранговую позицию занимает конструктор «Мои силы на исходе», вторую — «Остаюсь невозмутимым». Конструктор



«Я намерен выиграть» имеет третью позицию одновременно с конструктом «Мной овладевает страх».

У группы спортсменов с низкой самооценкой по Т. Лири и по Дембо — Рубинштейн наблюдается значительный разброс показателей рангов, что указывает на низкую дифференцирующую способность самосознания. Значимыми конструктами являются «Мной овладевает страх» и «Я контролирую ситуацию».

**Выводы.** Сравнительная характеристика показателей спортсменов по шкалам методик Дембо — Рубинштейн и Т. Лири показала, что уровень самооценки поддерживается двумя независимыми переменными, в основе которых лежат внутренние и внешние факторы. Внешним фактором поддержания самооценки спортсмена выступает одобрение спортсмена в спортивной группе, к которой он себя причисляет, и чувство групповой принадлежности. Внутренним фактором выступает вера в свои силы и чувство независимости, как отражение чувств, пережитых во взаимодействии с другими, и их отраженных оценок.

Спортсмены с высокой самооценкой считают, что они значимы и ценны для других как независимые, проявляющие готовность к соперничеству, уверенные и верящие в свои силы. Им также свойственно чаще актуализировать в сознании ситуации безопасности.

Спортсмены с низкой самооценкой свою значимость и ценность для других не связывают с уверенностью и независимостью. Они склонны актуализировать ситуации угрозы и утраты безопасности.

Уровневая характеристика самооценки определяет особенности эмоционально-волевой регуляции деятельности в кризисных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности. Для спортсменов с высокой самооценкой по методике Дембо — Рубинштейн и низкой самооценкой по методике Т. Лири критической ситуацией, блокирующей актуализацию ЛАП, является спонтанное переживание накатывающегося страха. Переживание страха поддерживается при отсутствии эмоциональной поддержки со стороны близких людей и сопровождается мыслями о своей незначительности, неуспешности. При этой ситуации основным мотивом организации деятельности становится желание остаться невозмутимым, а мотив победы уходит на второй план.

Для спортсменов с высокой самооценкой по методике Т. Лири и низкой по Дембо — Рубинштейн, а также высокой самооценки по Т. Лири, наиболее критической также является ситуация накатывающегося страха. Однако для этих спортсменов страх связан непосредственно с условиями соревнований. Ведущим мотивом, организующим деятельность, является стремление к победе.

Для спортсменов с высокой самооценкой по Т. Лири и высокой самооценкой по Дембо — Рубинштейн, а также низкой самооценкой по Т. Лири, наиболее критической ситуацией является ситуация совладания с гневом и чувством незащищенности, беззащитности. Наблюдается блокирование ЛАП. Мотивом поведения, организующим деятельность, становится поиск адекватной и неадекватной поддержки, помощи.

### **Список использованных источников**

1. Ложкин Г. В. Концептуальные представления о психологическом потенциале квалифицированного спортсмена // Наука в олимпийском спорте. — 2007. — № 1. — С. 87–92.
2. Богомолов А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. — 2008. — № 1. — С. 67–73.
3. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: монография. — СПб., 2001.
4. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. — Т. 22. — 2001. — № 1. — С. 16–24.
5. Лозовая Г. В. Формирование самооценки спортсмена: [учеб. пособие] / Г. В. Лозовая; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003.

### **Л. Н. Акімова**

кандидат психологічних наук, доцент,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
кафедра загальної та соціальної психології

### **САМООЦІНКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСОБИСТІСНОГО АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СПОРТСМЕНА**

#### **Резюме**

Розглядаються структурні компоненти особистісного адаптаційного потенціалу. Показано, що самооцінка може розглядатися як чинник, що обумовлює актуалізацію особистісного адаптаційного потенціалу. Викладаються результати емпіричного дослідження, які підтверджують регулюючу функцію самооцінки в актуалізації особистісного адаптаційного потенціалу в кризових ситуаціях у спортсменів у контактних видах спорту.

**Ключові слова:** психологічний потенціал, особистісний адаптаційний потенціал, адаптаційні здібності, самооцінка, конструкти.

### **L. Akimova**

Candidate of psychological sciences, docent,  
Odessa National University named after I. Mechnikov  
General and Social Psychology Department

### **SELF-ASSESSMENT AS A COMPONENT OF ADAPTIVE HUMAN POTENTIAL OF ATHLETES**

#### **Summary**

Structural components of personal adaptic potential are considered. It is shown that the self-appraisal can be considered as the factor causing actualization of personal adaptic potential. Results of empirical study of self-appraisals confirming regulating function in actualization of personal adaptic potential in crisis situations at sportsmen in contact sports are presented.

**Keywords:** psychological potential, personal adaptation potential, adaptive skills, self esteem, constructs.