

Особенности проявления самооценки у квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в прыжках

Ляшенко В.Н., Туманова В.Н., Мариськина Т.В.

Киевский университет им. Бориса Гринченка

Аннотации:

Проанализированы различные подходы к формированию и определению самооценки индивида и структура оценочного суждения, фундаментом которого является оценка окружающего нас мира. Выявлены три вида оценочного суждения: смотреть на мир, смотреть на себя самого и смотреть на себя и ситуацию в целом глазами третьего. Изучены уровни проявления самооценки у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках. Контингент испытуемых составили 30 спортсменов-легкоатлетов разного уровня квалификации в возрасте от 17 до 32 лет. Адекватной самооценкой обладает 5,5% опрошенных спортсменов на уровне кандидата в мастера спорта. Завышенной – 38,5% спортсменов. Из них – 10% МСМК, 10% МС и 13,5% КМС. У остального количества опрошенных спортсменов, которые составляют – 61%, наблюдается тенденция к завышению самооценки. Определено, что самооценка необходима для того, чтобы лучше знать свои слабые и сильные стороны и использовать их в борьбе за достижение целей.

Ляшенко В.М., Туманова В.М., Мариськина Т.В. Особливості прояву самооцінки у кваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у стрибках. Проаналізовано різні підходи до формування та визначення самооцінки індивіда та структура оціночного судження, фундаментом якого є оцінка оточуючого нас світу. Виявлено три види оціночного судження: дивитися на світ, дивитися на себе самого і дивитися на себе і ситуацію в цілому очима третього. Вивчені рівні прояву самооцінки у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках. Контингент досліджуваних склали 30 спортсменів-легкоатлетів різного рівня кваліфікації у віці від 17 до 32 років. Адекватною самооцінкою володіє 5,5% опитаних спортсменів на рівні кандидата в майстри спорту. Завищеною – 38,5% спортсменів. З них – 10% МСМК, 10% МС і 13,5% КМС. У решті кількості опитаних спортсменів, які складають – 61%, спостерігається тенденція до завищення самооцінки. Визначено, що самооцінка необхідна для того, щоб краще знати свої слабкі і сильні сторони і використовувати їх у боротьбі за досягнення цілей.

Liashenko V.N., Tumanova V.N., Mariskina T.V. Features of manifestation of self-trained athletes specialized in jumping. Analyze different approaches to the formation and self-determination of the individual and the structure of a value judgment, the foundation of which is to assess the world around us. There are three kinds of value judgment: look at the world, look at yourself and look at yourself and the situation in general through the eyes of the third. It is examined the levels of self-manifestation at the qualified athletes, specializing in athletic jumps. The contingent of 30 athletes were tested-athletes of different skill levels between the ages of 17 to 32 years. Self-esteem has 5.5% of the surveyed athletes at the Master of Sports. Overpriced – 38.5% of the athletes. Of them – 10% of the MSIC, 10% and 13.5% of MS CCM. The rest of the respondents athletes who are – 61%, there is a tendency to inflate self-esteem. Determined that the self-assessment is necessary in order to better know their strengths and weaknesses, and use them in their struggle for achieving the goals.

Ключевые слова:

самооценка, оценочные, суждения, ассимиляция, диссоциация.

самооцінка, оціночні, судження, асиміляція, дисоціація.

self-esteem, value, judgments, assimilation, dissociation.

Введение.

Особое значение исследования самооценки личности спортсмена приобретает в резко изменившихся условиях спортивной деятельности. Развитие у спортсменов способностей к саморегуляции имеет большое значение для максимальной реализации их возможностей. Среди факторов обуславливающих формирование механизмов саморегуляции, центральное место принадлежит самооценке, детерминирующей направление и уровень активности субъекта, становления его личности. Вместе с тем анализ спортивной практики показывает, что вопросу влияния самооценки на спортивный результат уделяется недостаточное внимание и недооценивается ее роль как механизма произвольной саморегуляции деятельности спортсмена [2, 4, 6, 12].

Многими исследователями (Гиссен Л.Д., 1990, 1987; Мальчиков А.В., Пегов В.Л., 1988; Медведев В.В., 1993; Палий В.И., 1988) отмечается особая роль самооценки с точки зрения успешности и надежности спортивной деятельности. Адекватная, слегка завышенная, более или менее устойчивая самооценка наиболее благоприятна для успешной спортивной деятельности, наилучшей адаптированности к ней и надежности спортсмена (Жилин С.В., 2003).

Понятие самооценки непосредственно связано с тем, как человек оценивает себя, свои собственные качества. В процессе самооценивания личность, с одной стороны,

познает и оценивает реальную действительность, на которую направлена его деятельность, с другой – свои собственные качества и возможности, обеспечивающие выполнение этой деятельности. Самооценка является результатом этих двух линий познаний [1, 3, 5, 11].

Формирование адекватной самооценки — процесс сложный. Поэтому необходимо тщательное и объективное изучение личности спортсменов, которое поможет не только выявить их способности и особенности, но и сформировать у них адекватную самооценку, которая будет способствовать более эффективному тренировочному и соревновательному процессу.

Исследование выполнено согласно «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта, в рамках темы №2.4.6. «Психологические проблемы подготовки и развития субъектов спортивно-педагогической деятельности в сфере физического воспитания и спорта» (номер государственной регистрации 0106U010780).

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования является определение понятия самооценки и изучение уровня ее проявления у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках.

Задачи исследования:

- Проанализировать данные специализированной литературы относительно исследуемой проблемы.

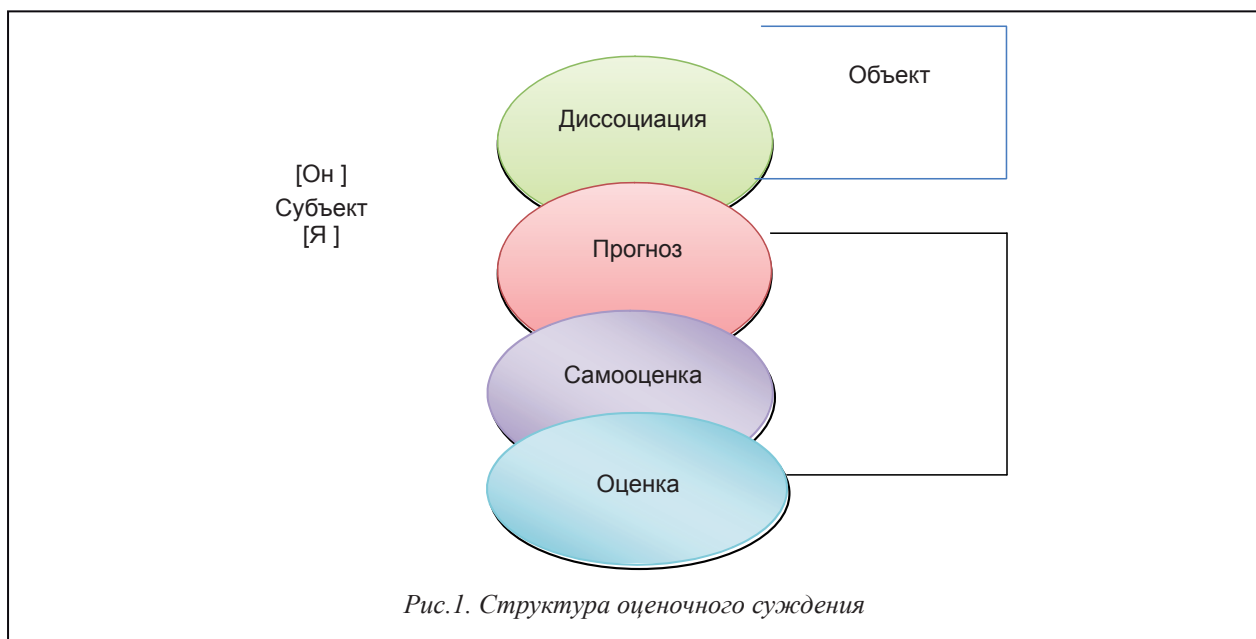


Рис.1. Структура оценочного суждения

- Изучить особенности самооценки у спортсменов разного уровня квалификации в процессе соревновательной деятельности.

Методы исследования. Для диагностики уровня самооценки нами была использована методика: «Интегральная самооценка личности», где спортсменами оценивались личностные качества и выводился общий уровень самооценки, который свидетельствует о том, насколько высоко или низко индивид оценивает то или иное свое качество и может быть, соответственно проводимой нами методике, заниженным, завышенным, адекватным, низким и высоким.

Результаты исследования.

В психологическом словаре В.П.Зинченко (1997) самооценка определяется как суждение человека о наличии, отсутствии или слабости, тех или иных его качеств в сравнении с определенным эталоном и как ценность, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Существуют и другие определения самооценки, которые, прямо или косвенно указывают на то, что родовым, по отношению к самооценке, является понятие оценки. Ведь сформировать мнение о выраженности у себя какого – либо качества, а тем более сравнить и определить его ценность, можно именно оценив его. Поэтому, наиболее точно самооценка определяется как оценка личностью самой себя, и своего поведения, что и принято в большинстве изученных литературных источников.

Рассмотрим примерную структуру оценочного суждения (рис. 1). Фундаментом служит оценка окружающего нас мира. На оценочном суждении формируется самооценка. Симбиоз оценочного и самооценочного суждения делает человека способным к прогнозу результата и успеха до начала действия. Чем точнее ваши расчеты, тем вы эффективней. И недостатки здесь не имеют никакого значения, ибо смысл и заключается в том, чтобы их выявить, переосмыслить ситуацию и найти более эффективное решение.

На данной схеме восприятие чужих оценок в наш адрес называется ассимиляцией или диссимиляцией. Ассимиляция (усвоение) означает, что мы принимаем чужое мнение за свою собственную точку зрения. То есть мы не имеем своего собственного мнения, или подчиняемся: раз мне так говорят, то, значит, оно так и есть на самом деле. В противоположность этому, диссимиляция означает, что вы не принимаете чужих оценок в ваш адрес: у вас есть или свои собственные, или же вы критически подходите к любым суждениям в ваш адрес [7, 10].

Ассимилированное отношение к оценкам других людей приводит к такому любопытному феномену, как оценочная диссоциация (рис.1). Это уникальное явление, когда вы смотрите на себя как бы глазами другого человека и приписываете ему какие-то мысли, которых он никак не высказывал и не выражал. Это оценка, которую человек дает себе глазами других людей. Например, после плохого выступления на соревнованиях спортсмен, общаясь со значимыми людьми, он понимает, что был не на высоте. И, в глазах других людей, оказался либо слабее физически, либо превосходил по силам, но не справился с волнением, но результат один, он – проиграл. И так далее. Таким образом, существует три вида оценочного суждения: это смотреть на мир (оценка и реакции), это смотреть на себя самого (самооценка и перераспределение ресурсов) и, смотреть на себя и ситуацию в целом глазами третьего (прогноз и действие).

Оценка и реакции. Это наша способность видеть, слышать и чувствовать окружающий мир, и выстраивать свои реакции в зависимости от того, что воспринимают органы чувств.

Самооценка и перераспределение ресурсов. Это наша способность к выбору эффективных ресурсов за счет более точных расчетов. Самооценка позволяет нам как бы смотреть на себя со стороны, сравнивать свои качества с качествами других людей и выбирать на основании этих вычислений наиболее удачные для вас действия.

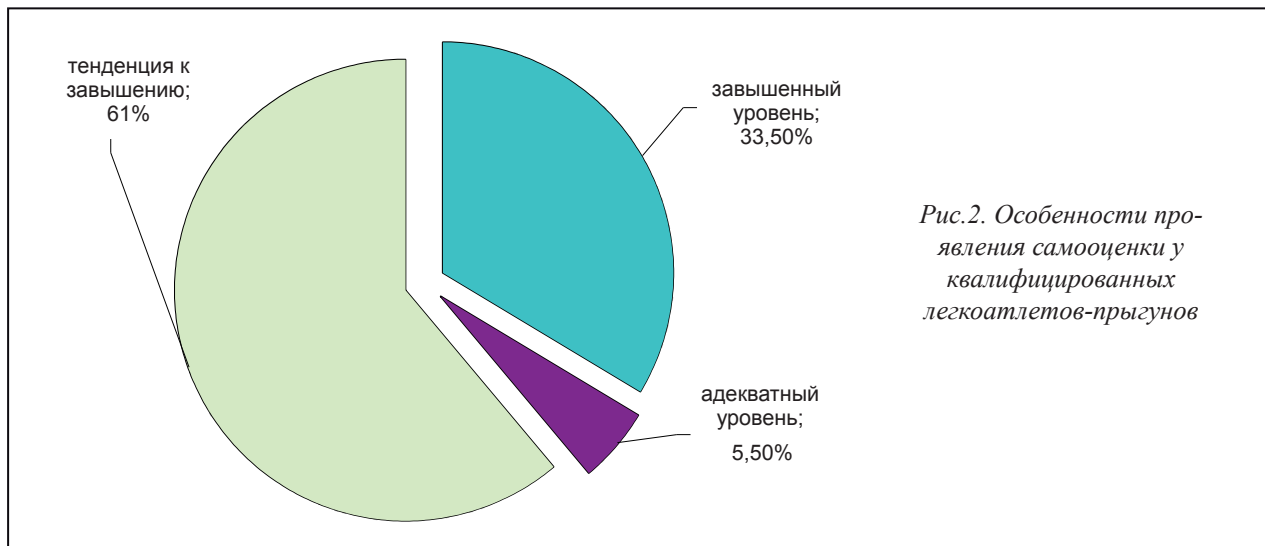


Рис.2. Особенности проявления самооценки у квалифицированных легкоатлетов-прыгунов

Прогноз и действие. Это способность еще более высокого порядка, требующая абстрактного мышления. В этом случае человек смотрит на всю ситуацию в целом, в которую включен и он сам, как бы глазами третьего человека, некоторого арбитра. Прогноз позволяет произвести расчет последствий до начала самого действия, чтобы учесть непредвиденные факторы.

Поэтому, самооценка необходима для того, чтобы лучше знать свои слабые и сильные стороны, ибо знание недостатков, также необходимо для перераспределения ресурсов и личностного потенциала, ибо сутью самооценки является, найти свои сильные стороны и использовать их в борьбе за достижение целей.

Таким образом, фундаментальным аспектом самооценки является, доверие собственной способности учиться, судить, решать. Неспособность принимать решения – одна из главных причин неуспеха в спортивной деятельности. В основе самооценки лежит жизненная необходимость более точно выявить все ресурсы, которые помогут спортсменам достичь желаемой цели и показывать спортивные результаты, соответствующие их потенциальным возможностям. Исходя из выше изложенного, можно заключить, что самооценка может быть одним из наиболее важных психологических ресурсов при решении жизненных задач, и в первую очередь – на спортивной арене.

Контингент испытуемых составили квалифицированные спортсмены, входящие в состав национальной сборной команды Украины по легкой атлетике и квалифицированные спортсмены студенты НУФВСУ (было обследовано 30 спортсменов-легкоатлетов разного уровня квалификации в возрасте от 17 до 32 лет).

Исследования, проведенные с контингентом квалифицированных легкоатлетов, показали, что средние показатели самооценки колеблются в пределах от 41 до 64 баллов, при этом, адекватной самооценкой обладает только 5,5% опрошенных спортсменов на уровне кандидата в мастера спорта. Завышенной самооценкой обладает 38,5% спортсменов. Из них – 10% МСМК, 10% МС и 13,5% КМС. У остального количества опрошенных спортсменов, которые

составляют – 61%, наблюдается тенденция к завышению самооценки (рис.2). На рис.2, мы видим, что большинство спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках, обладают тенденцией к завышению самооценки.

В результате анализа литературных источников, мы выявили, что 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 (Дашкевич О.В., 1981; Медведев В.В, 1993). Все это придает ему здоровой уверенности в себе, стремления к успехам, и, безусловно, позитивно сказывается на результативности спортивной деятельности и адаптированности личности, как в спорте, так и во всех остальных сферах жизни. Спортсмен, обладающий такой самооценкой, лучше оценивает не только собственный потенциал. Умея давать правильную оценку себе, он способен реально оценить возможности соперника, и выбрать соответствующую стратегию поведения, что позволит улучшить результативность его соревновательной деятельности (Левит Л.З., 1988; Медведев В.В, 1993; Попов А.Л,2000). Завышенная самооценка характеризуется стремлением любой ценой избегать неудачи, и, таким образом, отказываться от целей, которые хотя бы в малой степени грозят обернуться провалом. Поэтому, спортивная деятельность может быть стабильной и даже успешной, но значительно ниже потенциальных возможностей спортсменов, поскольку отсутствует активность в достижении более трудных целей. Спортсмены с адекватной самооценкой, стратегии поведения и деятельности формируют адекватно целям деятельности. Успех оказывает на них стимулирующее действие, а неудача не вызывает резких негативных эмоциональных реакций, наоборот, способствует проявлению настойчивости в достижении цели и стремлению определить действительные причины неудачи. При этом профессиональная деятельность характеризуется высокой стабильностью, кроме того, им свойственна достаточно полная реализация собственных возможностей.

Интересным представляется следующий факт. Среди опрошенных спортсменов, не оказалось лиц с заниженной самооценкой. Это может свидетельствовать о том, что спортсмены, которые не находят у себя недостатков или слабых мест, будут допускать ошибки в расчетах и прогнозах дальнейшей деятельности, ибо смысл и заключается в том, чтобы их выявить, переосмыслить ситуацию и найти более эффективное решение. А в данном случае, они предпочитают стратегии типа «гарантированного успеха», но никто не является совершенным и работать над собой необходимо спортсменам разных видов спорта и разного уровня квалификации.

Выводы.

Выявлены уровни самооценки у квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. Характерной особенностью для исследуемой группы легкоатлетов является отсутствие спортсменов с заниженной самооценкой, так как они обладают либо адекватной или завышенной, что свидетельствует об их притязании на высокий результат, однако, они склонны преувеличивать свои возможности. Но в свою очередь, высокая са-

моценка повышает уровень притязаний и будет способствовать их дальнейшему совершенствованию. Следует обратить внимание на данную квалификационную группу, где треть спортсменов низко оценивают свои возможности. Учитывая, что необходимость самооценки основывается на двух фактах. Первый – наше выживание и овладение окружающей средой зависит от оптимального использования сознания; второй – в оптимизации мыслительной деятельности, ключевым является вопрос выбора – т. е. личной ответственности. Данный профессиональный статус требует стабильности в выступлениях и переход на более высокий уровень спортивного мастерства, что существенно повышает ответственность за показываемый результат. Поэтому, необходимо направить внимание спортсменов данной группы на повышение технического совершенствования и снижение тревожности, а также повышении самооценки.

Планируется исследование самооценки у легкоатлетов и ее изменения в процессе спортивного совершенствования, с учетом гендерных отличий, возраста спортсменов и стажа занятий избранным видом спорта.

Литература.

1. Аронсон Эллиот, Уилсон Тим, Эйкерт Робин. Социальная психология: психологические законы поведения человека в социуме: [пер. с англ. В. Волохонский], [5 – изд.]. СПб., Прайм, ЕВРОЗНАК, 2004. 558с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект, пресса, 1998. 376с.
3. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. СПб., АО «Сфера», 1994. 345 с.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб.пособ. для студ.высш. пед. учеб. завед. М., «Академия», 2000. 228 с.
5. Дьянова З.В., ЩеголеваТ.М. Самосознание личности. Иркутск, 1993. 545 с.
6. Загайнов Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога. М.: Смысл, 2001. 572 с.
7. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога. М.: Совершенно секретно, 2005. 256с.
8. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб., Питер, 2004.702 с.
9. Калинин В.К. Влияние эмоционального напряжения на эффективность волевых усилий спортсменов. Вопросы психологии. 1975. №3. С. 28 – 32.
10. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Ред. Д.Я. Райгородский. Самара, «Бахрах», 2000. 656 с.
11. Dishman R. K., Hales D. P., Pfeiffer K. A. Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 2006, vol.25(3), pp. 396–407.
12. Leigh A. Sears, Kathryn R. Tracy, Nicole M. McBrier. Self-Esteem, Body Image, Internalization, and Disordered Eating Among Female Athletes. *Athletic Training and Sports Health Care*. 2012, vol. 4(1), pp. 29-37.

Информация об авторах:

Ляшенко Валентина Николаевна
valechka@email.ua

Киевский университет им. Бориса Гринченка
ул. Воровского, 18/2, г. Киев, 04053, Украина

Туманова Валентина Николаевна
valechka@email.ua

Киевский университет им. Бориса Гринченка
ул. Воровского, 18/2, г. Киев, 04053, Украина

Марыськина Татьяна Владимировна
valechka@email.ua

Киевский университет им. Бориса Гринченка
ул. Воровского, 18/2, г. Киев, 04053, Украина

Поступила в редакцию 01.10.2012г.

References:

1. Aronson Elliot, Wilson Tim, Ejkert Robin. *Social'naia psikhologiiia* [Social psychology], Saint Petersburg, Praym, EUROSIGN, 2004, 558 p.
2. Andreeva G.M. *Social'naia psikhologiiia* [Social psychology], Moscow, Aspect Press, 1998, 376 p.
3. Garbuzov V.I. *Prakticheskaiia psikhoterapiia* [Practical psychotherapy], Saint Petersburg, Sphere, 1994, 345 p.
4. Gogunov E.N., Mart'ianov B.I. *Psikhologiiia fizicheskogo vospitaniia i sporta* [Psychology of physical education and sport], Moscow, Academy, 2000, 228 p.
5. Dianova Z.V., Shchegolevat.M. *Samosoznanie lichnosti* [Consciousness of personality], Irkutsk, 1993, 545 p.
6. Zagajnov R.M. *Proklatie professii* [Curse of profession], Moscow, Sense, 2001, 572 p.
7. Zagajnov R.M. *Radi chego? Zapiski sportivnogo psikhologa* [For the sake of what? Messages of sporting psychologist], Moscow, Top secret, 2005, 256 p.
8. Il'in E.P. *Psikhologiiia individual'nykh razlichij* [Psychology of individual distinctions], Saint Petersburg, Peter, 2004, 702 p.
9. Kalin V.K. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1975, vol.3, pp. 28 – 32.
10. Rajgorodskij D.Ia. *Samosoznanie i zashchitnye mekhanizmy lichnosti* [Consciousness and nocifensors of personality], Samara, Bakhrakh, 2000, 656 p.
11. Dishman R. K., Hales D. P., Pfeiffer K. A. Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 2006, vol.25(3), pp. 396–407.
12. Leigh A. Sears, Kathryn R. Tracy, Nicole M. McBrier. Self-Esteem, Body Image, Internalization, and Disordered Eating Among Female Athletes. *Athletic Training and Sports Health Care*. 2012, vol. 4(1), pp. 29-37.

Information about the authors:

Liashenko V.N.

valechka@email.ua
Kiev University
Vorovskiy str. 18/2, Kiev, 04053, Ukraine

Tumanova V.N.

valechka@email.ua
Kiev University
Vorovskiy str. 18/2, Kiev, 04053, Ukraine

Mariskina T.V.

valechka@email.ua
Kiev University
Vorovskiy str. 18/2, Kiev, 04053, Ukraine

Came to edition 01.10.2012.