

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ СПОРТСМЕНОВ

О.Ю. Данилова
Московский гуманитарный университет

Аннотация: В статье представлена психодиагностическая методика, направленная на изучение глубинных структур личности спортсменов и их профессиональную Я-концепцию. Методика создана на основе классической теории Я-концепции, разработанной Р.Бернсом и позволяет более детально проанализировать психологические проблемы личности профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: Я-концепция, профессиональная Я-концепция, профессиональная дезадаптация, психологическая структура личности, психокоррекция, профессиональная успешность, субъективные и объективные показатели профессиональной успешности, критерии оценки профессиональной успешности, профессиональная Я-концепция, структурные элементы Я-концепции

METHODS FOR STUDYING THE PROFESSIONAL SELF-CONCEPT OF ATHLETES

O. Yu. Danilova
Moscow University for the Humanities

Annotation: This article presents a psychodiagnostic technique aimed at studying the deep structures of the personality of athletes and their professional self-concept. The technique was created on the basis of the classical theory of the self-concept, developed by R. Burns. The methodology consists of five blocks (Physical-I, Social-I, Emotional-I, Cognitive-I, Need-motivational-I), which allow to analyze in more detail the psychological problems of the personality of professional athletes.

Keywords: self-concept, professional self-concept, professional maladjustment, psychological structure of personality, psychocorrection, professional success, subjective and objective indicators of professional success, criteria for assessing professional success, professional self-concept, structural elements of self-concept

Прежде чем представить вашему вниманию психодиагностическую методику исследования профессиональной Я-концепции спортсменов, рассмотрим теоретические аспекты ее ключевых понятий. К ним относятся – профессиональная успешность, психологические факторы профессиональной успешности, и, непосредственно, профессиональная Я-концепция спортсменов (Лаврова, 2003:76).

Есть основания полагать, что профессиональная успешность и профессиональная Я-концепция взаимосвязаны. Исследования Н.В. Самоукиной (2004) показали, что профессиональная успешность определяется как система объективных и субъективных факторов, взаимодействующих на разных уровнях.

Автор утверждает, что на всех этапах развития человека, как профессионала, он действует в условиях двух групп факторов: объективных и субъективных, причём теоретически необходимо, чтобы система объективных профессиональ-

ных требований находилась в соответствии, взаимной сообразности с субъективными особенностями и возможностями человека-профессионала (Самоукина, 2004:131).

Объективные факторы – это требования, нормы и ограничения, выдвигаемые со стороны профессии к его труду, и наличию у него определённых свойств и особенностей (профессиональных знаний, умений, навыков, профессионально значимых качеств). Субъективные факторы – это имеющиеся у данного работника задатки и способности, самооценка, индивидуально-психологические особенности личности, его мотивация и уровень притязаний.

Критерии профессиональной успешности, т.е. показатели, на основе которых можно судить об ее уровне, были выдвинуты С.А. Дружиловым (2000), и могут быть двух видов: внешние по отношению к человеку (объективные) и внутренние (субъективные).

В первую группу критериев входят такие показатели результативности деятельности, как количество и качество произведенной продукции, производительность и т.д. Вторая группа критериев оценки уровня профессионализма включает: а) профессионально важные качества (ПВК); профессиональные знания, умения и навыки; б) профессиональную мотивацию; в) профессиональную самооценку, уровень притязаний и представления о себе как о профессионале; г) способности к саморегуляции и стрессоустойчивость; д) особенности профессионального взаимодействия. В качестве критериев результативности возможно использование и дополнительных показателей, отражающих специфику конкретной профессии (Дружилов, 2000: 119).

В объективный компонент входит оценка производимого продукта, его качества и количества. В субъективном компоненте рассматривается представление работника о себя как о профессионале, а именно профессиональная Я-концепция.

Я – концепция личности относится к индивидуально- психологическим особенностям личности, и, следовательно, является субъективной ее составляющей (Данилова, 2014:197).

Вместе с тем анализ психологической литературы показал, что в психологии труда и профессиональной деятельности человека нет четкого определения профессиональной успешности. Одни авторы, такие как Теплов Б.М. (1961) рассматривали успешность профессиональной деятельности с точки зрения индивидуальных способностей человека, а также компенсации одних способностей другими. Другие считают, что профессиональная успешность связана с такими понятиями как направленность, интересы и мотивы личности (Ильин, 2008:343).

Однако, в науке есть совершенно четкое определение Я-концепции личности, которое внес в психологию Р.Бернс (1986) и определил ее как совокупность представлений человека о себе, сопряженную с их оценкой. Это относительно устойчивая, более-менее осознаваемая как неповторимая система представле-

ний человека о себе, на основании которой он строит взаимодействие с другими людьми и относится к себе. Я-концепция это рефлексивная часть личности. Различают позитивную и негативную Я-концепцию. Позитивная Я-концепция подразумевает хорошее отношение к самому себе, высокую самооценку, четко представляемый Я-образ, позитивные мысли о самом себе и любовь к самому себе. Негативная Я-концепция связана с низкой самооценкой, негативными мыслями и представлениями человека о себе (Бернс, 1986:123).

Полагаем, что позитивная профессиональная Я-концепция является основой для профессиональной успешности. Чем больше Я-концепция будет тяготеть в сторону позитивной, тем больше у человека шансов стать профессионально успешным. И наоборот, негативная Я-концепция будет подпитывать неуспех в профессиональной деятельности.

Идея создания методики изучения Я-концепции спортсменов прежде всего связана с тем, что к данному виду деятельности предъявляются самые высокие требования как объективных, так и субъективных составляющих. Считаем, что и те и другие являются значимыми, но особенно важным является глубокое изучение структуры личности спортсмена с точки зрения его Я-концепции. Думается также, что глубинное изучение Я-концепции личности спортсменов сделает еще один шаг к более четкой и интегрированной формулировке профессиональной успешности.

Итак, классическая теория Р. Бернса (1986) говорит, о том, что Я-концепция состоит из трех основных составляющих: Я-реального, Я-зеркального и Я-идеального. Согласно идеям У. Джеймса (1991) каждая из составляющих включает в себя Физическое-Я, Социальное-Я, Когнитивное-Я, Эмоциональное-Я, Потребностно-мотивационное-Я (Джеймс, 1991:135). Считается, что в каждой профессии доминирует та или иная составляющая, а остальные проявляют себя в меньшей степени. Например, у манекенщиц будет преобладать Физическое-Я. В особенности, будет ведущим показателем внешняя красота и привлекательность, а также достижения в профессии. Остальные показатели будут «ущемлены» и не будут проявляться в полной мере. Профессия юриста предполагает доминирование в структуре личности прежде всего Когнитивного- и Социального-Я. Другие показатели остаются нереализованными. И так в любой другой профессии – какие-то показатели доминируют, а какие-то остаются на периферии сознания. Исключение составляют лишь немногие виды профессиональной деятельности. В их число входит и спорт.

Практически все пять показателей глубинной структуры Я-концепции спортсменов находят свою реализацию. Это одновременно и хорошо с психологической точки зрения, и плохо. Хорошо потому, что все составляющие Я-концепции спортсменов находят свою реализацию. Невозможно представить себе спортсмена, который бы не гордился своими поощрениями и наградами, красотой и совер-

шенством своего тела (Физическое-Я). Не менее важным является и Когнитивное-Я. Практически во всех видах спорта приходится продумывать ситуацию, это касается прежде всего шахмат и игровых видов спорта. Задействовано также и Социальное-Я и Эмоциональное-Я и Потребностно-мотивационное-Я. Негативный аспект «вращения» всех составляющих Я-концепции заключается в том, что это очень большая социально-психологическая и эмоциональная нагрузка для тех, кто занимается спортом профессионально.

Поэтому одной из центральных задач предлагаемой нами методики является выявление проблемных зон испытуемых и последующая их коррекция. Сама методика изучения Я-концепции личности спортсменов представлена нами ниже.

Данная методика предназначена для глубинного исследования Я-концепции личности спортсменов и решает следующие основные задачи:

- а) прослеживает тенденцию представления человека о самом себе (преобладание позитивной либо негативной Я-концепции);
- б) выявляет проблемные и неблагополучные зоны в Я-концепции спортсмена;
- в) позволяет проанализировать, в каком из самооценочных блоков сконцентрированы психологические проблемы личности профессионального спортсмена;
- г) определяет характер проблем или конфликтов (как внутрличностных, так и межличностных) и т.д.
- д) выявляет доминирующие структурные компоненты Я-концепции.

Методика может быть использована в практической, медицинской психологии, психологии труда, спортивной и социальной психологии в целях психодиагностики системы отношений человека к себе и к окружающим. Контингент испытуемых: спортсмены среднего и старшего возраста, студенты, работающая молодежь, ведущая здоровый образ жизни.

Опросник состоит из пяти блоков, каждый из которых включает в себя ряд характеристик, соответствующих названию блока:

1. Физическое Я (6 характеристик).
2. Социальное Я (15 характеристик).
3. Эмоциональное Я (16 характеристик).
4. Когнитивное («умственное») Я (9 характеристик).
5. «Потребностно-мотивационное» Я (6 характеристик).

Первые четыре блока введены на основании теоретической концепции Р. Бернса (1986) относительно Я-концепции личности. Необходимость включить потребностно-мотивационный блок возникла с целью подтверждения результатов, полученных по другим блокам, а также для выявления причинно-следственных механизмов и связей. Опираясь на теорию М.Л. Раусте фон Врихта (2003), мы в данной методике посчитали необходимым дополнить классические составляющие Я-концепции «Я-нормативным» или, иначе говоря, «Я-должным». Данный показатель выявляет представления человека о том, каким человек должен

быть в определенном окружении, чтобы его действия и поступки одобряли и его уважали. Фактически «должное Я» приравнивается к понятию «социальных ожиданий», описанных Р. Бернсом (Бернс, 1986:219). Наличие этого показателя в методике позволяет более детально рассматривать и анализировать проблемные и неблагополучные зоны, а также наметать возможные пути коррекции профессиональной Я-концепции спортсменов.

Инструкция испытуемому. Прочитайте внимательно следующие утверждения и оцените их применительно к себе по 10-ти балльной шкале (от 0 до 10, где 10 – максимальный бал) с четырех различных точек зрения (или аспектов):

1. **Я-реальное** – то, каков я есть на самом деле.
2. **Я-идеальное** – то, каким бы я хотел быть в идеале.
3. **Я-зеркальное** – то, каким меня видят другие.
4. **Я-нормативное («Я-должное»)** – то, каким меня хотели бы видеть в идеале другие или то, каким я «должен» быть «для других».

	Я-реальное	Я-идеальное	Я-зеркальное	Я-нормативное
Физическое-Я спортсмена				
Красота физического тела, привлекательность				
Обладание престижными спортивными вещами (спортивная одежда, аксессуарами, и спортивный инвентарь известных спортивных торговых марок)				
Удовлетворенность ближайшим окружением (тренер, члены тренировочных групп, друзья, мать, отец, сестры, братья)				
Создание продуктов спортивной деятельности (грамоты, медали, кубки, дипломы, спортивные разряды)				
Обладание специфическими качествами и навыками (хорошие физические данные, высокая скорость реакции, ловкость, выносливость, упорство, высокий уровень овладения приемами)				
Условия для тренировок (благоустроенность спортивного зала, высокое качество корта, наличие спортивного инвентаря и тренажеров)				

	Я- реальное	Я- идеальное	Я- зеркальное	Я- нормативное
Социальное-Я спортсмена				
Чувство своей полезности и нужности				
Ощущение собственной значимости и ценности				
Авторитет, признание, уважение				
Надежность, обязательность				
Умение налаживать отношения				
Способность понимать и сопереживать				
Осознание своей уникальности (отличие от других)				
Профессиональная успешность				
Самостоятельность				
Решительность				
Смелость				
Уверенность в своих силах и возможностях				
Предприимчивость, инициативность				
Благоразумие				
Трудолюбие				
Целеустремленность				
Самореализация в профессии				

	Я- реальное	Я- идеальное	Я- зеркальное	Я- нормативное
Эмоциональное-Я спортсмена				
Общительность				
Приветливость, улыбочивость				
Жизнерадостность, оптимизм, активность				
Доверие				
Добродушие, добросердечность				
Искренность, откровенность				
Непосредственность				
Дружелюбие				
Доброжелательность				

Продолжение таблицы «Эмоциональное-Я спортсмена»

	Я-реальное	Я-идеальное	Я-зеркальное	Я-нормативное
Эмоциональное-Я спортсмена				
Внимательность				
Чувство благодарности				
Способность испытывать яркие эмоции (радость, интерес)				
Умение делиться радостью с другими				
Принятие критики				
Эмоциональная устойчивость, самообладание				
Эмоциональное благополучие, эмоциональный комфорт				

	Я-реальное	Я-идеальное	Я-зеркальное	Я-нормативное
Когнитивное-Я спортсмена				
Умелость				
Сообразительность, смекалка				
Хорошая и быстрая реакция				
Работоспособность				
Нестандартность (оригинальность) мышления				
Эрудиция				
Увлеченность				
Любознательность				
Способности и задатки				

	Я-реальное	Я-идеальное	Я-зеркальное	Я-нормативное
Потребностно-мотивационный блок Я-концепции спортсмена				
Одобрение и похвала моих действий и поступков тренером				
Хорошее отношение со стороны окружающих, болельщиков				
Поддержка со стороны (поддержка, совет, успокоение)				
Принадлежность к группе, в которой с тобой считаются, понимают и т.д.				
Контакты и сотрудничество (способность поддержать, оказать помощь и т.д.)				
Самовыражение (стремление показать себя, свои способности, достижения и т.д.)				

Ретестовая надежность (устойчивость) предложенной методики исследования профессиональной Я-концепции (в целом) проверялась путем проведения опроса на той же выборке через две недели после первого тестирования. Известно, что высокая надежность достигается тогда, когда дисперсия ошибки оказывается пренебрежительно малой (Дружинин, 1997: 145). Относительная доля дисперсии ошибки устанавливалась по формуле $S_0^2 = 1 - r_{12}$, где r_{12} – коэффициент корреляции Пирсона. При проверке надежности существенной является близость коэффициента корреляции двух измерений к единице. Для исследуемого контингента – воспитанников одной из спортивных школ г. Новокузнецка ($n = 300$, 52% девушек, 48% юношей, возраст от 13 до 25 лет) коэффициент корреляции составил 0.92, соответственно погрешность измерения составляет $(1 - 0.92)^{1/2} = 0.283$, что является допустимым значением для предлагаемой методики.

Конвергентная валидность опросника подтверждается тем, что полученные посредством его, результаты с высокой степенью достоверности ($\alpha = 0.01$ при критерии Стьюдента $t = 2.6$) коррелируют с показателями шкал «Поддержка», «Гибкость поведения» и «Самопринятие», определяемыми по методике «Измерение самоактуализации личности» (Практикум по психологии менеджмента..., 2003:190).

Логика интерпретации вытекает из основных положений Я-концепции, представленных в работах У. Джемса (1991), Р. Бернса (1986), К. Хорни (2008). В первую очередь учитывается степень соответствия между Я-реальным и Я-идеальным. В классическом понимании большое расхождение говорит о депрессивном чувстве. Но поскольку в данной методике представлено достаточно много характеристик, и они имеют разное смысловое значение, то в ряде случаев мы можем говорить не только о депрессивном компоненте, но и о напряжении или неудовлетворенности в целом. Например, большое расхождение между Я-реальным и Я-идеальным в потребностно-мотивационном блоке Я-концепции личности будет говорить о степени напряжения той или иной потребности спортсмена-профессионала. В блоке физического-Я несоответствие между этими показателями может свидетельствовать о недовольстве человека своими внешними данными и т.д.

Рассогласование между Я-реальным и Я-идеальным свидетельствует о наличии у спортсменов «внутреннего» давления (выражающегося в тревожности, беспокойстве), как бы требующего от него соответствия своему идеалу. Существенная разница между Я-реальным и Я-нормативным является признаком «внешнего» давления, заставляющего соответствовать ожиданиям значимого для человека в данный момент окружения, и во многих случаях служит индикатором социальной и профессиональной дезадаптации человека (Дружилов, 2000:136). Исследования показывают, что о напряжении можно говорить, когда рассогласо-

вание между оценками респондентом указанных понятий составляет 3 балла и более.

Сопоставление Я-идеального и Я-нормативного дает возможность определить уровень самооценки, а дополнение другими данными и анализ взаимодействий внутри Я-концепции позволяет выявить причины психологических проблем и найти адекватный инструмент для компенсаторных и психопрофилактических воздействий. Получая в последней строке каждого блока (Я-физическое, Я-социальное, Я- когнитивное, Я-эмоциональное, а также потребностно-мотивационного блока) средневзвешенные значения показателей основных аспектов самооценки (Я- реальное, Я-идеальное, Я-зеркальное, Я-нормативное) по столбцам этих блоков, можно выделить вклад указанных блоков в общую Я-концепцию личности спортсменов, а также соотнести наиболее значимые различия между аспектами самооценки в каждом из названных блоков. Повторные замеры, проводимые после личностно и эмоционально значимых воздействий (победы и проигрыши в соревнованиях, присвоение очередного спортивного разряда, присуждение звания кандидата в мастера спорта, мастера спорта, жизненные и профессиональные кризисы), позволяют проследить динамику направления изменений как профессиональной Я-концепции в целом, так и ее составляющих.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бернс Р. (1986) Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс. 420 с.
- Данилова О.Ю. (2014) Организационная психология: теория и практика: учеб. пособие / О.Ю. Данилова; НФИ КемГУ.: Новокузнецк. 293 с.
- Джеймс У. (1991) Психология. М: Дайджест. 314 с.
- Дружилов С.А. (2000) Психология профессионализма: инженерно- психологические аспекты: Учеб. пособие. – Новокузнецк: СибГИУ. 159 с.
- Дружинин В.Н. (1997) Экспериментальная психология. М.: ИНФА-М. 473 с.
- Ильин Е. П. (2008) Психология спорта. СПб.: Питер. 352 с.
- Лаврова Н.А. (2003) Влияние личностных особенностей на успешность профессиональной деятельности в системе «человек-человек»/ Психодиагностика: области применения, проблемы, перспективы развития/ Тезисы московской межвузовской научно-практической конференции под ред. Карелиной М.Ю. М.: МИССО. 195 с.
- Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности (2003) учеб. пособие / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб.: Речь. 448 с.
- Раусте фон Врихт, М.Л. (2003) Образ «Я» как подструктура личности / М.Л. Раусте фон Врихт // Психология самосознания: хрестоматия по социальной психологии личности / Ред.-сост. Д.Я.Райгородский. – Самара.: Бахрах – М. 436 с.
- Самоукина Н.В. (2004) Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М.: Ассоциация «ТАНДЕМ»; ЭКМОС. 352 с.

Теплов Б.М. (1961) Проблемы индивидуальных различий. М.: АПН РСФСР. 536 с.

Хорни К. (2008) Невротическая личность нашего времени. М.: Академический проект. 489 с.

Данилова Оксана Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры Общей, социальной психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета. 111395, Россия, г. Москва ул. Юности, дом 5, 3 корпус, 419 каб., телефон +7 (499) 374-67-20, 8 (905) 906-94-91, Эл. адрес: danilova-oxana@mail.ru

Danilova Oksana Yurievna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General, Social Psychology and History of Psychology, Moscow University for the Humanities. 111395, Moscow, Yunosti street, 5, building 3, room 419, telephone +7 (499) 374-67-20, 8 (905) 906-94-91, E-mail: danilova-oxana@mail.ru

Для цитирования:

Данилова О.Ю. Методика изучения профессиональной «Я-концепции» спортсменов // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2020. №5. С. 92–101. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2020.5.10>