Реферат

Курсовая работа 40 страниц, 13 источников.

Ключевые слова: самооценка, уровень притязаний, мотив, цель, самоэффективность, самосознание, завышенный и заниженный уровень, «Я-концепция».

Объект исследования: спортсмены, занимающиеся плаванием.

Предмет исследования: взаимосвязь самооценки и уровня притязаний спортсмена.

Гипотеза исследования: существует прямая линейная зависимость между самооценкой и уровнем притязаний у спортсменов различного уровня спортивного мастерства.

Методы исследования:

теоретический анализ и обобщение литературных источников

тестирование по двум методикам методом анкетирования

математико-статистическая обработка данных

Цель курсовой работы: изучение взаимосвязи самооценки и уровня притязаний, их обоюдного влияния на поведение спортсмена; проведение исследования, задачей которого является определение наличия корреляции между высоким уровнем притязаний и высокой самооценкой.

Задачи курсовой работы:

научно-теоретический анализ специальной и методической литературы по исследуемой проблеме

выявление самооценки и уровня притязаний спортсменов-пловцов с различным уровнем спортивного мастерства

Выводы: удалось выявить и доказать на статистически значимом уровне наличие прямой линейной зависимости между самооценкой и уровнем притязаний у спортсменов, занимающихся индивидуальным циклическим видом спорта (плаванием), что говорит о важности личностного самоощущения спортсменов и влиянии этого фактора на их устремления, цели и, безусловно, воле к победе. Однако небезосновательно считать, что и индивидуально-личностные особенности каждого отдельного спортсмена, а также его прошлый опыт, приобретённый непосредственно в процессе собственной спортивной карьеры, также будут накладывать свой отпечаток на его личность, устремления и цели.

Предложения: материал данной курсовой работы можно использовать в качестве теоретической базы либо дополнительного средства в профессиональной деятельности тренера либо психолога, специализирующегося в области спортивной деятельности.

Содержание

Введение

. Обзор литературы относительно психологического конструкта уровня притязаний

.1 Понятие уровня притязаний

.2 Соотношение самооценки и уровня притязаний

.3 Мотивация и уровень притязаний

.4 Целеполагание в связи с уровнем притязаний

.5 Низкий и завышенный уровень притязаний

. Обзор литературы относительно психологического конструкта самооценки

.1 Из истории развития представлений об оценке себя человеком

.2 Современные представления об оценке себя человеком

.3 Место самооценки в структуре самосознания

.4 Изучение параметров самооценки

.5 Функции самооценки

.6 Теория самоэффективности Бандуры в связи со спортивной деятельностью

. Методы и организация исследования

.1 Методы исследования

.2 Организация исследования

. Экспериментальное исследование

.1 Анализ результатов исследования

.2 Математико-статистическая обработка результатов

Заключение

Список использованных источников

Приложение

Введение

Проблема самооценки прочно заняла место среди наиболее актуальных в познании человека. Она широко обсуждается в психологии, где собран большой теоретический и экспериментальный материал, раскрывающий феномен оценки себя человеком. Однако современная психология ещё далека от полной экспликации этого конструкта. Причин здесь несколько. Во-первых, как в отечественной, так и в зарубежной психологической науке нет строгого и принятого всеми определения, понимания данного феномена. Во-вторых, нет общего мнения относительно того, каково место самооценки в архитектуре самосознания, «Я-концепции». Таким образом, изучение самооценки в настоящее время находится не в лучшем положении из-за путаницы в концепциях и недостатка соответствия между теорией и операциями её измерения.

Имеется мнение, что указанный концепт представляет нечто эфемерное и его сложно рассматривать эмпирически, однако признаётся при этом, что феномен самооценки играет важную роль в поведении человека. В то же время, несмотря на имеющиеся различия в понимании предмета, психология на сегодняшний день вполне может интегрировать имеющиеся понятия, представления о нём в целостную систему для последующего изучения феномена оценки себя человеком, выстраивая определённую систему знаний о нём и формируя объективно сложившееся проблемное поле в его изучении [1, с. 224-226].

Самооценка и уровень притязаний являются довольно распространёнными конструктами, с которыми работают психологи. Однако в многочисленных работах, посвящённых изучению данных образований, неоправданно мало внимания уделяется вопросу о характере взаимосвязи самооценки и уровня притязаний. Более детальное исследование вопроса о соотношении параметров самооценки и уровня притязаний очень важно ввиду значимости не только для фундаментальной (общей) психологии, но и для клинической (при рассмотрении причин психосоматических заболеваний), а также для возрастной, так как феномен расхождения фиксируется уже с возраста пубертата [2, с. 18].

Целью данной работы является изучение взаимосвязи таких характеристик личности, как самооценка и уровень притязаний, их обоюдное влияние на поведение спортсмена, а также на его спортивные результаты; проведение исследования, задачей которого является определение наличия корреляции между высоким уровнем притязаний и высокой самооценкой спортсмена.

Задачи же следующие:

1) изучение влияния уровня притязаний на спортивный результат выступления в соревнованиях

2) изучение влияния регуляторной и защитной функции самооценки на поведение и результаты спортивной деятельности

Практическое значение этой работы заключается в разработке материала, который будет необходим и полезен при индивидуализации приёмов управления спортивной деятельностью. Это касается форм общения со спортсменом: стиль общения, постановка соревновательных целей, элементы эмоциональной поддержки, характер секундирования [3, с. 32].

Знание совокупности личностных, типологических и индивидуально-психологических особенностей позволяет устанавливать специфику индивидуального стиля выполнения спортивной деятельности: особенности разминок и тренировочного режима, планирование содержательной стороны тренировочных занятий, особенности подхода непосредственно к соревнованиям, проявление требовательности, которое обязательно должно быть адекватным, что является незаменимым компонентом в подготовке спортсмена, который претендует на достижение высших результатов.

Актуальность этой работы обусловлена прежде всего ситуацией в спорте высших достижений, которая сложилась в последние десятилетия - спортсмены показали максимальные результаты, которые только может показать человек в силу своих физиологических качеств и характеристик, поэтому теперь для победы стала необходима и психология, что признаётся уже повсеместно во всём мире. Уже не для кого не секрет, что когда выступают два спортсмена с идентичными характеристиками физиологического развития и одинаковым уровнем подготовленности к соревнованиям, выиграет тот спортсмен, с которым работал квалифицированный психолог.

Данной проблемой занимались следующие авторы: К. Роджерс «Развитие Я - концепции», Р.Эммонс «Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности» [7], Р. Сингер «Мотивация и уровень притязаний спортсмена» [8], Л.В. Бороздина «Самооценка и притязания», Е.С. Зинько «Самооценка и её параметры» [1], Т.О. Гордеева «Психология мотивация достижения» [6].

самооценка притязание мотивация спортсмен

1. Обзор литературы относительно психологического конструкта уровня притязаний

.1 Понятие уровня притязаний

Термин «уровень притязаний» был введён в школе немецкого психолога К. Левина. Появление данного концепта связано с феноменом, открытым в опытах Т. Дембо. Чтобы вызвать гнев испытуемых, им предлагали очень трудные или вовсе не решаемые задачи. Оказалось, что, если поставленная цель была слишком сложной для обследуемого, он ставил перед собой более лёгкую задачу, приближенную «к исходной цели, которую человек хочет достигнуть по этапам». Вот эту промежуточную цель Т. Дембо и назвала уровнем притязаний данного момента, обозначив тем самым переход субъекта к доступной ему деятельности с указанием величины шага на пути решения основной задачи».

В психологической литературе имеется довольно много различных определений уровня притязаний. Дж.Фрэнк понимал под ним тот уровень трудности в знакомом задании, который индивид определённо берётся достигнуть, зная уровень своего предыдущего выполнения в этом задании. В.Н. Мясищев подразумевал под уровнем притязаний качественно-количественные показатели, которым должна удовлетворять, с точки зрения исследуемого лица, его производительность [1, с. 230].

Первое глубокое изучение процесса выбора уровня притязаний принадлежит Ф. Хоппе. Он же открывает возможность более широкой трактовки этого концепта, подразумевая под ним цель последующего действия. Хоппе подходит к установлению уровня притязаний как к модели ситуации выбора действия. Уровень притязаний формируется только в определённом диапазоне сложности. Как правило, его верхний предел соответствует пределу работоспособности субъекта, то есть названный интервал примерно совпадает с границами возможностей индивида. Позже этот интервал стали называть «зоной средней субъективной сложности». Если пробы оказываются слишком трудными или слишком простыми, то результат действий не переживается в качестве успеха или неудачи и оценивается в соответствии с содержанием задания как объективная данность.

Хоппе удалось открыть довольно устойчивый феномен: повышение уровня притязаний после успеха и снижение его после неудачи. Он отмечал, что изменение уровня притязаний обычно следует только после относительно устойчивого повторения позитивного или негативного результата, а не сопровождает единичный успех или неудачу. Позднее М. Юкнат в своём эксперименте подтвердила эти данные: в большинстве случаев после успеха наблюдается увеличение уровня притязаний, после неуспеха - уменьшение. При этом успех более однозначно определяет подъём уровня притязаний, неудача же даёт вариативную реакцию. Таким образом, готовность поднимать притязания в результате успеха сильнее, чем тенденция снижать их при неудаче.

Большой заслугой Хоппе является введение в психологию понятия «идеальная цель» -- цель, которая стоит за отдельным актом и управляет поведением человека. Он указывает на то, что в каждый момент уровень притязаний испытуемого согласуется с одной из целей, но общий образ действия индивида подчинён более широкой цели, превышающей задачи отдельных актов. Важным представляется также разграничение притязаний субъекта и уровня задания как внешнего влияния. Хоппе считал необходимым различать уровень притязаний, уровень достижений и уровень задания [1, с. 231-232].

Подводя итоги работам, проведённым в 1930--1940-е гг., К. Левин выделяет ряд направлений в изучении феномена выбора притязаний. Он исходит из следующего положения: человек добивается определённой цели, а не просто выполняет действие, при этом то, чего хочет достигнуть субъект, и есть его идеальная цель. В силу того что её достижение на данном этапе оказывается трудным или невозможным, индивид избирает более реальную цель - цель действия. В качестве критерия уровня притязаний обычно и рассматривается уровень последней. Целевая структура субъекта может содержать значительное число уровней, различающихся по степени реальности: мечты и фантазии; уровень, достижимый при объективной оценке ситуации; низкий уровень, на котором может оказаться человек при неблагоприятном исходе ситуации. На этой же шкале локализованы идеальная и реальная цели, дистанция между которыми может быть разной и варьирует в ходе действия. Это расстояние Левин называет внутренним несоответствием. Важными характеристиками уровня притязаний являются: различие между уровнем цели действия и уровнем предыдущего выполнения - целевое несоответствие, показывающее степень отстояния цели нового действия от предшествующего достижения, и расхождение между уровнем намеченной цели и фактическим исполнением - несоответствие достижения. Знак и величина последнего являются двумя основными факторами, определяющими переживание успеха и неудачи.

Уровень притязаний сложно детерминирован. Левин попытался классифицировать детерминанты уровня притязаний, разделив их на ситуационные и более стабильные (социально-психологические и личностные). Влияние одного ситуационного фактора проследил ещё Хоппе, указав на тенденцию к повышению уровня притязаний вслед за успехом и к снижению после неудачи.

Однако обнаружен несколько иной факт: возрастание притязаний (делается попытка решить более сложные задания) и сокращение времени выполнения при нескольких неудачах в решении арифметических задач у студентов. Этого не происходит при слабых неуспехах. Приведённые данные, в целом, не противоречат результатам Хоппе, поскольку, как говорилось выше, неуспех вызывает вариативную реакцию. Подъём уровня притязаний после неудачи и снижение после успеха квалифицируют как «атипичные шаги».

Другой временной переменной Левин считает перенос успешного и неуспешного опыта, достигнутого в отдельной задаче или в части эксперимента, на другую. Интересны данные об особенностях функционального состояния при успехе и неуспехе: первый приводит к повышению активации вегетативной нервной системы, второй - центральной.

В качестве устойчивых детерминант уровня притязаний Левин выделяет групповые стандарты, культурные факторы и прошлый опыт [2, с. 22-24].

Каждый человек приступает к работе с определённым уровнем притязаний, поэтому возникает вопрос о том, насколько присущ субъекту конкретный способ выбора целей независимо от частной ситуации. В современной психологии более аргументированным является мнение об известной стабильности уровня притязаний, что открывает возможности проводить анализ отдельных свойств личности по параметрам притязаний. В связи с этим была сделана попытка выделить личностные особенности индивида, определяющие его стратегию целеполагания. К личностным детерминантам относят чувство собственного достоинства, смелость, самонадеянность, уверенность, честолюбие, предусмотрительность, осторожность, настойчивость, страх неполноценности, непостоянство, особенности мотивации [3, с. 32-34].

В исследовании С.Ю. Литовой показано, что высокий реалистичный уровень притязаний сочетается с уверенностью в значимости своих действий, ответственностью, с коррекцией неудач за счёт собственных усилий и наличием устойчивых жизненных планов. Низкий уровень притязаний демонстрируют индивиды, которым присущи меньшая эмоциональная устойчивость и большая тревожность. Характерная черта умеренного уровня притязаний - это принятие себя субъектом. Такие люди общительны, уверены в себе, настроены на успех, не ищут самоутверждения, соизмеряют собственные усилия с ценностью достигаемого.

Одним из направлений изучения уровня притязаний в связи с индивидуальными различиями является анализ соотношения параметров притязаний со свойствами темперамента. В работе А.Н. Капустина обнаружено, что испытуемые с сильной нервной системой обладают высоким и адекватным или завышенным уровнем притязаний, те же, кто имеет слабую нервную систему, проявляют склонность к занижению притязаний. Я. Рейковский установил, что занижение уровня притязаний свойственно так называемым перестраховщикам, отличающимися большей эмоциональной нестабильностью, по сравнению с людьми, избирающими цели, соответствующие уровню фактического выполнения. Позицию перестраховщика определяет эмоция ситуативной или пролонгированной тревоги.

Описывая действие мотивации, необходимо указать на существование трёх потребностей: удерживать притязания на высоком уровне, ставить реальные цели и избегать неудачи. За счёт усиления первой или третьей потребности притязания отклоняются от уровня, близкого к реальному выполнению. В зависимости от того, какая из потребностей преобладает, реализуется мотивация достижения или избегания. Мотивацию достижения успеха трактуют как стремление к улучшению результатов, неудовлетворённость достигнутым, настойчивость в достижении целей, стремление добиться своего во что бы то ни стало.

По мнению Е.С. Носовой, составляющими мотивации достижения являются: «мотивирующая» сила вознаграждения за деятельность и принуждающее давление на личность. На развитие мотивации достижения успеха влияют требования, предъявляемые человеком к самому себе; тревожность; достижения и неудачи, совершённые в прошлом; представление человека о самом себе - самооценка. Высокая потребность в достижении положительно связана с высоким уровнем целеполагания [1, с. 235].

В рамках изучения притязаний как показателей мотивации достижения проводился анализ связи профессиональных целей, собственных установок с характеристиками достижения: экспертными статусом, скупостью, соперничеством, отношением превосходства, достижением независимости, статусом равенства. Были выявлены три фактора. Первый включает такие характеристики, как «скупость», «отношение превосходства», «соперничество». Для человека характерно в этом случае действие с позиции грубого индивидуализма. К этой группе относится часть людей, занимающихся предпринимательской деятельностью. Во второй фактор вошли «статус эксперта» и «статус равного». Здесь достижения цели выявляются в виде оценки чего-либо, которую субъект выбирает в значительной степени в зависимости от компетентного мнения других. Третий фактор включает «достижения независимости» и «отношения превосходства». К этой группе можно отнести инженеров и актёров.

В другом эксперименте определялось то, какое влияние оказывают успех и неудача в решении задач на достижения, которые предлагались как задания на выявление индивидуальных способностей. Было установлено, что при успехе изменяется в позитивную сторону самоуважение, повышается эгоцентризм. При неудаче фиксировалось снижение самоуважения, социального интереса, властных амбиций [2, с. 34].

Различают частный и общий уровень притязаний. Частный уровень притязаний относится к достижениям в отдельных областях деятельности (в спорте, музыке) или человеческих отношений (стремление занять определённое место в коллективе, в дружеских, семейных или производственных отношениях). В основе такого уровня притязаний лежит самооценка в соответствующей области. Уровень притязаний может носить более общий характер, то есть относится ко многим областям жизни и деятельности человека, и прежде всего к тем, в которых проявляются его интеллектуальные и нравственные качества [4, с. 619].

1.2 Соотношение самооценки и уровня притязаний

Долгое время оценка себя отождествлялась с уровнем притязаний или считалась его отражением в ситуации, связанной с постановкой целей, поэтому экспериментальное исследование уровня притязаний до сих пор нередко упоминается в связи с самооценкой. Как правило, при изучении уровня притязаний выделяют три основных параметра: высоту, адекватность и устойчивость.

В отечественной психологии впервые к диагностике притязаний обратился В.Н. Мясищев, применив её для тестирования именно самооценки. Правомерность такого подхода основывалась на теоретических положениях, разработанных в школе К. Левина. Ф. Хоппе связывал уровень притязаний с уровнем «Я», под которым подразумевалась структура, программирующая динамику выбора целей индивида и используемая наряду с терминами «самосознание» и «концепция Я». Характер устанавливаемой между уровнем «Я» и уровнем притязаний связи не оставляет сомнений, что под первым термином подразумевается нечто близкое к представлению человека о себе.

Тесную связь двух конструктов отмечали многие исследователи, допуская, что уровень притязаний является прямым индикатором самооценки, и используя в качестве экспериментальной техники для выявления параметров последнего конструкта пробу на уровень притязаний. Постулировалось, что субъект целеполагает в строгом соответствии с тем, как он себя оценивает. С этой точки зрения о самооценке свидетельствует уровень трудности выбираемых заданий [5, с. 49].

По мнению Е.А. Серебряковой, отсутствие ясных представлений о своих возможностях приводит к неустойчивости в выборе целей: притязания резко повышаются после успеха и так же резко падают после неудачи. Стабильная самооценка продуцирует сформированный уровень притязаний, который мало подвержен ситуативным влияниям успеха и неудачи. Отождествляя рассматриваемые конструкты, автор строит, основываясь на измерении уровня притязаний, классификацию самооценочных типов.

С появлением методики изучения самооценки Дембо-Рубинштейн, получившей широкое распространение в отечественной психологии, оба метода - «самооценка» и «уровень притязаний» -- стали использоваться параллельно, и в работах многих исследователей обнаружилось упомянутое выше сходство результатов тестирования самооценки с помощью двух техник.

Однако наряду с совпадением фиксировалось и расхождение данных, в частности, по параметру высоты, поначалу воспринимавшееся как артефакт, связанный с недостаточной надёжностью техники измерения самооценки.

Так, по материалам Н.Л. Коломинского, вербальная самооценка часто оказывается выше притязаний, устанавливаемых в действии, поэтому автор выделяет группы испытуемых с идентичными и неидентичными параметрами двух конструктов [1, с. 239].

Необходимо учитывать, что более глубокое изучение рассматриваемых феноменов диктует их разделение и применение разных методов регистрации. Самооценка - это оценка субъектом своего потенциала; уровень притязаний воплощает стереотип тактики целеполагания, привычный способ выбора субъектом целей; избирая их, человек в значительной части случаев действует не совсем точно в соответствии с тем, как он оценивает себя.

Можно констатировать связь данных феноменов и утверждать, что самооценка является базисом притязаний, однако из этого не следует вывод об однозначном соответствии характеристик указанных образований, поскольку экспериментально оно не подтверждается в ряде работ. Таким образом, уровень притязаний далеко не всегда точно представляет самооценку, а значит, его интерпретация как непосредственного показателя последней не может быть признана корректной.

Регистрируемое расхождение самооценки и уровня притязаний по высоте может являться одной их важных составляющих дискомфорта в эмоциональной сфере субъекта. Случаи совпадения уровней оценки себя и притязаний характеризуются самоприятием, удовлетворённостью актуальным статусом, комфортом в эмоциональной сфере; равновесное положение самооценки и уровня притязаний сочетается с низкими или средними показателями личностной тревожности.

Расхождение уровней самооценки и уровня притязаний в пользу последнего мотивирует человека к высоким достижениям, но резкая дивергенция, когда субъект в собственном представлении или объективно ставит себя в условия неудачи или риска, провоцирует конфликтные ситуации, которые могут давать картину, сходную с невротической реакцией. Заниженный уровень притязаний по сравнению с самооценкой, что встречается в значительно меньшем проценте случаев, говорит об известной осторожности субъекта, избегании риска, оберегании достигнутого, отсутствии уверенности в прочности занятой позиции, не являясь бесспорным свидетельством реального снижения [6, с. 50].

Экспериментально показано, что при гармоничном сочетании самооценки и уровня притязаний тревожность имеет низкие или средние показатели, в то время как разрыв уровней рассматриваемых образований сопряжён с увеличением индекса тревожности по принципу: чем больше дивергенция, тем выше уровень тревожности. Авторы объясняют выявленную закономерность так: неудовлетворённость субъекта своей самооценкой побуждает его выбирать задачи того уровня трудности, решение которых позволит существенно повысить уровень собственной самооценки, что может привести к весьма эффективной постановке адекватных целей. Неадекватное же завышение целеполагания относительно самооценке приводит к накоплению неуспеха и создаёт предпосылку для роста тревожности [2, с. 22-24].

Обычно личность устанавливает свой уровень притязаний между очень трудными и очень лёгкими задачами и целями таким образом, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку [4, с. 619-620].

1.3 Мотивация и уровень притязаний

Поскольку мотивация имеет такое значение для успешной деятельности, правильно ли считать, что чем больше спортсмен мотивирован, тем успешнее он выступит в соревнованиях? Неправильно. Если нас мотивируют, мы действительно склонны активно стремиться к достижению цели. Но неправильно считать, что при выполнении всех задач для всех людей необходим максимальный уровень их мотивации в избранной деятельности.

Мотивация выступает ключевым аспектом личности, поскольку она придаёт поведению направление, связность и характерную структуру [7, с. 17-18].

Мотивация - это внутреннее побуждение к достижению цели, действующее изнутри личности, в то время как стимуляция действует извне. Стимул влияет, а мотив побуждает. Бывает, что главным побудительным мотивом является жажда получения какой-то награды. Спортсмен представляет эту награду в уме. Например, он мечтает увидеть своё имя в прессе в форме газетного очерка о нём как о победителе соревнований. Стимул может превратиться в форму внутреннего побуждения при условии наложения его на актуальную потребность индивида. Стимул (деньги) и мотив (жажда успеха) могут помочь человеку преуспеть в избранной деятельности, самоутвердиться или как-то по-своему реализовать свои возможности. Без должной стимуляции и мотивации спортсмен не будет тренироваться хорошо, а без тренировки нельзя достичь высокого уровня мастерства. Без мастерства же невозможно успешное выступление в состязаниях.

Слишком высокая мотивация усиливает волнение и напряжение. Некоторым спортсменам повышенная мотивация не только не помогает, она может быть вредна. Слишком большое старание может привести к ухудшению деятельности. Часто тренеры доводят своих спортсменов до состояния «предстартовой лихорадки». Тренер, применяющий одну и ту же стратегию ко всем членам команды во всех случаях, допускает грубую ошибку. Психологический принцип оптимального поведения, сформулированный в законе Йеркса-Додсона, вооружает нас эффективной стратегией: существует оптимальный уровень мотивации для каждой задачи и для каждого исполнителя в конкретной ситуации деятельности при достижении её цели. Так, например, плавание или спринтерский бег требуют максимальной мотивации, а гольф или спортивная стрельба - более умеренной [2, с. 52-53].

Спортивные психологи основное внимание обращают на уровень притязаний в его связи с мотивацией и целью, которой спортсмен хотел бы достичь или которая бы была для него наиболее приемлемой. Совершенно очевидно, что личностные цели отражают мотивацию, а также реальные и нереальные (с точки зрения достижения определённого результата) задачи.

Спортсмен или команда как единое целое будет ставить перед собой большие цели лишь в том случае, если раньше успехов было больше, чем неудач. Успех или неудача определяется целью, которую мы сами ставим перед собой или которую кто-то ставит перед нами, а мы её принимаем как свою. Ясно, что то, что может быть успехом для одного спортсмена или команды, совсем необязательно будет успехом для другого спортсмена или команды. Поэтому достаточно успешные выступления в прошлом и правильно поставленные цели являются предпосылкой к дальнейшему повышению уровня притязания, что, в свою очередь, приводит к улучшению результативности деятельности [8, с. 73].

Уровень притязания может устанавливаться не только самим человеком для самого себя, но и другими. Например, тренер может точно поставить цель перед спортсменом. В зависимости от прошлого опыта и ожиданий в настоящий момент перед каждым спортсменом ставится определённая цель, которая должна корректироваться после каждого выступления.

Цели должны быть реальны как для всей команды, так и для каждого спортсмена. Довольно часто успешное достижение цели ведёт к повышению уровня притязания. Результаты исследований показали, что высокие, но реально достижимые цели способствуют боле продуктивной деятельности. Поэтому задача тренера ясна: он должен учитывать как режим работы команды, так и необходимость индивидуального подхода к каждому её участнику.

.4 Целеполагание в связи с уровнем притязаний

Очевидно, что личностные цели отражают мотивацию, а также реальные и нереальные (с точки зрения достижения определённого результата) задачи.

На уровень цели, которую ставит перед собой спортсмен, влияют его прошлые успехи и неудачи, а также способность реалистически оценить и настоящую ситуацию. Прошлый опыт деятельности спортсмена в связи с его планами в настоящем в значительной степени определит характер его надежд и ожиданий. В свою очередь, высокие, но реально достижимые цели повлияют на успешность деятельности. Таким образом, наличие реальных высоких целей приводит к улучшению результатов деятельности.

Уровень притязания может устанавливаться не только самим человеком для самого себя, но и другими. Например, тренер может точно поставить цель перед спортсменом. В зависимости от прошлого опыта и ожиданий в настоящем перед каждым спортсменом ставится определённая цель, которая должна меняться после каждого выступления.

Цель будет более эффективным средством мотивации, нежели просто общие призывы «постараться сделать всё, что можно» [8, с. 71-72].

Целеполагание - неотъемлемая часть мотивационного процесса, направляющего и регулирующего выполнение определённой деятельности. Цели можно описать как осознанное представление предвосхищаемого результата, конечных ситуаций, к достижению которых человек стремится. А их функция состоит в запуске, поддержании и регуляции деятельности.

Показано, что постановка целей способствует повышению настойчивости и направляет внимание индивида на те особенности деятельности, которые важны для её успешности [6, с. 262]. Так, например, чтобы суметь предсказать успех или неудачу своего выступления в предстоящем соревновании, спортсмен должен знать, какие требования к его вниманию предъявляет данный вид деятельности и предстоящие ситуации. Так, он знает, что предстоящая спортивная деятельность требует проявления главным образом внимания, узкой фокусировки и внешней сосредоточенности. Значит, надо выяснить, насколько индивидуальные психологические особенности соответствуют этим требованиям, и прогнозировать, какие изменения произойдут под влиянием экстремальных условий ответственных соревнований [9, с. 196].

Несколько общих и важных положений относительно конструкта цели:

1) поведение организуется вокруг преследования целей, причём под целями понимаются такие объекты, которых человек стремится достичь или избежать

2) помимо поведения, цели влияют на ход мышления и эмоциональные реакции

) цели существуют в рамках системы иерархически организованных вышестоящих и нижестоящих целей, в которой функционирование одной составляющей системы дифференцированно воздействует на другие части системы

) цели доступны для осознания, хотя нет необходимости в том, чтобы цель обязательно присутствовала в сознании, когда человек занят её преследованием [7, с. 48-49].

Цели бывают обобщёнными и конкретными. Например, если человек просто хочет стать спортсменом и ему не важно, каким видом спорта заниматься, он ставит перед собой обобщённую цель. Если же человек хочет заниматься только данным видом спорта, это значит, что он ставит перед собой более или менее конкретные цели. Это же относится и к случаю, когда спортсмен ставит цель стать мастером спорта, чемпионом страны и так далее. Ясность и конкретность целей является необходимым условием целенаправленной активности человека, создания у него целеустремлённости, развития волевых качеств [10, с. 41-42].

Трудность целей (задач), которые ставит перед собой спортсмен, определяет уровень его притязаний: чем труднее цель, тем выше уровень притязаний. Например, стремление стать мастером спорта свидетельствует о большем уровне притязаний, чем стремление стать разрядником.

Уровень притязаний выступает в двух аспектах - как черта личности и как ситуативная характеристика. В последнем случае цели зависят от ситуации: например, если одни студенты в группе хорошо сдают экзамен, то у других студентов этой группы претензии на хорошую оценку повышаются; если же студенты, выходящие от экзаменаторов, сообщают, что получили низкие оценки, то уровень притязаний у других студентов снижается. Большинство людей устанавливает цель и имеет уровень притязаний с расчётом на уровень достижений группы в среднем.

Встречаются спортсмены, у которых претензии на успех высокие в любой ситуации и, наоборот, у других стремление к успеху постоянно низкое. В этих случаях уровень притязаний выступает как черта личности спортсмена, оказывающая существенное влияние на его поведение. Эти две категории спортсменов должны привлекать особое внимание тренеров [3, с. 12].

.5 Низкий и завышенный уровень притязаний

Спортсмены с завышенным уровнем притязаний переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих, на почётное место в коллективе, на показ высокого спортивного результата, не имея на то достаточных оснований. Они сильно переживают неудачи. Потребность сохранить высокую самооценку заставляет их не признаваться в своих неудачах, причину этих неудач они видят в тренере, в товарищах, а справедливую оценку окружающих считают необъективной, что вызывает негативное к ним отношение. Поскольку такие спортсмены не признают, что причина неудач в них самих, они не считают нужным работать над собой, чтобы преодолеть неудачу.

Спортсмены с низким уровнем притязаний недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач, которые не являются для них стимулом для дальнейшей работы над собой, а приводят к занижению спортивных целей. Такие спортсмены, как правило, не реализуют своих возможностей.

И завышенный и заниженный уровни притязаний являются неадекватными, не соответствующими реальным возможностям. Такие случаи в психологии относят к «эффекту неадекватности» [3, с. 12-13].

2. Обзор литературы относительно психологического конструкта самооценки

.1 Из истории развития представлений об оценке себя человеком

Обращаясь к изучению взаимосвязи самооценки и уровня притязаний, необходимо определить, что представляют собой данные конструкты. Притязания - уровень трудности выбираемых субъектом целей. Самооценка же трактуется весьма неоднозначно [2, с. 18].

Одним из первых исследователей, занимавшихся изучением проблемы Я, следует назвать Уильяма Джемса, который выделяет две формы самооценки (самоуважения): самодовольство и недовольство собой. Синонимы самодовольства - это гордость, высокомерие, самопочитание, заносчивость, тщеславие. Для недовольства собой также можно подобрать синонимы: скромность, униженность, смущение, неуверенность, отчаяние. Эти два противоположных класса чувствований являются, по мнению У.Джемса, непосредственными, первичными дарами нашей природы. Введя формулу определения самоуважения (самоуважение = успех/притязания), Джемс указывает на два пути его повышения: либо увеличить числитель «дроби», либо уменьшить знаменатель.

Р.Бернс справедливо замечает, что развиваемые Джемсом положения являются во многом спорными, а порой оцениваются как неверные. Например, автор употребляет термин «самоуважение», отождествляя его с самооценкой или подразумевая под ним самооценку. При этом оценка себя конгруэнтна чувству (самодовольство и недовольство собой). Спорным является и другое утверждение - о зависимости самоуважения от соотношения успеха и притязаний, указанного выше в формуле. Успех и притязания - категории, которые сами, в свою очередь, связаны друг с другом, а в формуле у Джемса они представлены как независимые переменные. Трудно согласиться в этой концепции и с тем, что самодовольство и недовольство собой являются непосредственным даром нашей природы. Самооценка - сложное образование, являющееся производным элементом развития самосознания, которое формируется в онтогенезе (возникает на определённом этапе).

Новый взгляд на индивида был предложен представителями символического интеракционизма - исследователи Ч. Кули и Д. Мид. Кули первый указал на значение субъективно интерпретируемой обратной связи, получаемой нами от других людей как главного источника данных о собственном Я. «Я - каким - меня - видят - другие» и «Я - каким - я - сам - себя - вижу». Представление индивида о том, как его оценивают другие, существенно влияет на его «Я-концепцию». В этом суть теории зеркального Я, которую Кули предложил в 1912 году. Зеркальное Я возникает в результате символического взаимодействия индивида с разнообразными первичными группами, членом которых он является. Непосредственные отношения между членами группы предоставляют индивиду обратную связь для самооценки.

Согласно позиции Мид, у человека развивается способность реагировать на самого себя, формируется установка на себя, сообразная с отношением к нему окружающих. Иначе индивид воспринимает себя в соответствии с теми характеристиками и ценностями, которые приписывают ему другие. «Человек ценит себя в той мере, в какой его ценят другие; он утрачивает своё достоинство в той мере, в какой испытывает отрицательное и пренебрежительное отношение к себе со стороны окружающих».

Психоаналитическое направление специально изучением самооценки не занималось. Однако в работах неофрейдиста К. Хорни имеются указания двоякого рода, выходящие на тему самооценки. Во-первых, источником тяжёлых переживаний - тревожности и страхов, - по её убеждению, является постоянная необходимость сравнения себя с другими, притязания, с одной стороны, и реальные оценки, возможности своего неуспеха и успеха других - с другой. Во-вторых, обсуждается идеализированная самооценка как своего рода невротический конфликт. Такая оценка себя ведёт к искажённому «образу Я», не даёт невротику возможности реально понять и принять себя. Причины подобных конфликтов автор видит в неудачном развитии взаимоотношений в детском возрасте. Невротическая личность, раскрываемая в работах Хорни, характеризуется внутренней незащищённостью и проявляет себя в зависимости от других. Характерными чертами здесь являются чувства неполноценности и несоответствия.

Понимание конфликта самооценки весьма ценно в работе данного автора, поскольку раскрываются не только его последствия - в форме тревожности и страхов, искажённого образа себя, непонимания себя, но и причины - постоянное сравнение себя с другими, притязания.

Современное состояние теоретических разработок в изучении «Я-концепции» индивида в значительной степени достигнуто благодаря работам представителя гуманистической психологии К. Роджерса.

Роджерс употребляет понятия «Я» и «Я-концепция» как синонимы и наполняет их следующим содержанием: это - структурированный непротиворечивый гештальт, состоящий из представлений свойств Я как субъекта (I) и Я как объекта (Ме), а также из восприятия отношения данных представлений к другим людям и различным сторонам жизни. Гештальт включает и оценки, связанные с этими представлениями. При этом он может быть осознан, хотя и необязательно. В данный концепт автор включает не только «Я-реальное» (то, чем я являюсь сейчас), но и «Я-идеальное» (то, чем я хотел бы стать). Я - это часть опыта человека. При этом в работах Роджерса содержится мысль о расхождении «Я-реального» и «Я-идеального».

Ещё одним мощным направлением в изучении рассматриваемой проблемы следует признать школу К.Левина. При обсуждении того, что стоит за уровнем притязаний, измеряемым в опыте, Ф.Хоппе использует понятия «уровень Я», самосознание, или концепция Я. Первое понятие становится основным и отражает структуру, программирующую всю совокупность действий индивида, динамику выбора целей. М. Юкнат называет образование, программирующее уровень притязаний индивида, «самосознанием». К. Левин и соавторы отмечают учёт индивидом своих возможностей при прогнозировании вероятности достижения цели [1, с. 224-226].

.2 Современные представления об оценке себя человеком

Интерес представляет раскрытие структурно-содержательной характеристики самооценки. Так, по мнению А.В. Захаровой, самооценка включает в себя два взаимосвязанных аспекта: процессуальный и структурно-итоговый. Первый аспект предполагает раскрытие путей, условий, способов порождения указанного образования, его развития и функционирования. Второй - предусматривает выявление её (самооценки) показателей как личностного образования. Исходя из двуединой природы оценки себя и предлагаются её различные определения, фиксирующие один из двух ракурсов её анализа: либо процессуальный, либо структурно-итоговый. Проявления самооценки как личностного образования изучены более широко, в то время как её процессуальные характеристики раскрыты недостаточно.

К процессуальным определениям можно отнести следующие: самооценка - проекция осознаваемых качеств на внутренний эталон, сопоставление своих характеристик с ценностными шкалами. Структурно-итоговые определения представлены такими выражениями: самооценка - это гордость, самоуверенность, позитивная или негативная установка на себя, выражающая степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности, личностное суждение о собственной ценности, отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также внешнему облику [2, с. 19-20].

Структура самооценки представлена двумя компонентами, функционирующими в неразрывном единстве, - когнитивным, отражающим знания субъекта о себе, и эмоциональным, отражающим отношение к себе.

Обобщив имеющиеся представления о самооценке в психологии, Г.К. Валицкас предлагает рабочее определение данного конструкта: «Самооценка - это продукт отражения информации субъектом о себе в соотношении с определёнными ценностями и эталонами, существующий в единстве осознаваемого и неосознаваемого, аффективного и когнитивного, общего и частного, реального и демонстрируемого компонентов».

Многообразие определений приводит к пониманию того, что глубокое раскрытие предмета может быть обеспечено через анализ различных функций самооценки и выделение главной, только ей присущей, специфической функции в структуре самосознания. В психологии выделяют различные функции обсуждаемого образования: это выражение направленности, активности, фиксация определённого уровня психического развития личности. Подчёркивается, что самооценка выполняет регулятивные функции, выступает фактором организации субъектом своего поведения, деятельности, отношений. Эти функции существенно повышаются в значимой для субъекта деятельности и обеспечиваются её включённостью в мотивационную сферу. Регулятивные функции самооценки различают по основанию направленности и конечного результата на оценочные, контрольные, стимулирующие, блокирующие, защитные. Самооценке приписывается и функция адаптации. Дело в том, что позитивная оценка себя помогает нам справляться с неудачами в жизни, уменьшает наши реальные страхи, отражает и упрощает общественные отношения, которые важны для всех людей, независимо от их культурной принадлежности. Указывается, что оценка себя выполняет и функции мобилизации собственных сил, реализации скрытых возможностей, творческого потенциала.

Современная когнитивная психология утверждает, что оценочные суждения можно отнести к категории познавательных процессов или процессов переработки информации, но имеющих при этом определённую специфику. Специфика эта выражается в том, что оценочные суждения размещаются на «краю» множества когнитивных процессов.

Именно на основе оценочных суждений, под их непосредственным влиянием развёртываются регулятивные процессы: принимаются решения, осуществляется целеполагание, планируется поведение. В силу «краевой» специфики оценочные суждения в большей степени, чем другие познавательные процессы, «привязаны» к мотивационным и эмоциональным процессам. В оценочных суждениях отражается не только и не столько реальность, но и потребности и цели самого индивида. Здесь указывается ещё одна функция самооценки - отражение потребностей и целей человека.

Доказанным можно считать факт существования особой психологической реальности - самооценки и осмысленным - тот факт, что ключ к пониманию самооценки содержится в её специфической функции в структуре самосознания. Однако, чтобы до конца рассмотреть указанный конструкт необходимо выяснить, что влияет на её функционирование; что её порождает; как она соотносится с другими элементами системы самосознания.

Выяснение роли факторов (условия, средства, основания) самооценки позволяет глубже познать её регулятивные функции.

В качестве средств оценки себя выделяют: личностные смыслы, выработанные человеком эталоны, идеальные уровни выраженности качества, кристаллизующиеся в сознании индивида стандарты, субъективные координаты опыта, принятые личностью ценности. Основаниями самооценки, по мнению Захаровой, выступают прямые обращения человека к внешним оценкам и к своей эмоционально-потребностной сфере. Подчёркивается зависимость оценки себя человеком от оценок окружающих и от его реальных достижений. Отмечается также, что события в жизни влияют на депрессивные симптомы через медиаторы решения проблем и уровни самооценки.

Особую роль в формировании оценки себя исследователи отводят семье. Дефицит самоотношения, вплоть до неприятия себя, является следствием недостатка любви со стороны близких. Выделяют такие, в частности, факторы, влияющие на обсуждаемый конструкт, как прочность семьи, стиль воспитания, заинтересованность взрослых в делах ребёнка, педагогическая отметка, вовлечение учащихся в оценочную деятельность.

В качестве механизма реализации оценки себя выделяют рефлексию, позволяющую человеку наблюдать себя со стороны собственных чувств, внутренне дифференцировать Я действующее, рассуждающее и оценивающее. Рефлексивность при самооценке, так же как и способность к осознанию её средств, является показателем высокого уровня её развития и условием произвольного управления собственным поведением. Однако понимание самооценки требует и рассмотрения её в архитектуре самосознания, «Я-концепции» [1, с. 225].

Рассматривая проблему самосознания и самооценки в отечественной психологии, следует упомянуть концепцию В.В. Столина. В её основу положена идея о трёхуровневой структуре самосознания, представляющего собой сочетание строго не разделённых автором когнитивных, аффективных и регуляторных компонентов. В.В. Столин не даёт определения самооценки, не разграничивая понятия самоотношение, смысл «Я» и самооценка [2, c. 19].

А.В. Захарова отмечает, что ядро самооценки составляют принятые субъектом ценности, которые определяют специфику её функционирования как механизма саморегуляции и самосовершенствования. Автор предприняла попытку разработать структурно-динамическую модель самооценки. Последняя, по её мнению, функционирует в двух основных формах - как общая и частная. Частная самооценка отражает оценку субъектом своих конкретных проявлений и качеств. Общая самооценка - это иерархизованная система частных самооценок, находящихся в динамическом взаимодействии между собой. В ней выделяются два компонента: эмоционально-ценностное отношение человека к себе и когнитивный, причём последнему отводится ведущая роль, так как он обобщает и синтезирует наиболее значимые для субъекта оценки себя. Общая и частная самооценки характеризуются набором показателей, представленных в виде оппозиций: адекватная - неадекватная, высокая - низкая, устойчивая - неустойчивая самооценка.

По временной отнесённости содержания А.В. Захарова выделяет следующие виды самооценки: прогностическую, актуальную и ретроспективную, характеристиками которых являются уровень притязаний, действия самоконтроля, мера критичности [2, с. 24].

.3 Место самооценки в структуре самосознания

Начало самооценки закладывается в раннем детстве. Она подвержена влиянию как переживаний ребёнком успехов и неудач, так и его взаимоотношений с родителями. А в школьные годы уровень самооценки значимо коррелирует с академическими достижениями [11, с. 460]. Похожая тенденция наблюдается и в спорте: чем выше и лучше у спортсмена результаты, тем выше и его самооценка.

Во многих работах самооценка рассматривается как важное приобретение в личностном развитии, появляющееся в процессе становления субъектности.

Кстати, если обобщить определения понятия «личность», существующие в рамках различных школ и теорий (К. Юнг, Г. Олпорт, К. Левин, Г. Айзенк и многие другие), то можно сказать, что личность традиционно определяется как «синтез всех характеристик индивида в уникальную структуру, которая определяется и изменяется в результате адаптации к постоянно меняющейся среде» [5, c. 47].

Понятие субъектности связывается прежде всего с характеристиками человека как носителя активности и определяется как способность ставить и принимать цели деятельности, видеть и учитывать условия её реализации, строить программы действий, использовать информацию о достигнутых результатах, уметь их оценивать и корректировать.

Иное понимание - представление о самооценке как об аффективно-оценочной структуре, широко распространённое как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Здесь самооценка трактуется как форма отражённого отношения к себе, как личностные суждения о собственной ценности, как самоэффективность и самоуважение [2, с. 20].

В зарубежной психологии принят термин «Я-концепция», обозначающий совокупность представлений индивида о себе. По мнению Бернса, «Я-концепция» реализует три функции: 1) способствует достижению внутренней согласованности личности; 2) определяет интерпретацию опыта; 3) является источником ожиданий. В архитектуре «Я-концепции» выделяют следующие образования: «образ Я» как когнитивный компонент, систему знаний субъекта о себе, некоторую описательную составляющую и эмоционально-ценностное отношение человека к самому себе (самоотношение). Поведение человека определяется вышеуказанными компонентами.

Наиболее разработанной можно считать схему «Я-концепция» Р. Бернса. Автор указывает на тесное слияние в структуре личности когнитивного и аффективного компонентов, знаний о себе и отношений к этому знанию. «Я-концепция», по Бернсу, - это «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряжённая с их оценкой». В связи с этим выделяются три составляющие «Я-концепции»:

) «Образ Я» -- когнитивный аспект, знания о собственной личности во всех областях и сферах жизни.

)«Самооценка, принятие себя» -- аффективно-ценностный аспект, совокупность оценочных характеристик, отношений к имеющейся о себе информации на основе соотнесения с общей структурой собственных ценностей.

)Поведенческие установки - действия, вызываемые образом «Я» и самооценкой и реализующиеся в продуктивной деятельности и общении с окружающими.

Таким образом, Р. Бернс отводит самооценке роль эмоционально-ценностной структуры, уравнивая её с самоотношением. Автор считает самооценку средством и условием формирования «Я-концепции», так как она выступает в качестве санкционирующего механизма «Я-концепии», обеспечивает иерархизацию знаний человека о себе. Бернс отмечает, что в более узком смысле «Я-концепция» и есть самооценка [2, с. 20].

При определении самооценки, точнее, при её сопоставлении с другими концептами в сфере психологии Я на западе имеются существенные методологические трудности. Выполняя подобное сопоставление, Л.Уэллс и Дж. Марвелл вводят достаточно большое количество применяемых в данной области понятий: «доверие к себе», «осознание себя», «взгляд на себя», «образ себя», «удовлетворённость собой», «оценка себя», объединяя их термином «уважение к себе» [1, с. 224].

В отечественной психологической науке самооценку рассматривают в качестве компонента самосознания, функционирующего как её часть. Жизненно важная функция самосознания заключается в самоуправлении поведением личности. Указываются и другие функции самосознания - познание; усовершенствование себя; поиск смысла жизни; выработка идеала и соотнесение с ним целей, поступков, линий жизни.

Такие образования, как «самосознание» и «Я-концепция», некоторым авторам представляются нетождественными, хотя близкими по значению. «Я-концепция» является составляющей самосознания, её ядром. О.К. Тихомиров предлагает рассматривать в самосознании два компонента - образный («Я-образ», образ себя) и понятийный («Я-концепция», знание о себе). Самооценка вырабатывается на основе функционирования самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе. Основная функция самооценки в психической жизни личности заключается в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности.

По мнению Бороздиной, внутри самосознания имеются некоторые образования, подструктуры, которые не следует смешивать: образ себя, самооценка и отношение к себе - это разные элементы, имеющие свою самостоятельную природу сущность. В целом самосознание есть отражение в сознании персоны его носителя, данного субъекта.

Самооценка - специальная функция самосознания, заключающаяся в наличии критической позиции индивида относительно того, чем он обладает; его оценка с позиции, с точки зрения определённой системы ценностей.

Теоретический анализ показывает, что образ себя и самооценка - различные образования самосознания, имеющие определённые соотношения друг с другом: знание о себе служит необходимым материалом для самооценки, оценка же себя позволяет соотнести отдельные стороны «образа Я» с определённой системой ценностей.

Не следует также смешивать самооценку и самоотношение: оценка себя ведёт к определённому самоотношению, задаёт модус последнего. Личностный комфорт или дискомфорт, самопринятие, удовлетворённость собой являются производными от самооценки.

Рассмотрим положение, касающееся разновременности действия отдельных образований самосознания. Младший дошкольник не способен выполнить самооценку, несмотря на то, что имеет определённый образ себя, у него есть и известное отношение к себе, усвоенное отношением к нему других, главным образом взрослых. В лучшем случае при оценке себя ребёнок актуализирует оценочную позицию окружающих относительно себя. Несформированность оценки себя обнаруживается и у детей 6 - 7 лет. Наиболее значительный сдвиг от ориентации на оценку к ориентации на самооценку происходит в подростковом возрасте. Именно в этот период мотивационное значение рассматриваемого образования настолько повышается, что при возникновении конфликта между требованиями, идущими от самооценки, и стремлением к желаемой оценке преобладающим мотивом поведения оказывается оценка себя.

Кризис подросткового возраста связан с возникновением нового уровня самосознания. Именно здесь, во время кризиса, как считает Л.И. Божович, и возникает самосознание в собственном смысле слова, то есть способность направлять сознание на свои собственные психические процессы, включая и сложный мир своих переживаний. Самосознание подростка имеет качественное своеобразие, заключающееся в особом соотношении между ясно выраженной направленностью подростка на познание себя, на оценку качеств собственной личности и тем уровнем, на котором это познание находится. Отсюда понятна неустойчивость, противоречивость в собственной оценке себя, которая свойственна подросткам. Качественное своеобразие самосознания подростков является движущей силой, вызывающей стремление к самоутверждению, самореализации и самовоспитанию.

Итог перечисленных фактов показывает, что самооценка - это самостоятельный компонент самосознания, начинающий функционировать в подростковом возрасте. Функция самооценки заключена в процедуре собственно оценивания общего потенциала субъекта или его отдельных свойств (качеств) с помощью определённой шкалы ценностей [1, с. 226-232].

Таким образом, анализируя современную литературу, можно выделить три варианта интерпретации самооценки и её представленности в самосознании индивида.

· Самооценка - часть «Я-концепции», входящая либо целиком отождествляемая с эмоционально-ценностным отношением субъекта к себе. Самооценка отражает степень приятия себя, степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему, что входит в сферу «Я». Низкая самооценка предполагает отрицание себя, самонеприятие, негативное отношение к собственной личности. В рамках такого понимания самооценка не выделяется в качестве автономного образования, её место в структуре самосознания не устанавливается.

· Наименее распространённой является точка зрения, согласно которой самооценка понимается как когнитивная подструктура: обобщает прошлый опыт человека и организует, структурирует новую информацию о «Я», то есть фиксирует знание индивида о себе. Самооценка - это образ «Я» субъекта.

· По мнению Л.В. Бороздиной, самооценка не сводится ни к образу «Я», ни к эмоционально-ценностному отношению к себе. Она представляет собой критическую позицию индивида по отношению к собственному потенциалу; это не констатация, а его оценка исходя из принятой субъектом системы ценностей [1, с. 228].

.4 Изучение параметров самооценки

Традиционно выделяют три основных формальных параметра самооценки: высоту, устойчивость и адекватность. Очень важным для самооценки считается её высота. Существуют различные варианты её измерения. В качестве одной из наиболее распространённых в отечественной экспериментальной психологии методик можно назвать технику Дембо-Рубинштейн, которая предоставляет возможность дать количественную характеристику самооценки по показателю высоты. Адекватность самооценки оценивается как соответствие либо несоответствие реальным возможностям индивида, что устанавливается с использованием объективных критериев (эксперимента) либо с применением экспертных оценок. Третий обычно учитываемый параметр самооценки - её устойчивость во времени и по шкалам - предполагает постоянство и надситуативность выявляемой у испытуемого оценки себя. Наиболее изученным измерением в настоящее время следует признать высоту.

Согласно А.В. Захаровой, завышенная оценка себя выполняет функцию защиты через образование эмоциональных барьеров, блокирующих восприятие внешних воздействий или ведущих к искажению и игнорированию опыта. Но в то же время неадекватная самооценка может быть источником внутриличностных конфликтов.

Центром работы В.Ф. Сафина служила проблема поддержания стабильной самооценки. В качестве механизмов сохранения относительно устойчивой самооценки автор описывает повышение общего её уровня до среднего за счёт:

· работы модели «Я не хуже и не лучше других»

· сочетания неадекватно высоких и адекватно низких позиций - модель «Я хуже в этом, зато лучше в том»

· переноса высокой, адекватной самооценки результатов в одном виде деятельности в другие сферы «Если могу то, смогу и это»

· неадекватного занижения оценки окружающих до уровня собственной самооценки «Они не лучше меня».

Не считая какую-либо модель приоритетной, В.Ф. Сафин подчёркивает большое практическое значение исследования параметра устойчивости самооценки.

Следует также отметить, что, чем адекватнее самооценка, тем адекватнее и уровень притязаний [11, с. 460].

.5 Функции самооценки

В процессе формирования самосознания у человека появляется определённое отношение к себе (эмоциональный компонент). Сочетаясь с знаниями о себе (содержательный компонент), отношение к себе образует неотъемлемую часть самосознания - самооценку человека, которая является результатом сравнительного познания себя через соотношение знаний о себе с знаниями о других или об идеальном образе личности, существующем в его представлениях.

Самооценка выполняет следующие функции:

1) познание субъектом себя - по сути, это ответ на вопрос «чего я стою?», а также сюда входят в качестве компонентов самоуважение и представление человека о собственной ценности

2) прогностическая - ответ на вопрос «что я могу?». Именно с этой функцией самооценки в наибольшей степени связан уровень притязаний, а также представление о собственной эффективности

) защитная - в случае неудачи в какой-либо деятельности адекватная либо несколько завышенная самооценка поможет пережить это, не теряя веры в себя, не опуская руки и не умаляя своих настоящих и прошлых достоинств и достижений. Однако следует учитывать, что защитная функция самооценки проявляется и работает лишь при наличии адекватной либо завышенной самооценки, при заниженной самооценки эта функция отсутствует.

) регулятивная - «что я должен делать, как себя вести» [12, с. 120-121]. Именно в этом основная функция самооценки: чтобы регулировать поведение и деятельность личности. Самая высшая форма саморегулирования состоит в творческом отношении к собственной личности - стремлении изменить, улучшить себя.

.6 Теория самоэффективности Бандуры в связи со спортивной деятельностью

Ожидание эффективности определяет, сколько усилий затратит индивидуум, как долго он сможет противостоять препятствиям, выдерживать враждебные обстоятельства и неприятные переживания. Чем выше ожидания эффективности или мастерства, тем более активными становятся усилия.

Таким образом, представления о самоэффективности влияют на настойчивость. Было выявлено, что спортсмены, сомневающиеся в собственной эффективности склонны прилагать всё меньше и меньше усилий в ходе тренировочного процесса и сдаваться, а те, кто уверен в своей эффективности, более настойчивы и, соответственно, добиваются успеха.

Однако стоит учитывать, что в некоторых случаях слишком высокая самоэффективность может оказаться дисфункциональной. Так, например, человек, излишне уверенный в своей эффективности, может быть чрезвычайно настойчивым в своих попытках выполнить невыполнимые задания, неоправданно идти на риск [гордеева, с. 186-189]. Именно по этой причине у некоторых спортсменов случаются травмы, например, когда штангисты, вопреки рекомендациям тренера, берут больший вес, чем они на данный момент способны поднять.

Воспринимаемая эффективность - это представления не о собственной ценности, а о способности совершить какие-то действия [13, с. 460].

Проведённый анализ литературы, посвящённой самооценке, обнаруживает отсутствие единого варианта интерпретации данного образования в современной психологии, что вносит известную путаницу в экспериментальные исследования и зачастую усложняет сравнение результатов, полученных разными авторами. Существующие определения указанного конструкта можно разделить на три класса: 1) самооценка рассматривается как когнитивная подструктура, то есть образ «Я»; 2) оценка себя отождествляется с эмоционально-ценностным отношением индивида к себе (данная трактовка является весьма распространённой в отечественной и зарубежной психологии; 3) самооценка понимается как критическая позиция субъекта по отношению к имеющемуся у него потенциалу, не сводимая ни к образу «Я», ни к самоотношению. Последний подход представляется наиболее правильным в силу своей обоснованности и чёткого прописывания как места самооценки в структуре самосознания, так и её связи с другими его компонентами.

К настоящему времени благодаря многочисленным исследованиям самооценки, в основном экспериментальным, изучена её связь с характеристиками интеллектуальной деятельности, особенностями эмоциональной и мотивационной сферы, влияние оценки себя на психические состояния, определена её возрастная динамика. При этом следует отметить, что почти все полученные результаты относятся к таким параметрам самооценки, как высота и адекватность; устойчивость самооценки вызывает меньший интерес. Однако обнаруженная в некоторых работах связь стабильности оценки себя с рядом эмоций указывает на немаловажность выяснения особенностей устойчивой и неустойчивой самооценки, а также причин возникновения последней.

Недостаточно разработанным к настоящему времени остаётся вопрос о соотношении самооценки с уровнем притязаний. Традиционно самооценку пытались изучить через механизм целеполагания субъекта, то есть уровень притязаний. Однако в настоящее время экспериментально доказано и математически подтверждено, что самооценка и притязания являются самостоятельными, независимыми образованиями, поэтому диагностика самооценки по уровню притязаний не может быть признана корректной. Но это не означает ослабления значимости и интереса к анализу последнего как такового. Напротив, представляется важным изучение этого конструкта и его связи с самооценкой в целях уточнения механизмов взаимосвязи двух важнейших личностных образований [2, с. 25-27].

3. Методы и организация исследования

.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1) теоретический анализ и обобщение литературных источников

2) тестирование по двум методикам

) метод анкетирования

) математико-статистическая обработка данных

Теоретический анализ и обобщение 13 литературных источников, отражающих проблему в психологической и спортивной литературе, позволил дать теоретическое обоснование выдвинутых положений и помог в объяснении результатов экспериментального исследования.

Изучались следующие аспекты проблемы: зависимость уровня притязаний от высоты самооценки.

Тестирование - метод получения информации с помощью стандартизированного испытания, то есть теста. Существуют бланковые, двигательные, проективные и другие тестовые методики. Большое распространение получили опросники, то есть анкетные тесты, но надёжность полученных с их помощью данных будет высокой только при большом количестве респондентов (25-30 и более человек).

Для изучения самооценки личности использовалась методика «Исследование самооценки» Дембо-Рубинштейн (А.М. Прихожан). Для изучения уровня притязаний использовалась методика «Оценки уровня притязаний» Ф. Хоппе.

Текст инструкции и описание заданий используемых тестов, бланки для ответов и описание алгоритма обработки полученных данных приведены в приложении 2.

Математико-статистическая обработка данных. Результаты исследований обрабатывались и обобщались с помощью методов математической статистики, направленных на установление закономерности, определение различий или зависимости между признаками.

В работе рассчитывалась основная статистическая характеристика: корреляционная связь между двумя признаками. Взаимосвязь показателей определялась на основе метода линейной корреляции Пирсона по формуле:



.2 Организация исследования

Выборку испытуемых составили тридцать пять спортсменов от 16 лет до 21 года, обоих полов (14 девушек, 21 парень), занимающихся плаванием.

Исследование проводилось на базе Училища Олимпийского Резерва города Гомеля и Гомельской области и состояло из нескольких этапов.

· На первом этапе была выбрана тема исследования, сформулирована проблема, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, основные понятия, методологическое обоснование исследования, осуществлён подбор методов и методик исследования.

· На втором этапе был проведён теоретико-библиографический анализ литературы, который позволил оценить состояние изученности данного вопроса, определить методологическую основу исследования, установить предположения и сформулировать гипотезу.

· На третьем этапе было проведено исследование.

· На четвёртом этапе полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики, что позволило выявить наличие корреляционной связи между такими психологическими конструктами, как самооценка и уровень притязаний.

· На пятом этапе был подведён итог выполненным действиям, сформулировано заключение, практические рекомендации.

4. Экспериментальное исследование

.1 Анализ результатов исследования

Результаты проведённого исследования представлены в таблицах 1,2 и 3.

Таблица 1 - Результаты исследования самооценки и уровня притязаний у спортсменов; расчётные показатели для коэффициента линейной корреляции Пирсона:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код испытуемого | Анкетные данные | | | Показатели | |
|  | Возраст | Пол | Вид спорта | A | B |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | 18 | М | Плавание | 77 | 39 |
| 2. | 19 | Ж | Плавание | 75 | 39 |
| 3. | 19 | Ж | Плавание | 87 | 25 |
| 4. | 19 | М | Плавание | 86 | 25 |
| 5. | 18 | М | Плавание | 76 | 25 |
| 6. | 18 | Ж | Плавание | 73 | 25 |
| 7. | 19 | М | Плавание | 74 | 36 |
| 8. | 19 | М | Плавание | 74 | 36 |
| 9. | 19 | М | Плавание | 71 | 31 |
| 10. | 18 | Ж | Плавание | 73 | 31 |
| 11. | 19 | Ж | Плавание | 53 | 26 |
| 12. | 19 | Ж | Плавание | 71 | 25 |
| 13. | 18 | М | Плавание | 76 | 35 |
| 14. | 16 | Ж | Плавание | 87 | 28 |
| 15. | 19 | М | Плавание | 32 | 12 |
| 16. | 19 | Ж | Плавание | 77 | 31 |
| 17. | 19 | М | Плавание | 63 | 35 |
| 18. | 18 | Ж | Плавание | 53 | 32 |
| 19. | 18 | М | Плавание | 74 | 23 |
| 20. | 19 | М | Плавание | 77 | 23 |
| 21. | 18 | М | Плавание | 77 | 40 |
| 22. | 21 | Ж | Плавание | 81 | 40 |
| 23. | 19 | М | Плавание | 90 | 45 |
| 24. | 19 | М | Плавание | 91 | 45 |
| 25. | 19 | Ж | Плавание | 75 | 15 |
| 26. | 18 | М | Плавание | 60 | 15 |
| 27. | 19 | Ж | Плавание | 89 | 23 |
| 28. | 19 | М | Плавание | 91 | 23 |
| 29. | 17 | М | Плавание | 84 | 45 |
| 30. | 19 | М | Плавание | 83 | 45 |
| 31. | 16 | М | Плавание | 68 | 39 |
| 32. | 19 | Ж | Плавание | 68 | 39 |
| 33. | 19 | Ж | Плавание | 54 | 34 |
| 34. | 18 | М | Плавание | 53 | 34 |
| 35. | 18 | Ж | Плавание | 55 | 39 |
| Сумма |  |  |  | 2548 | 1103 |
| Среднее |  |  |  | 72,8 | 31,5 |

Таблица 2 ─ Расчётные данные для определения асимметрии и эксцесса в распределении признака:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | (xi-x) | (xi-x)2 | (xi-x)3 | (xi-x)4 | B | (yi-y) | (yi-y)2 | (yi-y)3 | (yi-y)4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 77 | 4,2 | 17,64 | 74,09 | 311,17 | 39 | 7,5 | 56,25 | 421,86 | 3164,04 |
| 75 | 2,2 | 4,84 | 10,65 | 23,43 | 39 | 7,5 | 56,25 | 421,86 | 3164,04 |
| 87 | 14,2 | 201,64 | 2863,29 | 40658,69 | 25 | -6,5 | 42,25 | -274,63 | 1785,06 |
| 86 | 13,2 | 174,24 | 2299,97 | 30359,58 | 25 | -6,5 | 42,25 | -274,63 | 1785,06 |
| 76 | 3,2 | 10,24 | 32,77 | 104,84 | 25 | -6,5 | 42,25 | -274,63 | 1785,06 |
| 73 | 0,8 | 0,64 | 0,512 | 0,41 | 25 | -6,5 | 42,25 | -274,63 | 1785,06 |
| 74 | 1,8 | 3,24 | 5,83 | 10,5 | 36 | 4,5 | 20,25 | 91,13 | 410,06 |
| 74 | 1,8 | 3,24 | 5,83 | 10,5 | 36 | 4,5 | 20,25 | 91,13 | 410,06 |
| 71 | -1,8 | 3,24 | -5,83 | 10,5 | 31 | -0,5 | 0,25 | -0,13 | 0,06 |
| 73 | 0,8 | 0,64 | 0,512 | 0,41 | 31 | -0,5 | 0,25 | -0,13 | 0,06 |
| 53 | -19,8 | 392,04 | -7762,4 | 153695,4 | 26 | -5,5 | 30,25 | -166,38 | 915,06 |
| 71 | -1,8 | 3,24 | -5,83 | 10,5 | 25 | -6,5 | 42,65 | -274,63 | 1785,06 |
| 76 | 3,2 | 10,24 | 32,77 | 104,86 | 35 | 3,5 | 12,25 | 42,88 | 150,06 |
| 87 | 14,2 | 201,64 | 2863,29 | 40658,69 | 28 | -3,5 | 12,25 | -42,88 | 150,06 |
| 32 | -40,8 | 1664,64 | -67917,3 | 2771026,3 | 12 | -19,5 | 380,25 | -7414,88 | 144590,06 |
| 77 | 4,2 | 17,64 | 74,09 | 311,17 | 31 | -0,5 | 0,25 | -0,13 | 0,06 |
| 63 | -9,8 | 96,04 | -941,2 | 9223,68 | 35 | 3,5 | 12,25 | 42,88 | 150,06 |
| 53 | -19,8 | 392,04 | -7762,4 | 153695,4 | 32 | 0,5 | 0,25 | 0,13 | 0,06 |
| 74 | 1,8 | 3,24 | 5,83 | 10,5 | 23 | -8,5 | 72,25 | -614,13 | 5220,06 |
| 77 | 4,2 | 17,64 | 74,09 | 311,17 | 23 | -8,5 | 72,25 | -614,13 | 5220,06 |
| 77 | 4,2 | 17,64 | 74,09 | 311,17 | 40 | 8,5 | 72,25 | 614,13 | 5220,06 |
| 81 | 8,2 | 67,24 | 551,37 | 4521,22 | 40 | 8,5 | 72,25 | 614,13 | 5220,06 |
| 90 | 17,2 | 295,84 | 5088,45 | 87521,31 | 45 | 13,5 | 182,25 | 2460,38 | 33215,06 |
| 91 | 18,2 | 331,24 | 6028,57 | 109719,93 | 45 | 13,5 | 182,25 | 2460,38 | 33215,06 |
| 75 | 2,2 | 4,84 | 10,65 | 23,43 | 15 | -16,5 | 272,25 | -4492,13 | 74120,06 |
| 60 | -12,8 | 163,84 | -2097,15 | 26843,55 | 15 | -16,5 | 272,25 | -4492,13 | 74120,06 |
| 89 | 16,2 | 262,44 | 4551,53 | 68874,75 | 23 | -8,5 | 72,25 | -614,13 | 5220,06 |
| 91 | 18,2 | 331,24 | 6028,57 | 109719,93 | 23 | -8,5 | 72,25 | -614,13 | 5220,06 |
| 84 | 11,2 | 125,44 | 1404,93 | 15735,19 | 45 | 13,5 | 182,25 | 2460,38 | 33215,06 |
| 83 | 10,2 | 104,04 | 1061,21 | 10824,32 | 45 | 13,5 | 182,25 | 2460,38 | 3321,06 |
| 68 | -4,8 | 23,04 | -110,59 | 530,84 | 39 | 7,5 | 56,25 | 421,86 | 3164,06 |
| 68 | -4,8 | 23,04 | -110,59 | 530,84 | 39 | 7,5 | 56,25 | 421,86 | 3164,06 |
| 54 | -18,8 | 353,44 | -6644,67 | 124919,83 | 34 | 2,5 | 6,25 | 15,625 | 39,06 |
| 53 | -19,8 | 392,04 | -7762,4 | 153695,4 | 34 | 2,5 | 6,25 | 15,625 | 39,06 |
| 55 | -17,8 | 316,84 | 5639,75 | 100387,58 | 39 | 7,5 | 56,25 | 421,86 | 3164,06 |
| 2548 | 3 | 6027,2 | -62337,72 | 4014696,2 | 1103 | 0,5 | 2701,15 | -6958,77 | 484020,01 |
| 72,8 |  |  |  |  | 31,5 |  |  |  |  |

1 - результаты уровня самооценки

, 3, 4, 5 - результаты для нахождения показателей асимметрии и эксцесса относительно конструкта самооценки

- результаты уровня притязаний

, 8, 9, 10 - результаты для нахождения показателей асимметрии и эксцесса относительно конструкта уровня притязаний

Таблица 3 ─ Расчётные данные для определения наблюдаемого значения r:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Самооценка | xi2 | Уровень притязаний | yi2 | xi yi |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 77 | 5929 | 39 | 1521 | 3003 |
| 75 | 5625 | 39 | 1521 | 2925 |
| 87 | 7569 | 25 | 625 | 2175 |
| 86 | 7396 | 25 | 625 | 2150 |
| 76 | 5776 | 25 | 625 | 1900 |
| 73 | 5329 | 25 | 625 | 1825 |
| 74 | 5479 | 36 | 1296 | 2664 |
| 74 | 5479 | 36 | 1296 | 2664 |
| 71 | 5041 | 31 | 961 | 2201 |
| 73 | 5329 | 31 | 961 | 2263 |
| 53 | 2809 | 26 | 676 | 1378 |
| 71 | 5041 | 25 | 625 | 1775 |
| 76 | 5776 | 35 | 1225 | 2660 |
| 87 | 7569 | 28 | 784 | 2636 |
| 32 | 1024 | 12 | 144 | 384 |
| 77 | 5929 | 31 | 961 | 2387 |
| 63 | 3969 | 35 | 1225 | 2205 |
| 53 | 2809 | 32 | 1024 | 1696 |
| 74 | 5479 | 23 | 529 | 1702 |
| 77 | 5929 | 23 | 529 | 1771 |
| 77 | 5929 | 40 | 1600 | 3080 |
| 81 | 6561 | 40 | 1600 | 3240 |
| 90 | 8100 | 45 | 2025 | 4050 |
| 91 | 8281 | 45 | 2025 | 4095 |
| 75 | 5625 | 15 | 225 | 1125 |
| 60 | 3600 | 15 | 225 | 900 |
| 89 | 7921 | 23 | 529 | 2047 |
| 91 | 8281 | 23 | 529 | 2093 |
| 84 | 7056 | 45 | 2025 | 3780 |
| 83 | 6889 | 45 | 2025 | 3735 |
| 68 | 4624 | 39 | 1521 | 2652 |
| 68 | 4624 | 39 | 1521 | 2652 |
| 54 | 2916 | 34 | 1156 | 1836 |
| 53 | 2809 | 34 | 1156 | 1802 |
| 55 | 3025 | 39 | 1521 | 2142 |
| 2548 | 191527 | 1103 | 35436 | 79260 |
| 72,8 | 5472,2 | 31,5 | 1012,5 |  |

- результаты уровня самооценки

- результаты уровня самооценки в квадрате

- результаты уровня притязаний

- результаты уровня притязаний в квадрате

- результаты уровня самооценки, умноженные на результаты уровня притязаний для вычисления наблюдаемого значения r.

Как видно из выше приведённых таблиц результаты, полученные в ходе диагностики уровня притязаний и самооценки схожи, хотя и не наблюдается идентичных показателей этих психологических конструктов, и, тем не менее, это говорит о присутствии определённой связи между ними.

Однако всё же, безусловно, нельзя исключать влияние на эти психологические конструкты индивидуально-личностных особенностей спортсмена.

.2 Математико-статистическая обработка результатов

Проверка полученных результатов на нормальность распределения показала, что распределение не отличается от нормального. Для этого использовался метод Н.А. Плохинского.

Корреляционный анализ полученных данных выявил, что между такими характеристиками личности, как уровень притязаний и самооценка существует прямая линейная зависимость, то есть с повышением одного фактора повышается и уровень другого - чем выше уровень самооценки, соответственно, тем выше и уровень притязаний.

Однако вместе с тем, следует обратить внимание на определённую тенденцию отрицательной связи между этими двумя переменными (самооценкой и уровнем притязаний). Что говорит о возможности её ещё большего подтверждения на статистически значимом уровне, если значительно увеличить объём выборки.

Заключение

Анализ отечественной и зарубежной литературы, затрагивающей вопрос о соотношении самооценки и уровня притязаний, показал, что длительное время данные конструкты рассматривались как тождественные (это допускало использование техники диагностики притязаний для измерения оценки себя). Подобный взгляд основывался на фиксируемом многими исследователями факте совпадения высотных характеристик самооценки и уровня притязаний. Однако более глубокое изучение выявило, что наряду с совпадением наблюдается также рассогласование притязаний и оценки себя по параметрам высоты, адекватности и устойчивости, что свидетельствует о необходимости разделения указанных феноменов и применения разных методов их регистрации. Этим, прежде всего, и обусловлена необходимость дальнейшей разработки этой проблемы.

Таким образом, можно утверждать, что самооценка служит базисом притязаний, но не всегда уровень притязаний оказывается точным её отражением. Однако в исследовании данной курсовой работы, сформулированная гипотеза о том, что существует прямая линейная зависимость между самооценкой и уровнем притязаний спортсменов различного уровня мастерства, подтвердилась на статистически значимом уровне.

Обнаружено, что благоприятное сочетание анализируемых конструктов сопровождается самоприятием и комфортом в эмоциональной сфере, в то время как их дивергенция сопряжена с ростом личностной тревожности, агрессивности, изменением типа реакции на фрустрацию [1, с. 243].

На основе исследования и анализа литературы по данной проблеме можно дать следующие рекомендации тренерам:

) Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

а) тренер проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом. Одновременно с этим тренер может спросить его об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах;

б) чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды;

в) для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные проективные тесты

г) перед началом сезона тренер может предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт и как складывалась их спортивная карьера.

) Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. Тренер должен относиться к изменениям в отношениях с пониманием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение тренера поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

) Тренеру следует обращаться с индивидом как с личностью, если он стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания тренера должны быть аргументированы и обращены к интеллекту спортсмена, а не к его эмоциям. Тренеру следует приводить разумные доводы о пользе занятий спортом как во время активной спортивной деятельности, так и после окончания спортивной карьеры. Среди мотивов занятий спортом, которые могут быть наиболее привлекательными для сегодняшней молодёжи, следует отметить возможность максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства.

Тренерам лучше всего мотивировать спортсмена, опираясь на его чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании. При работе с современной молодёжью всякого рода эмоциональные призывы и лозунги типа «Выложиться за свою старую добрую школу» или «Доказать свою мужественность» не принесут должный эффект [10, с. 108-109].

Таким образом, для достижения высоких результатов в спортивной деятельности тренеру необходимо учитывать индивидуальные различия спортсменов и применять соответствующие методические приёмы в каждом отдельном случае.

В заключение же можно сказать, что исследования уровня притязаний позволяют лучше понять мотивацию поведения человека и осуществить направленное педагогическое воздействие, формирующее лучшие качества личности [4, с. 619]. А исследование характеристик соотношения самооценки и уровня притязаний, их сочетаний по параметрам стабильности и адекватности с рядом личностных особенностей может прояснить принцип связи различных соположений двух важнейших конструктов регуляции поведения с эмоционально-мотивационной сферой субъекта. Результат такого изучения чрезвычайно важен для диагностики личностных свойств человека и их эффективной коррекции.

Список использованных источников

1 Зинько, Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний [Текст] // Е.В. Зинько. - Психологический журнал. - 2006, - № 3. - С. 224-233.

Сидоров, К.Р. Самооценка в психологии [Текст] // К. Р. Сидоров. - Мир психологии. - 2006, - № 43. - С. 18-36.

Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания [Текст]: учеб. пособие для вузов / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1980. - 199 с.

Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия [Текст] / С.С. Степанов. - М.: Эксмо, 2005. - 672 с.

Орлов, А.Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики [Текст]: учеб. пособие для вузов / А.Б. Орлов. - М.: Академия, 2002. - 272 с.

Гордеева, Т. О. Психология мотивации достижения [Текст] / Т.О. Гордеева. - М.: Смысл, 2006. - 336 с.

Эммонс, Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности [Текст] Р. Эммонс; пер. с англ. под ред. Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2004. - 416 с.

Сингер, Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта [Текст] / Р. Н. Сингер; пер. Ю.Л. Ханина. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 152 с.

Капрара, Дж. Психология личности [Текст] / Дж. Капрара, Д. Сервон; пер. А.В. Маслова. - СПб.: Питер, 2003. - 640 с.

Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена [Текст] / Р.М. Найдиффер; пер. А.Н. Романина. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 244 с.

Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте [Текст] / Б.Д. Кретти; пер. Ю.Л. Ханина. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.

Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум; пер. А.В. Маслова. - 9-е изд. - СПб.: Питер, 2006. - 460 с.

Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. - М.: Академия, 2003. -с.

Капрара, Дж. Психология личности [Текст] / Дж. Капрара, Д. Сервон; пер. А.В. Маслова. - СПб.: Питер, 2003. - 640 с.

Приложение А

«Используемые в работе тестовые методики»

А 1.1 Методика изучения уровня притязаний Ф. Хоппе

Является объективным тестом личности. Предназначена для изучения таких личностных особенностей, как: самолюбие, самооценка, уровень притязаний, а также адекватности либо неадекватности его формирования в зависимости от успеха или неудачи.

Автор Ф. Хоппе, источник - «Психодиагностические методы изучения личности» Д.Я. Райгородский, Москва, 2002 год, стр. 78-80.

Стимульный материал представляет собой набор сравнительно несложных заданий, воспринимаемых как тест на общую эрудицию. Перед началом тестирования испытуемым даётся следующая инструкция: «Перед вами карточки, на обороте которых написаны задания. Они располагаются по возрастающей трудности. Номера на карточках означают степень сложности заданий. На решение каждого отведено определённое время, которое вам не известно. За ним следит экспериментатор с помощью секундомера. Если вы не укладываетесь в отведённое время, задание не выполнено, ставьте себе минус, если же выполнено в срок - плюс. Всего у вас будет возможность пяти выборов».

Бланк для фиксации ответов:

Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выбор №1, карточка №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выбор №2, карточка №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выбор №5, карточка №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Задания:

. Запишите три слова на букву «Н».

а. Запишите три слова на букву «О».

. Запишите названия четырёх фруктов на букву «П».

а. Запишите названия четырёх фруктов на букву «М».

. Запишите шесть имён на букву «А».

а. Запишите шесть имён на букву «М».

. Запишите шесть городов на букву «И».

а. Запишите шесть городов на букву «К».

. Запишите 20 слов на букву «С».

а. Запишите 20 слов на букву «А».

. Запишите материки, начинающиеся с буквы «А».

а. Запишите все существующие материки.

. запишите пять государств, начинающихся с буквы «И».

а. Запишите пять государств, начинающихся с буквы «А».

. Запишите название пяти фильмов, начинающихся на букву «М».

а. Запишите название пяти фильмов, начинающихся на букву «П».

. Запишите фамилии пяти киноактёров на букву «К».

а. Запишите фамилии пяти киноактёров на букву «Б».

. Запишите фамилии пяти художников.

а. Запишите названия пяти картин.

. Запишите фамилии пяти композиторов на букву «К».

а. Запишите фамилии пяти писателей на букву «К».

Интерпретация результатов:

Вопросы каждого уровня оцениваются соответствующим количеством баллов. Вопросы 1 степени трудности оцениваются одним баллом, 2 - двумя и так далее до 11 степени трудности и 11 баллов. В качестве оценки уровня притязаний используется суммарное количество выбранных заданий и баллов, соответственно. После успеха или неудачи (которые могут произвольно интерпретироваться экспериментатором) происходит сдвиг либо в сторону положительного направления, либо в сторону отрицательного направления. Среднее значение единичных сдвигов после успеха, показанных во всех тестах, принимается за меру сдвига. Так, если после неудачи испытуемый повышает уровень притязаний, то есть берёт более сложное задание, то происходит отрицательный сдвиг.

А 1.2 «Методика исследования самооценки личности» Дембо-Рубинштейн.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств. Им предлагается на вертикальных линиях отметить определёнными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, то есть уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их.

Авторы Л.И. Дембо и С.Л. Рубинштейн, источник - «Психодиагностические методы изучения личности» Д.Я. Райгородский, Москва, 2002 год, стр. 51-54.

Стимульный материал представляет собой бланк методики с семью вертикальными линиями высотой по 100 мм. Инструкция: «Каждый человек оценивает свои способности, возможности или характер. Уровень развития каждого этого качества можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее развитие. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (+) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя». Семь шкал следующие:

. Здоровье

. Ум, способности

. Характер

. Авторитет у сверстников

. Умение многое делать своими руками, умелые руки

. Внешность

. Уверенность в себе

Интерпретация результатов:

Обработка проводится по шести шкалам (первая - «здоровье» -тренировочная, не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику: 54 мм = 54 балла. Затем по каждой из шести шкал определяется: а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «+»; б) высоту самооценки - от «0» до знака «-»; в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака «+» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.