

Психологические науки

УДК 159.9:37.01

В.В. ДОРОФЕЕВ, И.А. БАЖИНА, А.С. ТИМАШОВА
(Калуга)

САМООЦЕНКА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ОПРЕДЕЛЕННОМУ ВИДУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

В работе исследовался уровень самооценки студентов и студенток, занимающихся в тренажерном зале. По нашим предположениям, среди студентов, посещающих тренажерный зал, у юношей самооценка будет несколько выше, чем у девушек. В исследовании принимали участие студенты 1–3 курсов. По результатам теста-опросника С.В. Ковалева определялся уровень их самооценки. В ходе эксперимента подтвердилась выдвигаемая гипотеза. Среди студентов преобладал средний уровень, а среди студенток – низкий.

Ключевые слова: самооценка, тест-опросник, студенты, педагогическая деятельность, самореализация.

VLADIMIR DOROFEEV, IRINA BAZHINA, ALEKSANDRA TIMASHOVA
(Kaluga)

SELF-EVALUATION AS A FACTOR OF DEVELOPMENT OF MOTIVATION TO A DEFINED KIND OF PHYSICAL ACTIVITIES AT THE LESSONS OF THE PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITY

The article deals with the study of the level of the self-evaluation of man students and woman students training in fitness centers. According to our suggestions, the self-evaluation will be higher among the young men than young women training in the fitness centers. The students of 1–3 courses took part in the study. In the result of the test questionnaire of S.V. Kovalev there was identified the level of their self-evaluation. There was confirmed the hypothesis in the process of the experiment. There was dominated the middle level among the men students, the women students had a low level.

Key words: self-evaluation, test questionnaire, students, pedagogic activities, self-actualization.

Введение. Никто не станет спорить, что юноши и девушки сильно отличаются друг от друга. Речь идет вовсе не о каких-то параметрах внешности. Имеются в виду отличия иного характера. Мы по-разному думаем, по-разному чувствуем, по-разному реагируем на те или иные ситуации. Дело в том, что у мужчин и женщин своя психология, хотя общим закономерностям мы все же подчиняемся. У каждого пола есть свои особенности поведения и реакции, свои авторитеты и цели, имеющие наибольшую значимость. Интерес к этой теме неизменно растет. Недаром из года в год публикуется все больше произведений, посвященных психологии мужчин и женщин.

Сузив столь обширную тему, осветим в данной статье такой важный вопрос, как самооценка юношей и девушек, которые занимаются в тренажерном зале. «Самооценка» – что это вообще такое? Кажется, вопрос совершенно простой, само слово говорит за себя. Однако на этот счет существует огромное количество мнений.

Например, Л.В. Бороздина считает, что самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это оценка с точки зрения определенной системы ценностей [2, с. 61].

По мнению А.И. Липкиной, оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей определяется как самооценка [6]. И.С. Кон характеризует самооценки человека как своеобразные когнитивные схемы. Эти схемы обобщают прошлый опыт личности и организуют, структурируют новую информацию относительно данного аспекта «Я» [5].

Многие другие уважаемые психологи и ученые, как зарубежные, так и отечественные, также предлагают свое толкование этому слову.

Нельзя говорить о самооценке личности, не упомянув отца современной психологии, американского философа и психолога, Уильяма Джеймса.

Как утверждал У. Джеймс, самооценка бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой. Самодовольство включает такие чувства, как гордость, высокомерие, самопочитание, заносчивость, тщеславие, а недовольство собой – скромность, униженность, смущение, неуверенность, стыд, унижение, раскаяние, сознание собственного позора и отчаяние. Понятно, что границы здесь условны. Совсем необязательно, что человек, испытавший смущение или стыд, обладает низкой самооценкой. Однако у людей, постоянно недовольных собой, чья самооценка занижена, эти чувства будут превалировать над другими. Также У. Джеймс вывел известную формулу определения самооценки. В наиболее общем виде она выглядит так: Самооценка=Успех/Уровень притязаний [4].

Уровень притязаний здесь – это уровень, к которому человек стремится в различных сферах жизнедеятельности, чего он желает достичь. Это может быть статус в обществе, карьера или благосостояние. Уровень притязаний служит идеальной целью для своих будущих действий. Таким образом, можно утверждать, что достижение желаемого уровня и будет являться успехом.

Из формулы видно, что самооценку можно повысить двумя способами: либо снижая уровень своих притязаний, либо повышая результативность своих действий.

Следует помнить, что самооценка юноши напрямую зависит от достигнутых им целей и степени их сложности. Он уважает себя тем больше, чем большего он достигает. На самооценку же девушки более сильное влияние оказывает ее окружение, люди, с которыми она общается. Иначе говоря, самооценка женщин тем выше, чем больше она нравится другим, чем больше ею восхищаются.

Итак, вернемся к юношам и девушкам, посещающим тренажерный зал. У кого из них самооценка в среднем выше? Сказать сразу сложно. Однако нельзя не согласиться, что занятия в спортивном зале в целом оказывают позитивное влияние на самооценку студентов. Интересное наблюдение было проведено М.Г. Чухровой [8], согласно которому занятия в тренажерном зале являются средством повышения самооценки.

Целью проводимого нами исследования является сравнение уровня самооценки юношей и девушек, занимающихся в тренажерном зале.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что среди студентов, посещающих тренажерный зал, самооценка у юношей будет несколько выше, чем у девушек.

Материалы и методы исследования. В исследовании, которое проводилось в Калужском государственном университете им. К.Э. Циолковского, принимали участие юноши (n=49) и девушки (n=97) 1–3 курсов. Студентам предлагалось выполнить тест-опросник «Определение уровня самооценки». Данная методика разработана С.В. Ковалевым [3] и предназначена для определения уровня самооценки личности. Тест включает в себя 32 суждения, к которым необходимо выразить своё отношение предложенными вариантами ответов. Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям. Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки.

Для оценки статистической значимости различий использованы t-критерий Стьюдента. При проверке статистических гипотез критическим был принят уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, полученные в процессе работы, отражены в таблице.

Таблица

Уровень самооценки юношей и девушек

Уровень самооценки	Юноши		Девушки	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Низкий	18	38%	47	48%
Средний	20	42%	40	41%
Высокий	9	20%	10	11%

Из данных таблицы видно, что наибольшее количество юношей имеют средний уровень самооценки, в то время как большинство девушек отличает низкий уровень самооценки. Также следует отметить, что процент студентов с высокой самооценкой больше среди юношей.

На диаграмме представлен общий уровень самооценки у студентов и студенток на основе среднего значения суммы баллов теста (см. рис.).

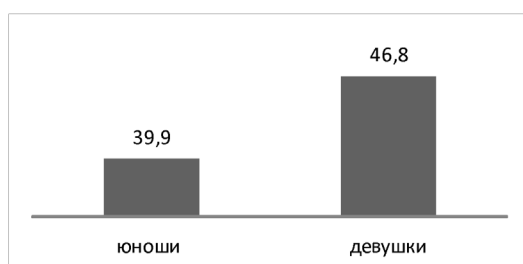


Рис. Общий уровень самооценки

Баллы начислялись в соответствии с количеством суждений, на которые студенты дали положительный ответ. Результат также зависел от степени выраженности этого согласия.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки.

Таким образом, чем больше баллов набрано в сумме, тем ниже самооценка группы участников исследования. Можно сказать, что диаграмма отражает уровень недовольства собой.

Анализ среднего значения суммы баллов показывает, что в целом среди юношей преобладает средний уровень самооценки, а у девушек – низкий уровень самооценки.

Расчет t-критерия Стьюдента показал статистическую значимость полученных результатов.

Заключение. В ходе подсчета баллов по методике С.В. Ковалева [3] было установлено, что наши предположения, сформулированные перед началом тестирования групп студентов разного пола, оказались верны. Гипотеза подтвердилась.

Опираясь на данные проведенного исследования, можно утверждать следующее:

- среди юношей, занимающихся в тренажерном зале, больше представителей со средним уровнем самооценки;
- среди девушек, занимающихся в тренажерном зале, больше представительниц с низким уровнем самооценки;

В целом, согласно вышеуказанной методике, у юношей уровень самооценки достоверно выше, чем у девушек. В своём исследовании В.К. Петряков с соавторами также отмечает, что при занятиях циклическими видами спорта наблюдается более высокий процент девушек с негативной оценкой психологического здоровья [7]. У юношей этот показатель значительно ниже.

Известно также, что занятия в тренажерном зале сопровождаются повышенными физическими нагрузками. Исходя из этого, можно предположить, что здесь юноши самореализуются больше, нежели девушки.

Не последнюю роль в формировании самооценки студентов играют и гормоны. Дело в том, что у мужчин от природы в организме больше тестостерона. Благодаря этому гормону юноши быстрее и легче набирают мышечную массу и сбрасывают лишний вес. Процент жира в организме мужчин в норме также ниже, чем в организме женщин [1]. Как итог, результат тренировок оказывается заметен в скором времени при регулярном посещении зала. Юноши достигают поставленных целей значительно быстрее, и их самооценка повышается. Организм девушек устроен иначе. В теле женщин больше эстрогена и прогестерона, оптимальное содержание которых поддерживает реализуемость

функции деторождения [1]. В связи с разницей в природном соотношении гормонов в мужском и женском организмах, девушкам, посещающим тренажерный зал, приходится прикладывать больше усилий, чтобы сбросить лишний вес или нарастить мышечную массу. Отсутствие результата в короткие сроки и высокий уровень притязаний может негативно сказаться на самооценке студенток. Следует отметить, что на самом деле существует огромное количество факторов, влияющих на самооценку личности. Этот вопрос достаточно обширен, поэтому требует дальнейшего изучения.

Результаты проделанной работы можно использовать в педагогической деятельности с целью совершенствования педагогических подходов и более эффективной организации учебного процесса.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека. 3-е изд., перераб. и доп. / под ред. Н.А. Агаджаняна. М.: Российский ун-т дружбы народов, 2007.
2. Бороздина Л.В. Сущность самооценки и её соотношение с Я-концепцией // Вестник Москов. ун-та. Сер. 14: Психология. 2001. № 1. С. 54–65.
3. Гудкова Е.Д. Методы повышения самооценки. Практикум // Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник, 2016. Вып. 9. С. 195–209.
4. Джемс У. Психология / под ред. Л.А. Петровской. М.: Педагогика, 1991.
5. Кон И.С. Проблема «Я» в психологии // Психология самосознания: хрестоматия по социальной психологии личности / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: БАХРАХ-М, 2007. С. 45–96.
6. Липкина А.И. Самооценка школьника. М.: Знания, 1976.
7. Петряков В.К., Кузьмин Д.В., Гасилина Е.В. [и др.] Влияние вида спорта на самооценку здоровья юношей и девушек как компонента психологического благополучия // Спорт и спортивная медицина: материалы II Всерос. с междунар. участием науч.-практич. конф. (г. Чайковский, 11–13 апр. 2019 г.). Чайковский: Изд-во Чайковс. гос. ин-та физической культуры, 2019. С. 175–181.
8. Чухрова М.Г., Чухров А.С., Филь Т.А. [и др.] Самооценка и самоотношение как факторы, формирующие мотивацию спортивной деятельности при аддикции упражнений // Самоконтроль как принцип формирования творческой личности и её активной конструктивной позиции в развитии общества: избран. пед. труды по материалам Междунар. науч.-практич. конф. / под ред. А.В. Петрова, Ю.И. Щербакова, (г. Горно-Алтайск, 30 июня 2018 г.). Горно-Алтайск: Изд-во Горно-Алтайск. гос. ун-та, 2018. С. 204–220.