

Из данной таблицы видно, что типичными являются положительные сдвиги для продуктивности и устойчивости внимания, для точности наиболее типичными являются отрицательные сдвиги. Так как отрицательных или нулевых сдвигов показателей продуктивности и устойчивости не отмечается, то можно и так утверждать, что сдвиг в сторону увеличения этих показателей внимания является достоверным. Интересным является то, что несмотря на эмоциональное отношение учеников к прослушиваемой музыке (15 человек отметили, что музыка понравилась, и 15 человек отметили, что не понравилась), у всех подростков отмечилось увеличение показателей продуктивности и устойчивости. Вероятно, это связано с темпом и ритмом прослушиваемой мелодии. Что же касается показателей точности, то положительные сдвиги можно обнаружить у респондентов № 9, 17, 18; эти респонденты высказались о том, что музыка им понравилась, улучшила настроение, нулевой сдвиг отмечается у респондента №26, который также сообщил о положительном отношении к прослушанной песне; что касается респондента №6, который неверно вычеркнул буквы после экспериментального воздействия, то он ответил, что прослушанная песня не понравилась и вызвала напряжение. Но этих данных все равно слишком мало и нельзя однозначно утверждать, что эмоциональное отношение к прослушанной музыкальной композиции как-то повлияло на показатели внимания.

В конечном счете, полученные результаты свидетельствуют о том, что прослушивание подростками рок-музыки повлияло на показатели внимания, а именно способствовало увеличению продуктивности и устойчивости внимания, однако снизило показатели точности. Можно предположить, что увеличение скорости выбора при просмотривании букв связано с жанром предлагаемой песни, отличающейся ритмичностью и быстрым темпом.

Можно предположить, что прослушивание энергичной и ритмичной музыки перед выполнением несложных видов деятельности, которые не требуют значительных умственных нагрузок, может положительно повлиять на скорость их выполнения, но негативно отразиться на точности, поэтому если в предстоящей деятельности требуется высокая точность выполнения, то перед ней такую музыку слушать не рекомендуется.

#### Список литературы

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2018. 713 с.
2. Блинова Л.В., Шевченко Н.А., Тарасова А.Е. Исследование влияния классической и рок-музыки на концентрацию и утомляемость внимания у студентов РНИМУ // Молодой ученый. 2018. № 1.1 (187.1). С. 7-10.
3. Габдулина Л.И. Подходы к исследованию внимания в отечественной и зарубежной психологии: учебное пособие. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2007. 50 с.

4. Психология внимания: хрестоматия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: ЧеРо, 2001. 858 с.

5. Кириллова А.В., Янцев А.В., Панова С.А. Сравнительный анализ психофизиологических показателей при звучании музыки разного жанра // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология, химия. 2016. Том 2 (68). № 1. С. 55-62.

#### САМООЦЕНКА У СПОРТСМЕНОВ ГРЕБЦОВ

Петрова Е.О., Бойко А.В.

*Морской государственный университет  
им. адмирала Г.И. Невельского, Владивосток,  
e-mail: kravtysz@mail.ru, an.boyko@inbox.ru*

Самооценка как психологическое явление заняла особое место среди изучения наиболее актуальных проблем. Как предмет научного исследования самооценка не имеет однозначной трактовки и часто рассматривается не как отдельный феномен, а как составная часть более широких концептуальных образований, таких как самосознание, «Я-Концепция», «Образ-Я» и др. Самооценка является важным свойством личности, так как играет роль регулятора деятельности обеспечивая тем самым наилучшую ее адаптацию к постепенно меняющимся условиям жизни. Проблема измерения адекватной самооценки достаточно сложна. Она всегда субъективна, поэтому нет точных критериев, по которым можно судить об адекватности или неадекватности самооценки.

В спортивной психологии роль самооценки в спорте признается важной и существует необходимость более глубокого изучения этой проблемы. Самооценка играет важную роль в формировании механизмов саморегуляции и имеет большое значение для максимальной реализации возможностей спортсмена.

Целью нашего исследования было изучение самооценки у спортсменов-гребцов. Методики, которые были использованы: методика исследования самооценки личности С.А. Будасси и проективная методика «Человек».

В работах зарубежных и отечественных психологов Л.И. Божович, И.С. Кона, Р. Бернса, К. Роджерса и других поднимается проблема развития самооценки. В различных исследованиях понятие самооценка интерпретируется по-разному: как личностное образование, непосредственно участвующее в регуляции поведения и деятельности человека, как автономная характеристика человека, его центральный компонент, отражающий своеобразие внутреннего мира человека и настраиваемый при их активном участии.

Р. Бернс рассматривает самооценку в структуре «Я-концепции», которая связана с самооценкой как совокупность установок по отношению к самому себе и представляет собой сумму всех представлений индивида о себе и определяется как набор всех представлений человека

о себе вместе с его оценкой [1]. В отечественной психологии под самооценкой понимается аффективное образование личности, которое является результатом интеграции самопознания и эмоционально-ценностного самоотношения [2].

В работах психологов Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др. самооценка определяется как стержень процесса самосознания, его интегрирующее начало; это личностный аспект, органично включенный в самосознание, показатель индивидуального уровня его развития [3, 4].

Итак, Б.Г. Ананьев выделил 3 вида самооценки:

1. неадекватно заниженная – ведет к развитию комплекса неполноценности, неуверенности в себе, отказу от инициативы и др.;

2. адекватная – обеспечивает нормальное самочувствие и эффективное включение в систему социальных связей;

3. неадекватно завышенная – заставляет переоценивать себя, тем самым приводя к конфликту.

Неадекватная самооценка может быть, как завышенной, так и заниженной. Л.Н. Корнева описала 4 типа самооценки:

1. заниженная самооценка;

2. неустойчивая, преимущественно заниженная самооценка;

3. завышенная самооценка;

4. устойчивая завышенная самооценка [5].

А.Н. Леонтьев, рассматривая самооценку, в первую очередь, обращал внимание на важность деятельности человека. Самооценка является одним из важнейших условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у человека как мотив и заставляет его соответствовать уровню ожиданий, требований и собственному уровню притязаний.

Самооценка формируется на основе трех составляющих: мнение других людей, уровня реальных достижений и притязаний, и соотношения Я-Реального и Я-Идеального.

Самооценка может быть заниженной, адекватной и завышенной, что влияет на реальное поведение.

Приведем результаты, полученные в исследовании самооценки у спортсменов гребцов.

Как видно из рисунка 1, завышенная самооценка наблюдается у 3 испытуемых. Завышенная самооценка по невротическому типу у 7 респондентов. Можно сказать, что профессиональные спортсмены-гребцы с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие – перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и за-

вышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у таких людей сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания. Испытуемые с завышенной самооценкой по невротическому типу характеризуются стремлением уберечь себя от неудачи, тем самым стремятся избегать целей, достижение которых не гарантировано.

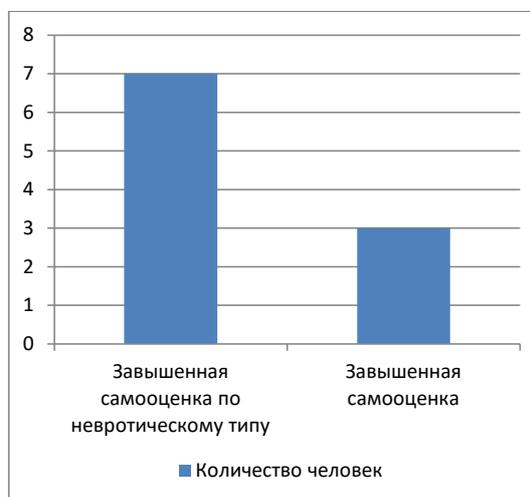


Рис. 1. Результаты методики исследования самооценки личности С.А. Будасси у гребцов-профессионалов.

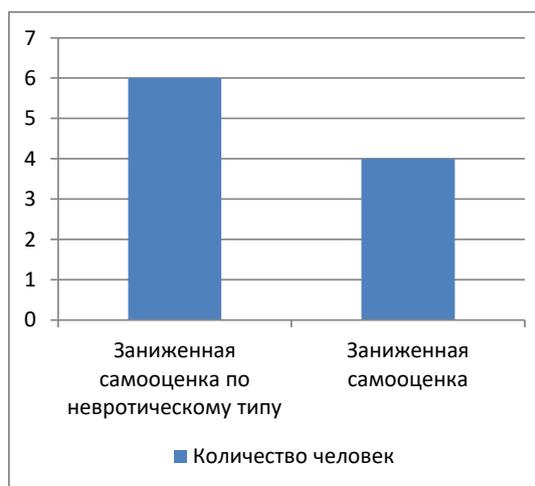


Рис. 2. Результаты методики исследования самооценки личности С.А. Будасси у гребцов-любителей.

На рисунке 2 видно, что заниженная самооценка наблюдается у 4 испытуемых, у 6 заниженная самооценка по невротическому типу. Спортсмены-любители с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более простые цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке индивид характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, улыбка не искренняя. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество. Респонденты с заниженной самооценкой по невротическому типу, как правило не прикладывают целенаправленных усилий для решения задачи. Такие люди не видят и не ценят свои сильные стороны ставя перед собой не реалистичные цели.

При интерпретации проективной методики «Человек» были выделены критерии для определения самооценки, а именно «расположение рисунка на листе» – например, расположение рисунка в верхней части листа или в нижней части, «размер фигуры», соотношение тела с возрастом испытуемого на рисунке.

Таким образом, критерии адекватной самооценки: расположение рисунка по середине листа, средний размер фигуры и соотношение фигуры, тела и возраста, можно выделить у 3 профессионалов и 6 спортсменов-любителей. Испытуемые с адекватной самооценкой равно признают свои достоинства, так и свои недостатки. В основе адекватной самооценки лежит уверенность, необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет регулировать уровень притязаний и правильно относиться к своим возможным ошибкам. Респондентов отличает решительность, твердость, умение находить и принимать решения, последовательно их реализовывать. Они спокойно и конструктивно относятся к допущенным ошибкам, анализируют их причины, с тем, чтобы по возможности не повторить их вновь.

Критерии неадекватной самооценки (заниженной и завышенной): расположение в верхней или нижней части рисунка, большой или маленький размер фигуры, соотношение тела с возрастом испытуемого на рисунке. По выделенным критериям мы определили неадекватную самооценку у 7 профессионалов гребцов и у любителей гребцов 3. К неадекватной самооценке относят завышенную и заниженную самооценку. Респондентам с завышенной самооценкой

свойственно необоснованная уверенность в собственных способностях, возможностях, дарованиях. Такие люди ставят перед собой сложные, труднодостижимые цели в плохо знакомых областях деятельности, неудачи как правило игнорируются и приписываются к случайности. Испытуемые с заниженной самооценкой выбирают только те цели, которые можно достичь без риска неудачи, очень часто цели оказываются ниже настоящих возможностей. Уровень успешности обычно ниже среднего. Рисунок одного испытуемого мы не рассматривали, так как он является художником.

Сравнительный анализ результатов двух методик показал, что у 3 профессиональных гребцов и у 7 спортсменов любителей наблюдается противоречие по двум методикам, по психодиагностическому тестированию и выполнению проективного рисунка. Можно предположить, что этот факт является вариантом реализации компенсаторного поведения, как демонстрация неадекватной самооценки, не соответствующей реальному самоощущению.

Таким образом, проблема самооценки, тем более самооценка людей причастных к разным специфичным родам деятельности (в частности гребцов), требует дальнейшего изучения.

#### Список литературы

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1986. 420 с.
2. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. М.: Наука, 2007. 144 с.
3. Афанасьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 384 с.
4. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Изд-во МГУ, 1981. 584 с.
5. Немов Р.С. Психология: учебник: в 3-х кн. Кн. 1: Общие основы психологии. М., 1998. 688 с.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ВОСПИТАННИКОВ ЦССУ)

Телицына А.А., Орлова А.В., Данченко С.А.  
ФГБОУ ВО «Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского», Владивосток,  
e-mail: 992912sasha@mail.ru

Актуальность темы заключается в практическом применении результатов исследования и предъявлении рекомендаций по работе с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации. В настоящее время исследованию подростков в трудной жизненной ситуации уделено большое внимание. Термин «черта» определил В.В. Столин, как «описательную переменную, фиксирующую интегральную диспозиционную стратегию поведения человека, складывающуюся под действием системы организмического, социального и личностного уровней регуляции» [1, с.282].