

ОТНОШЕНИЕ К ПРОИГРЫШУ И ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

И.Ю. Оксина, канд. психол. наук, доцент

А.Ю. Мокрецова, студент

М.О. Самсонова, студент

Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-11-3-216-220

Аннотация. В статье предоставлены результаты исследования корреляции между уровнем самообладания и отношением к проигрышу. В качестве методик исследования были использованы: опросник «Как вы переносите поражения?» (авторский), анкета «Внеурочная деятельность» (авторский), тест «Оценка конфликтности личности» (Рамендик Д.М.), тест на самообладание (Золотарёва А.А.). Выборку исследования составили 29 студентов Петрозаводского государственного университета, в возрасте от 18 до 22 лет. В результате проведённого исследования были сделаны следующие выводы: конфликтность не связана с самообладанием и отношением к проигрышу, в свою очередь между самообладанием и отношением к проигрышу выявлена слабая статистически значимая отрицательная взаимосвязь. Статистически значимых различий в отношениях к проигрышу у респондентов, занимающихся различной внеурочной деятельностью, не выявлено.

Ключевые слова: отношение к проигрышу, поражение, конфликтность, самообладание, внеурочная деятельность.

Ситуации, провоцирующие соответствующие отрицательные переживания, встречаются в любой деятельности на протяжении всей жизни, и поэтому отношение к неудаче является важной характеристикой личности, определяет поведение человека во многих ситуациях. Психологическими причинами отсутствия навыка проигрывания может являться средний или высокий уровень агрессивности, а также слабый уровень самообладания.

Термин «Агрессивность» рассматривается, как устойчивая черта личности, которая проявляется в готовности индивида к агрессивному поведению [1]. Эта черта личности относится к показателям, влияющим на негативное отношение к проигрышам. Если говорить про спорт, то агрессия здесь изучается как один из факторов спортивной деятельности. Негативное отношение к поражениям в соревнованиях, невозможно скрыть, потому что агрессия является одним из базовых переживаний личности. Агрессивный характер проявляется не только в соревнованиях, но и на тренировках. Природа этого раскрывается в постоянном влечении к соперничеству,

утверждению своего превосходства. Фиктивная борьба с противником и направленная на него агрессия играют большую роль в эмоциональном переживании на тренировках. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя большого вреда другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов. Субъективно поражением не обязательно является фактически занятое место в протоколе результатов. Переживание зависит от того, на что рассчитывал сам спортсмен [1]. Можно предположить, что агрессивный настрой в спорте для мобилизации собственных сил, мотивации и настраивании спортсмена на победу, может привести к негативному отношению к проигрышу.

В ходе опроса, мы планировали рассмотреть, как занятие различной внеурочной деятельностью связано с отношением к проигрышу. В результате анализа психологической литературы выяснилось, что данный вопрос редко рассматривается, поэтому информации для каких-либо выводов недостаточно. Так, увлечение творчеством, таким как рисование, способствует

снижению агрессивности, которая может влиять на негативное отношение к проигрышу. В качестве влияния на снижение агрессивности выделяю арт-терапию. Это один из наиболее популярных подходов в терапии детей дошкольного возраста. Первоначально арт-терапия как психотерапевтический метод возникает в контексте теоретических идей З. Фрейда, понимающего искусство как особый вид сублимации, выражающей бессознательные влечения и переживания личности в художественных образах и преобразующей тем самым инстинктивные побуждения в социально-продуктивную деятельность. В ходе проведения арт-терапии освобождается психическая сила, которая расходуется на безрезультатную напряженность [1]. Демонстративность, гнев, негатив уступает место творчеству и инициативности. Такое же воздействие имеет вокал-терапия.

Наряду с агрессивностью самообладание выступает в качестве предпосылки к отрицательному отношению к проигрышу. Самообладание проявляется в следующих формах: терпение (переносить трудности и неудобство), воздержание (самоотречение – отказ от вредного и разумное употребление полезного), невозмутимость, спокойствие (состояние уравновешенности, мира и покоя), самодисциплина, стойкость (сохранение преданности и верности в момент испытаний и искушений).

Самообладание характеризуется наличием таких волевых качеств, как выдержка, решительность, смелость. Волевые качества не даны человеку от рождения, они формируются в ситуациях, требующих их проявления. Волевые качества – это относительно постоянные, не зависящие от данной ситуации, устойчивые психические образования личности. В психологической литературе описаны такие волевые качества, как настойчивость, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, организованность, самообладание, дисциплинированность, и др. [7].

Самообладание связывают с саморегуляцией и самоконтролем эмоционального поведения, которые способствуют снижению бурной реакции на проигрыш, следовательно, более нейтральному отношению

к поражению в любой игре, спорте или деятельности. В то же время низкий уровень самообладания может привести к негативному отношению к проигрышам.

Если брать тех, кто занимается спортом, а также принимает участие в соревнованиях, то самообладание у неучаствующих в соревнованиях выше, чем у участвующих [7]. Спортсмены, не участвующие в соревнованиях, не испытывают ситуативной тревоги, поэтому их самообладание выше на уровне тенденции. Мотивация успеха выше у «участвующих» спортсменов, при этом они более тревожны в неопределенных ситуациях (например, ситуация психологического обследования). Именно участие в соревнованиях, на наш взгляд, мотивирует их на победы, но снижает их уровень самообладания.

Целью нашего исследования стало изучение отношения к проигрышу и его связи с внеурочной деятельностью. Выборку исследования составили 29 респондентов в возрасте от 18 до 22 лет.

Для реализации поставленной цели использовались следующие методики:

- опросник «Как вы переносите поражения?» (Приложение 1) состоит из 5 вопросов. Результаты позволяют выявить: 1 – нейтральное отношение к проигрышам (от 5 до 11 баллов) и негативное отношение к проигрышам (от 11 до 23 баллов);

- анкета «Внеурочная деятельность» (Приложение 2) состоит из 6 закрытых и 6 открытых вопросов. С помощью этой анкеты был определён преобладающий вид деятельности у каждого испытуемого;

- методика «Оценка конфликтности личности» Д.М. Рамендика, которая состоит из 14 пунктов и направлена на выявления уровней конфликтности: очень низкий; низкий; ниже среднего, ближе к среднему, средний, ближе к среднему, выше среднего, высокий;

- семантический дифференциал «Тест самообладания» А.А. Золотарёвой, который включает 10 дефиниций. Обработка результатов позволяет выявить уровни самообладания (низкий, средний, высокий) по четырём шкалам: личностного самообладания (способность к выдержке и хладнокровию в повседневных жизненных об-

стоятельствах), событийного самообладания (способность к сохранению стойкости духа в трудных или непредсказуемых жизненных ситуациях), экзистенциального самообладания (способность к сохранению гармонии между самим собой и окружающим миром при любых обстоятельствах), общий показатель самообладания (способность к признанию собственных противоречий и к приведению их к целостности и совершенству).

Результаты связи отношения к проигрышу с показателями конфликтности и самообладания представлены в таблице 1. Анализируя полученные данные, мы можем сделать выводы, что конфликтность не связана ни с самообладанием, ни с отношением к проигрышу, в свою очередь между самообладанием и отношением к проигрышу выявлена слабая статистически значимая отрицательная взаимосвязь ($r=-0,40$, $p<0,05$).

Таблица 1. Связь отношения к проигрышам с конфликтностью и самообладанием

	К	ЛС	СС	ЭС	С	ОКП
К		-0,05	0,31	-0,08	0,06	-0,05
ЛС			0,23	0,54**	0,80**	-0,33
СС				-0,05	0,56**	-0,16
ЭС					0,58**	-0,31
С						-0,40*

Обозначение шкал: К – конфликтность; ЛС – личностное самообладание; СС – событийное самообладание; ЭС – Экзистенциальное самообладание; С – самообладание; ОКП – отношение к проигрышу. * – $p<0,05$, ** – $p<0,01$.

Далее рассмотрим различия в отношениях к проигрышу у респондентов, занимающихся различной внеурочной деятельностью (табл. 2). Используя непараметрический критерий Н-Краскала-Уоллиса для к-несвязанных выборок (в нашем случае –

трёх), мы получили следующий результат: статистически значимых различий в отношениях к проигрышу у респондентов, занимающихся различной внеурочной деятельностью, не выявлено ($h=0,50$).

Таблица 2. Отношение к проигрышу и внеурочная деятельность (ср. знач.)

Внеурочная деятельность	Отношение к проигрышу		Н-Краскала-Уоллиса
	М	SD	
Танцы	8,66	4,04	0,50
Спорт	9,92	2,19	
Творчество	10,00	2,57	

Примечание: М – среднее отклонение; SD – стандартное отклонение.

Резюмируя, можно сказать, что конфликтность не связана с самообладанием и отношением к проигрышу, в свою очередь между самообладанием и отношением к проигрышу выявлена слабая статистически значимая отрицательная взаимосвязь

($r=-0,40$, $p<0,05$). Статистически значимых различий в отношении к проигрышу у респондентов, занимающихся различной внеурочной деятельностью, не выявлено ($h=0,50$).

Библиографический список

- Петрова Е.А. Социально-педагогические приёмы снижения агрессивности младших школьников / Е.А. Петрова, Н.М. Шкурко, Р.В. Козьяков // Вестник Академии права и управления. – 2016. – №1 (42). – С. 147-153.
- Рамендик Д.М. Деловое общение. – М.: Академия, 2003. – 196 с.
- Золотарёва А.А. Тест самообладания: психометрические характеристики и перспективы применения // Методы и методики. – 2018. – Т. 39, №1. – С. 103-114.
- Контент-бюро Т&Р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://theoryandpractice.ru/posts/20321-tvorite-na-zdorove-kak-risovanie-tantsy-i-penie-pomogayut-sokhranit-dushevnoe-ravnovesie> (14.11.2023).

5. Екименкова, С.Н. Арт-терапия как способ формирования отдельных компонентов психологического здоровья (на примере голосовой терапии) // Молодой ученый. – 2019. – № 23 (261). – С. 184-187.

6. ОГБУ ДО ОСШ по водным видам спорта. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://waterschool7.edusite.ru/p60aa1.html> (14.11.2023).

7. Шагивалеева Г.Р. Волевая саморегуляция личности как фактор достижения успеха в соревновательной деятельности // Г.Р. Шагивалеева, Г.К. Бисерова, Г.М. Лыдокова // ТиПФК. – 2020. – №6. – С. 32-34.

8. Быкова, Е.А. К вопросу о формировании волевых качеств в подростковом возрасте / Е.А. Быкова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – № 2(50). – С. 202-208. – DOI 10.52772/25420291_2021_2_202. – EDN IOXOWF.

Приложение 1

Опросник «Как вы переносите поражения?»

1. Как часто Вы участвовали в соревнованиях/конкурсах в школьные года?

- Никогда
- Редко
- Иногда
- Часто
- Всегда

2. Испытываете ли Вы негативные эмоции после поражения?

- Никогда
- Редко
- Иногда
- Часто
- Всегда

3. Как Вы относитесь к своим проигрышам?

- Очень спокойно
- Спокойно
- Равнодушно
- Негативно
- Очень негативно

4. Если я проиграл, то я больше никогда не возьмусь за это дело.

- Да
- Скорее да
- Скорее нет
- Нет

5. Считаете ли Вы себя человеком, умеющим проигрывать?

- Да
- Скорее да
- Скорее нет
- Нет

Приложение 2

Анкета «Внеурочная деятельность»

1. Занимались ли вы спортом в школьные года?

Да/Нет

1.1. Если, да, то каким(и)? На протяжении какого периода времени Вы им(ими) увлекались? (Напишите один или несколько вариантов спортивных увлечений)

1. _____|
2. _____|
3. _____|

2. Занимались ли вы танцами в школьные годы?

Да/Нет

2.1. Если да, то каким(и)? На протяжении какого периода времени Вы им(ими) увлекались? (Напишите одно или несколько направлений танца, которым Вы занимались, и сколько лет)

1. _____|
2. _____|
3. _____|

3. Занимались ли Вы творчеством (музыка, искусство) в школьные годы?

Да/Нет

3.1. Если да, то каким(и)? На протяжении какого периода времени Вы им(ими) занимались? (Напишите вид творческой деятельности, которым Вы увлекались, и сколько лет)

1. _____|
2. _____|
3. _____|

4. Занимались ли Вы в кружках по повышению интеллектуального/умственного развития в школьные годы?

Да/Нет

4.1. Если да, то каким(и)? На протяжении какого периода времени Вы им(ими) занимались? (Напишите род интеллектуальной деятельности, которой вы увлекались, и на протяжении скольких лет)

1. _____|
2. _____|
3. _____|

ATTITUDE TO LOSS AND EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES OF STUDENTS

I.Yu. Oksina, *Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor*

A.Yu. Mokretsova, *Student*

M.O. Samsonova, *Student*

Petrozavodsk State University

(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *The article provides the results of a study of the correlation between the level of self-control and attitude towards losing. The following research methods were used: the questionnaire "How do you tolerate defeats?" (author's), questionnaire "Extracurricular activities" (author's), test "Assessment of personality conflict" (Ramendik D.M.), test of self-control (Zolotareva A.A.). The study sample consisted of 29 students of Petrozavodsk State University, aged 18 to 22 years. As a result of the study, the following conclusions were made: conflict is not associated with self-control and attitude towards losing, in turn, a weak statistically significant negative relationship is revealed between self-control and attitude towards losing. There are no statistically significant differences in attitudes toward losing among respondents engaged in various extracurricular activities.*

Keywords: *attitude to lose, defeat, conflict, self-control, extracurricular activities.*