

УДК 159.922

Симонова А.К.

*Екатеринбургский колледж физической культуры
Екатеринбургский институт физической культуры
(филиал ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»)
Екатеринбург, Россия
e-mail: asimonova@bk.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК Я-КОНЦЕПЦИИ И САМООЦЕНКИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье анализируются свойства и функции Я-концепции, очерчиваются рамки данного понятия. Описывается структура Я-концепции с выделением когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов. Приводятся данные, полученные в результате исследования содержательных характеристик Я-концепции молодых спортсменов. Обнаружена связь степени выраженности этих характеристик с личностным самоопределением и самооценкой молодых спортсменов.

Ключевые слова: *Я-концепция, самооценка, личностное развитие спортсмена, поведенческий компонент, когнитивный компонент, эмоционально-оценочный компонент.*

Simonova A.K.

*Ekaterinburg College of Physical Education
Ekaterinburg Institute of Physical Education
(branch) of "Ural State University of Physical Culture"
Ekaterinburg, Russia
asimonova@bk.ru*

RESEARCH OF THE SUBSTANTIAL CHARACTERISTICS OF SELF-ESTEEM OF YOUNG ATHLETES

Annotation. Article analyzes features and functions of self-concept, outlines the limits of this definition. Structure of self-concept is described with emphasizing cognitive, emotional and behavioral components. Article provides results from research of substantial characteristics of young athlete's self-concept. Connection between expression level and personal determination and self-esteem of young athletes was found out.

Keywords: *self-concept, self-esteem, personal development of an athlete, behavioral component, cognitive component, emotional-evaluative component.*

Современное высокотехнологичное общество испытывает потребность в развитии потенциала одаренности, который становится базой для реализации его инновационных преобразований. Поэтому поддержка талантливых молодых спортсменов является ключевым направлением успешного функционирования комплекса мероприятий, направленных на укрепление здоровья, формирование духовного совершенства и здорового образа жизни как отдельно взятой личности, так и всей нации в целом.

Основными аспектами программы поддержки и развития спорта Российской Фе-

дерации является создание и определение у молодых одаренных спортсменов формирования физических способностей, умения находить нестандартные решения, инициативность, помощь в самореализации.

Взаимодействуя и общаясь с людьми, молодой спортсмен выделяет сам себя из окружающей среды, ощущает себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, выступает для самого себя как «Я». Субъективное переживание собственного «Я» выражается в том, что он понимает свою тождественность самому себе в настоящем, прошлом и

будущем. В системе взаимосвязей молодого спортсмена с окружающими людьми и миром ему приходится выступать в разных качествах, разных ролях, быть субъектом самых разнообразных видов деятельности. Из каждого взаимодействия с миром вещей и миром людей, молодой спортсмен «выносит» образ своего «Я». В процессе самооценки, расчленения отдельных конкретных образов своего «Я» на составляющие их образования происходит как бы внутреннее обсуждение с самим собой своей личности [1, с. 236].

Прежде чем далее рассматривать формирования позитивной Я-концепции у молодых спортсменов, дадим определение Я-концепции личности.

Я-концепция – это система установок человека относительно самого себя, обобщенное представление о самом себе. Я-концепция формируется, развивается, изменяется в процессе социализации лично-

сти, в процессе самопознания [3]. Под влиянием различных внешних или внутренних факторов Я-концепция изменяется, т.е. Я-концепция является динамическим образованием. Традиционно выделяют три модальности Я-концепция: Я-реальное, Я-идеальное, Я-зеркальное [2].

Я-реальное – это установки (представления), связанные с тем, как индивид воспринимает себя: внешность, конституцию, возможности, способности, социальные роли, статус.

Я-идеальное – установки, связанные с представлениями о том, каким он хотел бы быть.

Я-зеркальное – установки, связанные с представлениями индивида о том, каким его видят и что о нем думают другие.

Выделяют три компонента Я-концепции: *когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий* (рисунок 1).



Рисунок 1 - Основные компоненты Я-концепции

Когнитивный компонент – это основные характеристики самовосприятия и самоописания личности, составляющие представления человека о себе. Этот компонент часто называют «Образом Я». Составляющими «Образа Я» являются: *Я-физическое, Я-психическое, Я-социальное*.

Я-физическое включает представления о своем поле, росте, строении организма, о своей внешности в целом.

Я-психическое – это представление человека о своих особенностях познавательной деятельности (восприятие, память, мышление и т.д.), о своих психических свойствах (темпераменте, характере, способностях).

Я-социальное – представление о своих социальных ролях (дочь, сестра, подруга, ученица, спортсменка и т. д.), социальном статусе (лидер, исполнитель, отверженная и т. д.), социальных ожиданиях и т.д.

Эмоционально-оценочный компонент – это самооценка образа Я, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку отдельные черты, особенности, свойства личности могут вызывать различные эмоции, связанные с удовлетворенностью или неудовлетворенностью ими. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности. Самооценка может

быть заниженной или завышенной, низкой или высокой, адекватной и неадекватной.

Поведенческий компонент Я-концепции - это поведение человека (или потенциальное поведение), которое может быть вызвано образом Я и самооценкой личности [1, с. 196].

Положительная Я-концепция (Я нравлюсь, Я способен, Я значу) способствует успеху, эффективной деятельности.

Актуальность и проблема исследования обусловлено определением содержательных характеристик Я-концепции и самооценки у молодых спортсменов с позицией системного подхода.

Цель исследования – изучить структурные характеристики Я-концепции и анализ их самооценки.

Задачи исследования:

- раскрыть понятия Я-концепции, ее составные компоненты;
- проанализировать различные представления о структуре Я-концепции;
- экспериментальным путем выявить, какие содержательные характеристики Я-концепции выделяет молодой спортсмен и как это связано с его самооценкой.

Гипотеза исследования. Молодые спортсмены с различным уровнем самооценки различаются по представленности содержательных характеристик Я-концепции.

Организация и методы исследования. Усваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, молодой спортсмен начинает под воздействием оценочных суждений других (учителей, тренеров) относиться определенным образом, как к реальным результатам своей спортивной деятельности, так и к самому себе как личности. С возрастом он все с большей определенностью различает свои действительные достижения и то, чего он мог бы достичь, обладая определенными личностными качествами. Так у спортсмена в спортивно - воспитательном процессе формируется установка на оценку своих возможностей – один из компонентов самооценки [4].

Способность подчинять свое поведение все более отдаленным целям, превращение

этих целей в реально действующие регуляторы поведения – это не только закономерность развития молодого талантливого спортсмена, но и критерий формирования социальной зрелости и самосознания.

Методы исследования. Анализ «Я-образа» позволяет выделить в нем два аспекта: знания о себе и самоотношение. В процессе развития молодой спортсмен познает себя и накапливает о себе знания, которые составляют содержательную часть его представлений о себе - его «Я-концепции». Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его самооценки. Некоторые аспекты «Я-образа» оказываются неосознанными, также, одни и те же по своему содержанию знания о себе у разных людей могут обладать различной субъективной значимостью.

Исходя из этого, задача нашего эмпирического исследования состояла в диагностике самооценки личности молодых спортсменов и в выявлении содержательных компонентов его Я-концепции. Целью данной диагностики стало определение уровня самооценки своей личности и выявление наиболее употребляемых спортсменом характеристик своего Я.

В соответствии с поставленными задачами для исследования когнитивного компонента самосознания, т.е., представления молодого спортсмена о самом себе или «образа Я» использовался тест М. Куна и Т. Мак-Партленда «20 утверждений самоотношения». Для исследования эмоционального компонента самосознания, который является переживаемым отношением к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности, использовалась анкета «Самооценки личности» С.А. Будасси.

В исследовании принимали участие 30 студентов Екатеринбургского колледжа физической культуры города Екатеринбурга.

На первом этапе мы провели исследование самооценки наших испытуемых. Анкета включала в себя 20 различных качеств личности, которые испытуемому необходимо оценить сначала в той степени, в какой они ему более нравятся, более значимы

(20 - высший балл, 1 - низший балл). Затем нужно оценить эти качества относительно себя самого, в какой мере они присущи (от 20 до 1 балла). Далее, путем расчета среднего значения и стандартного отклонения, выяснялся уровень самооценки испытуемого и происходило отнесение его результата к одной из трех групп: с низким, средним или высоким уровнем самооценки.

На втором этапе мы провели исследование когнитивной составляющей Я-концепции. Для этого использовался вариант нестандартизированного самоописания с последующим контент-анализом.

Испытуемым предлагалось дать 20 различных ответов на вопрос «Кто Я?» в течение 12 минут.

Обработка теста проводилась методом контент-анализа. В соответствии со стандартным применением контент-анализа обработка тестов проводилась в несколько стадий. Вначале были определены категории анализа – наиболее общие, ключевые понятия, соответствующие исследовательской задаче. Система категорий играет роль вопросов в анкете и указывает, какие ответы должны быть найдены в тексте.

Затем была выбрана единица анализа - слово, словосочетание или суждение и установлена единица счета - частота их появления в тексте.

Были выделены 7 основных категорий утверждений «Кто Я»:

- обозначение «человек»
- гендерная принадлежность
- физические характеристики
- социальные характеристики
- интересы
- личные качества
- экзистенциальные характеристики

Описание категорий:

Категория «человек». В эту категорию входят такие определения как: человек, индивид.

Категория «гендерная принадлежность». Сюда входит прямое указание половой принадлежности спортсмена: парень, девушка.

Категория «физические характеристики». Включает описание физических данных, внешности.

Категория «социальные характеристики». Здесь присутствует указание социальной идентичности спортсмена - семейной, групповой, гражданской, этнической, профессиональной.

Категория «интересы». Включает интересы и ценности спортсмена.

Категория «личные качества». Отражает эмоциональную оценку личностных характеристик.

Категория «экзистенциальные характеристики». Указывает на надличностный характер утверждения, интегративные характеристики, необычные переживания.

По каждой категории было подсчитано количество баллов по частоте появления этой категории в тесте испытуемого.

Результаты эмпирического исследования.

В результате диагностики и статистической обработки данных, полученных с использованием анкеты самооценки личности, было получено среднее значение самооценки 0,46 баллов со стандартным отклонением 0,6 баллов. В соответствии с этими показателями были выделены три группы испытуемых:

- С низким уровнем самооценки (результаты ниже среднего значения плюс стандартное отклонение);
- Со средним уровнем самооценки (показатели укладывались в область стандартного отклонения);
- С высоким уровнем самооценки (результаты выше суммы среднего значения и стандартного отклонения).

Следующим шагом мы проанализировали когнитивную составляющую у испытуемых этих трех групп. В результате обработки теста «20 утверждений самоотношения» методом контент-анализа были выделены 7 категорий утверждений Кто Я:

- обозначение «человек»
- гендерная принадлежность
- физические характеристики
- социальные характеристики
- интересы, ценности
- личные качества
- экзистенциальные характеристики

В таблице 1 представлено соотношение средних значений по категориям и про-

центное распределение категорий утверждений «Кто Я».

Как видно из таблицы, среди трех групп испытуемых, выделенных нами при сравнении уровней самооценки, наиболее явные различия присутствуют в представленности таких категорий, как «Социальные характеристики», «Личные качества», «Физические характеристики» и «Интересы, ценности». Причем, у группы с низким уровнем самооценки, в большей степени прослеживается преобладание категорий «Социальные характеристики» и «Физические характеристики», чем у испытуемых со средним

и тем более с высоким уровнем. Можно сделать вывод о том, что эти спортсмены переживают выполнение своих социальных ролей как неудачное, что придает им особое значение. Нехватка эмоциональных переживаний или напряженность в сферах, связанных с данной характеристикой, приводит к ее выделению как наиболее значимой. Тоже мы можем сказать и о «Физических характеристиках». Скорее всего, отношение к собственным физическим возможностям вызывает у испытуемого какое-то эмоциональное напряжение.

Таблица 1 – Процентное распределение между категориями ответов на вопрос «Кто я?» среди трех групп

Показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	Среднее %	Среднее %	Среднее %
1. Обозначение «Человек»	0.8	3.75	4
2. Гендерная принадлежность	0.55	3.75	2.75
Физические характеристики	2.25	4.75	11.25
4. Социальные характеристики	9.75	37.25	48.75
5. Интересы, ценности	0.75	7.75	3.75
6. Личные качества	5.45	41.4	27.25
7. Экзистенциальные характеристики	0.45	1.25	2.25

У группы с высокими показателями самооценки выше рассматриваемые категории наоборот, представлены в меньшей степени. Однако, более представленными, чем у других групп испытуемых, явились такие категории как «Личностные качества» и «Интересы, ценности». Возможно, это связано с тем, что другие характеристики не вызывают у этих испытуемых особого эмоционального отклика, поэтому не так представлены в их сознании. Наиболее актуальными для них являются «Личностные качества» и «Интересы, ценности». Именно они являются для этих испытуемых источником развития и самореализации, потому что по физическим и социальным характеристикам они считают себя достаточно адаптированными. С другой стороны, представления об уникальности своих личностных характеристик, которые испытуемые заявляют, могут являться источником высокого уровня самооценки.

Таким образом, мы можем говорить о том, что у испытуемых с разным уровнем самооценки, по-разному представлены вы-

деляемые ими концепты «Образа Я». Различия в определении содержания собственной Я-концепции может отражаться и на ее оценочной составляющей.

Заключение. По результатам проведенного нами исследования когнитивной и эмоциональной составляющих Я-концепции молодых спортсменов, можно говорить о том, что у спортсменов с разными уровнями самооценки различные ее структурные компоненты представлены по-разному. Это система самовосприятия, понимания, определения себя субъектом, складывающаяся на основе интеракций с окружающей средой. Возможно такое различие в выделении характеристик образа Я связано с некоторой эмоциональной напряженностью, вызванной ее реализацией, и за счет этого большей актуальностью этой характеристики для молодых спортсменов.

Предполагая, что содержание Я-концепции отражается на самооценке человека, можно говорить о психологической поддержке молодых спортсменов с разными

ми уровнями самооценки. Так, анализ выделенных компонентов образа Я и расширение представлений о них, изменение фокуса самовосприятия, может привести к изменению самооценки, и, таким образом, к лучшей психологической адаптации и благополучию.

Список литературы

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 2011. – 420 с.
2. Деркач А.А. Реализация концепции Я в системе жизненных отношений личности / А.А. Деркач. – М. : РАУ, 2013. – С. 19.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн.; 4-е изд. / Р.С. Немов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – Кн.1: Психология. – С. 327.
4. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах / Д.Б. Эльконин. – М.– Воронеж, 2015. – С. 169.

References

1. Berns R. Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie [Development of the I-concept and education]. Moscow. Progress, 2011. 420 s.
2. Derkach A.A. Realizatsiya kontseptsii Ya v sisteme zhiznennykh otnoshenii lichnosti [Realization of the concept of self in the system of personal life relations]. Moscow. RAU. 2013. 19 s.
3. Nemov R.S. Psikhologiya: Uchebnik dlya studentov vyssh. ped. uchebnykh Zavedenii. V 3-kh kn.; 4-e izd. [Psychology: Proc. For stud. Higher education Ped. Textbook. Institutions: In 3 books; 4 th ed.]. Moscow. Gumanit. VLADOS. 2012. Kn.1: Psikhologiya. 327 s.
4. El'konin D.B. Psikhicheskoe razvitie v detskikh vozrastakh [Mental development in childhood]. Moscow. "Institut prakticheskoi psikhologii". Voronezh. 2015. 169 s.