

Абуткина В.Р.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия
Mishneva72@bk.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ

Аннотация. В работе представлены результаты методики самоуважения студентов УрГУПС. Изучены основные психологические качества личности по шкале самоуважения Розенберга и определена роль физической культуры и спорта на формирование данных качеств.

Ключевые слова: мотивация, студент, психологические качества личности, самоуважение.

Студенческий возраст характеризуется усиленной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это период поиска молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие мировоззренческие вопросы. Занятия по физическому воспитанию студентов вуза являются эффективным средством не только физического совершенствования, но и развития таких психологических качеств личности студентов, как целеустремленность, самоуважение, уверенность в себе и стремление к лидерству. Диагностика уровня развития данных качеств на уроках физической культуры представляется актуальной темой исследования, так как результаты данного исследования можно использовать в качестве мотивации студентов и привлечении их к занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования – проанализировать у студентов уровень развития психологических качеств личности по шкале самоуважения

Розенберга.

Исследование проводилось на базе Уральского государственного университета путей сообщения в период с марта 2020 года по май 2020 года. В нем приняли участие 20 студентов в возрасте от 18 до 21 года, занимающихся на уроках физической культуры в специализации Баскетбол. Анкетирование проводилось по личностному опроснику для измерения уровня самоуважения, разработанному американским психологом М. Розенбергом, в котором предложены «прямые» и «обратные» вопросы. При ответе на вопросы респондентам предлагалась пользоваться такими вариантами ответа, как «полностью согласен», «согласен», «не согласен», «абсолютно не согласен» [1].

В ходе проведенного исследования были получены следующие результаты. С утверждением «Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие» согласились все участники исследования, при этом 70% выбрали ответ «полностью согласен», 30% – «согласен». Результаты ответа на первый вопрос анкеты говорят о том, что все респонденты уважают себя как человека, личность, профессионала (успешно справляются с возлагаемыми на них задачами в рамках образовательного процесса).

Со вторым утверждением опросника («Я всегда склонен чувствовать себя неудачником») абсолютно не согласились 40% испытуемых, ответили «не согласен» 50% студентов, занимающихся баскетболом, по 5% респондентов выбрали ответы «согласен» и «полностью не согласен». Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство опрошенных студентов (90%) чувствуют уверенность в себе. В то же время, 10% респондентов не уверены в себе либо имеют заниженный уровень самооценки. Это может быть связано с личностными проблемами или с отрицательным влиянием окружения.

С третьим утверждением «Мне кажется, у меня есть ряд хороших

качеств» согласились все студенты, занимающиеся баскетболом, которые приняли участие в анкетировании. При этом 60% респондентов выразили абсолютное согласие, 40% выбрали ответ «согласен». Это говорит о том, что все опрошенные студенты понимают свои сильные стороны, ценят свои достоинства, а также применяли их в жизни (тем самым, осознали, что владеют данными положительными качествами).

С утверждением «Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство» полностью согласились 75% респондентов, 25% опрошенных студентов-баскетболистов выбрали ответ «согласен». Необходимо отметить, что результаты по данному вопросу говорят об инстинкте созидания, который заложен в каждой личности, и чем больше его присутствует в человеке, тем больше шансов он имеет на счастье. Желание и способность творить обеспечивают успех на любом поприще, а также любовь окружающих. Те же, в ком это качество слабо выражено, теряют смысл и красоту существования, превращаясь в косных потребителей, а в крайнем случае – в разрушителей.

С утверждением «Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться» абсолютно не согласны 25% респондентов, 65% выбрали ответ «не согласен», 10% опрошенных студентов согласились с утверждением. Полученные результаты свидетельствуют о том, что подавляющее большинство студентов, участвующих в опросе и занимающихся баскетболом, осознают свои достижения, позитивно относятся к результатам своей деятельности.

Все респонденты отметили свое хорошее отношение к самому себе: 65% полностью согласны с шестым утверждением опросника, 35% ответили «согласен». Данная информация говорит о том, что респонденты испытывают любовь к себе и самоуважение.

В утверждении об удовлетворенности собой 52,6% респондентов продемонстрировали абсолютное согласие, 42,1% также согласились с

утверждением, 5,3% опрошенных студентов выбрали ответ «не согласен». На основании этих данных можно отметить, что 94,7% респондентов испытывают чувство удовлетворения собой, это может быть связано с тем, что их деятельность осмысленная, целенаправленная и приносит результаты.

Отношение к восьмому утверждению о желании больше уважать себя было выражено следующим образом: 15% респондентов абсолютно согласны с данным утверждением; 30% респондентов выразили согласие; 30% респондентов не согласны; 25% респондентов выбрали ответ «абсолютно не согласен». Полученные результаты свидетельствуют о том, что 55% опрошенных студентов считают, что их уровень самоуважения находится на высоком уровне, 45% респондентов стремятся достичь более высокого уровня самоуважения.

На утверждение об ощущении собственной бесполезности 20% респондентов ответили «полностью не согласен», 45% – не согласен, 30% опрошенных студентов выразили согласие, 5% испытуемых выбрали ответ «полностью согласен». Полученные результаты говорят о том, что 65% студентов, играющих в баскетбол и принимающих участие в анкетировании, осознают свою роль в обществе, самоопределились. Отсутствие данного психологического качества у 35% респондентов может быть объяснено тем, что они находятся в поиске жизненных целей и смысловых ориентиров, что свойственно данному возрасту.

С десятым утверждением «Иногда я думаю, что я во всем нехорош» полностью не согласны 30% респондентов, не согласны 45% респондентов, 15% опрошенных студентов согласились с утверждением, 10% выбрали ответ «полностью согласен». Данные результаты говорят о том, что 75% респондентов уверены в себе, не испытывают дискомфорта при взаимодействии с окружающими на фоне низкой самооценки. В то же время 25% опрошенных студентов, занимающихся баскетболом,

испытывают тревожность и неуверенность в себе.

Общие результаты проведенного исследования графически изображены на рис. 1.

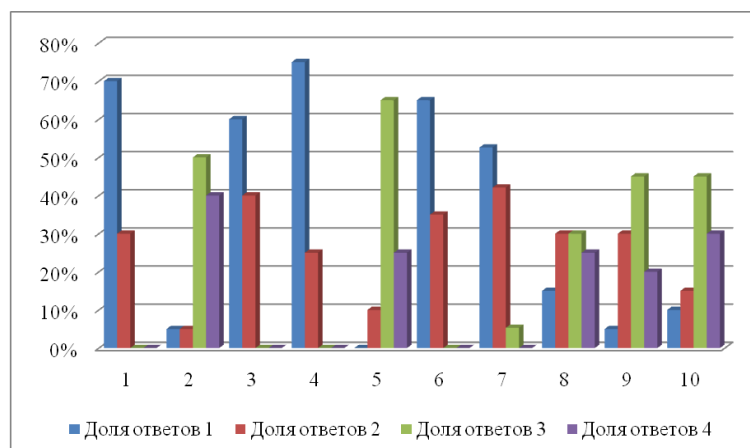


Рис. 1. Результаты проведенного исследования

Таким образом, результаты исследования, проведенного по методике «Самоуважение. Шкала М.Розенберга» среди студентов Уральского государственного университета путей сообщения, занимающихся баскетболом на уроках физической культуры, позволили определить основные психологические качества, которые развиваются у студентов в рамках образовательного процесса на уроках физической культуры.

Подводя итог, необходимо отметить, что результаты исследования, проведенного по методике «Самоуважение. Шкала М.Розенберга» среди студентов Уральского государственного университета путей сообщения, занимающихся баскетболом на уроках физической культуры, позволили определить основные психологические качества, которые развиваются у студентов в рамках образовательного процесса на уроках физической культуры.

Среди преобладающих психологических качеств у данных студентов можно выделить самоуважение, любовь к себе,

целеустремленность, удовлетворенность собой и уверенность в себе.

Высокий показатель по шкале самоуважения М.Розенберга у 85% опрошенных студентов говорит о том, что у них отмечается больше активность и свобода общения, стремление к лидерству, уверенность в себе и, соответственно, больше чувство комфорта в межличностном общении. С другой стороны, чем ниже показатель, тем больше тревожность, неуверенность, даже, возможно, депрессивные проявления.

Можно сделать вывод о том, что у студентов, занимающихся баскетболом на уроках физической культуры, формируются положительные психологические качества личности.

Библиографический список

1. Маслоу, А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. Текст: непосредственный.

Акишина А. М., Комлева С.В.

Российский государственный

профессионально- педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Nastia.akishina@yandex.ru

НОВЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В СОВРЕМЕННОЙ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Аннотация. Физкультурно-оздоровительный сервис занимает особое место в жизни общества, все больше появляется различных технологий методик, направлений и т.д. С каждым днем потребительский спрос на фитнес-услуги растет, ведь именно они позволяют удовлетворять двигательную активность в современном мире. Нами была разработана новая фитнес-услуга PlastiF в рамках крупного направления Mind fitness (Мягкий фитнес). В данной статье подробно описаны особенности, направленность, показания и противопоказания данной фитнес-услуги.

Ключевые слова: фитнес, услуга, методика, упражнения, направление, оздоровление, PlastiF.