

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

На правах рукописи



ДЕГОВЦЕВ Николай Сергеевич

СРЕДОВЫЕ И ВНУТРИЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ САМООЦЕНКИ

5.3.1. – Общая психология, психология личности,
история психологии
(психологические науки)

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
профессор Г.Б. Горская

Краснодар – 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ САМООЦЕНКИ НА ЭТАПАХ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ.....	19
1.1 Самооценка личности в условиях современного мира.....	19
1.2 Особенности самооценки на разных этапах жизненного пути личности .	48
1.3 Средовые и внутриличностные предикторы становления самооценки личности.....	58
Резюме по 1 главе.....	79
ГЛАВА 2. СТРАТЕГИЯ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	82
2.1 Стратегия и методы исследования.....	82
2.2 Организация исследования.....	89
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СРЕДОВЫХ И ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ ПРЕДИКТОРОВ САМООЦЕНКИ.....	93
3.1 Взаимосвязь средовых предикторов с особенностями самооценки.....	93
3.2 Внутриличностные предикторы становления самооценки.....	108
3.3 Средовые и внутриличностные предикторы самооценки.....	120
3.4 Особенности проявления показателей самооценки, средовых и внутриличностных предикторов.....	130
3.5 Индивидуальные варианты проявления самооценки.....	141
3.6 Обсуждение результатов исследования.....	191
ВЫВОДЫ.....	206
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	210
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	213
Приложение А – Программа развития самооценки и способности к целеполаганию у подростков.....	242
Приложение Б – Дневник спортсмена.....	249
Приложение В – Вариант презентации при работе с родителями.....	253

Приложение Г – Примеры промежуточных и итоговых данных спортсменов, которые предоставлялись родителям посредством электронных сетей	261
Приложение Д - Корреляционные связи показателей уровня притязаний с различными типами взаимоотношений подростков с ближайшим социальным окружением.....	264
Приложение Е – Корреляционные связи показателей уровня притязаний с восприятием родительского отношения у подростков	265
Приложение Ж – Корреляционные связи показателей самооценки, уровня притязаний, расхождения самооценки с уровнем притязаний и отношений с тренером у подростков	266
Приложение И – Медианы показателей самооценки, средовых и внутриличностных предикторов у подростков.....	268
Приложение К - Корреляционные связи показателей самооценки со средовыми и внутриличностными параметрами в первом кластере	271
Приложение Л - Корреляционные связи показателей самооценки со средовыми и внутриличностными параметрами во втором кластере	283
Приложение М - Корреляционные связи показателей самооценки со средовыми и внутриличностными параметрами в третьем кластере	295

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Анализ многолетних исследований самооценки показывает важность данного феномена в функционировании личности в окружающей среде. Самооценка имеет определяющее значение в успешности профессиональной деятельности [91, 136, 142, 192], является ресурсом социальной адаптации личности [38], обеспечивает эффективную коммуникацию с социальным окружением [18], способствует формированию конструктивных стратегий преодоления стресса [23, 110, 173], представляет собой фактор формирования удовлетворенности от жизни, профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний [18, 34, 172, 189], а так же показателем психологического здоровья личности [150]. Особую роль приобретают приспособительные свойства самооценки в условиях современного общества. В работах А.Н. Демина [45, 46], А.Г. Асмолова [6,7], З.И. Рябикиной [122] указывается на стремительные изменения в сферах общественной жизни, в исторически сложившихся процессах социализации человека. Иными словами, эпоха неопределенности создает новые условия формирования личности. Специалисты в области психологии и педагогики еще с прошлого столетия начали обращать внимание на первые признаки ускорения процессов в обществе, в связи с чем в научной литературе встречается множество концепций, направленных на усиление приспособительных свойств психики. К таким направлениям относятся идеи ресурсного подхода, представленные в работах В.Н. Дружинина [49], К.А. Альбухановой [1], М.А. Холодной [151], С.А. Хазовой [149], Л.И. Ларионовой [74], А.Г. Самохваловой [123], Д.А. Леонтьева [76], Е.А. Петровой [103], Е.Ю. Кожевниковой [66], А.Г. Маклакова [79, 80], В.А. Толочка [144]; теории преадаптации А.Г. Асмолова [6, 7], Э.Ф. Зеера [54, 55]; принцип опережающей постановки задач в спортивной деятельности, сформулированный Ю.В. Верхошанским [22] и представленный в работах

Г.Б. Горской [35, 36]; концепция формирования универсальных умений в обучении А.Н. Тубельского [145]. Анализ указанных концепций позволяет определить задачу по формированию человека нового времени, которая заключается, с одной стороны в раскрытии его личностного потенциала и доведения его до осознанной формы, с другой стороны – в необходимости заблаговременного формирования жизненно важных качеств личности, к которым относится самооценка. На основании изложенных исследовательских материалов можно сделать вывод о наличии противоречия между ростом значимости самооценки как ресурса конструктивного включения личности в современный жизненный мир и недостатком реалистичных научных данных о комплексе внутриличностных и средовых предикторов, определяющих ее свойства как ресурса включения личности во взаимодействие с социумом.

Исследования самооценки подтвердили необходимость ее рассмотрения в сочетании с такими параметрами, как уровень притязаний, степень расхождения уровня притязаний и самооценки, дифференцированность самооценки и уровня притязаний. Сочетания данных параметров могут носить как конструктивный, так и неблагоприятный характер [111]. Например, слабо дифференцированные самооценка и уровень притязаний при малом расхождении между собой свидетельствуют о том, что человек не ждет от себя высоких результатов и, соответственно, не готов добиваться больших целей. Высокая самооценка в сочетании с очень высоким уровнем притязаний при сильной дивергенции данных параметров свидетельствует об общем положительном отношении человека к себе, основанном на эмоциональной оценке, а не на объективных результатах. Низкие показатели самооценки и уровня притязаний при слабом расхождении между собой говорят о том, что субъект не видит собственных возможностей, а его отношение к себе отличается низкой ценностью. Подобного рода проявления самооценки для взрослого человека могут выступать существенными барьерами к формированию благополучной

жизни [14, 15]. Более того, в исследованиях показано, что высотные показатели самооценки, а также ее соотношение с уровнем притязаний в юношеском возрасте сохраняются и во взрослом возрасте [128]. То есть самооценка, сформированная в период с 16 до 17 лет (возрастной диапазон, в который входит наша эмпирическая выборка), сохраняет свои пропорции в период взрослости. Как самооценка, так и уровень притязаний формируются, как правило, стихийно, бесконтрольно, под воздействием комплекса внутренних и внешних факторов. Учитывая все вышесказанное, возникает необходимость рассмотрения факторов, оказывающих влияние на самооценку, в период ее становления, когда личность наиболее чувствительна к различного рода влияниям. Именно таким является подростковый этап жизненного пути личности.

Самооценка подросткового этапа жизненного пути характеризуется большей пластичностью и сензитивностью к воздействию социума, имеет как непосредственную форму в виде эмоционального отношения к себе, так и опосредованную – в виде наличия школьных оценок, сравнения себя со сверстниками, переживания опыта успехов и неудач [60, 141]. Самооценка в подростковом возрасте во многом зависит от характера отношений с ближайшим социумом – родителями, сверстниками и учителями [51, 123, 124]. Происходит постоянное сравнение подростком себя с другими и корректировка самоотношения на основе обратной связи от окружающих. В период кризиса подросткового возраста формируется представление индивида о себе, происходит становление личностной идентичности – сложного, многогранного феномена, включающего в себя самооценку [113, 117, 161]. Учитывая вышесказанное, можно сделать вывод, что подростковый период является наиболее информативным для изучения предикторов становления самооценки.

Немаловажным условием проведения исследования является учет деятельности, в которую вовлечена личность. Это обусловлено тем, что в зрелом возрасте включение в трудовую деятельность как сферу

самореализации большинства людей предполагает постановку и достижение целей, благополучная реализация которых в значительной степени определяет самооценку личности. В связи с этим встает вопрос о выборе контингента для проведения исследования, избранная деятельность которого имела бы сходство с профессиональной сферой во взрослом периоде жизни. Данному требованию отвечает спортивная деятельность. Во-первых, спорт в силу направленности на достижения высокого результата повышает значимость самооценки как предпосылки уверенности и возможности постановки перспективных целей. Во-вторых, специалистами в области спорта всецело признана значимость идеи преадаптации, которая легла в основу принципа опережающей постановки задач, на основе чего строится подготовка спортсменов [22, 35, 36]. Кроме того, спортивная деятельность подразумевает наличие объективных критериев оценки результатов деятельности в виде соревнований, которые отражаются в самооценке спортсменов. Учитывая всё вышеперечисленное, для исследования были выбраны подростки, включенные в спортивную деятельность.

Таким образом, актуальность диссертационного исследования складывается из следующих составляющих, отображающих новый взгляд на феномен самооценки:

1. Необходимость выявления внутриличностных и средовых предикторов самооценки в их взаимосвязи. В частности, расширение научных представлений о роли не только средовых факторов в становлении самооценки, но и личностных свойств, чему посвящено недостаточно исследований.

2. Значимость для решения прикладных задач определения ресурсов и барьеров становления самооценки на этапе ее активного формирования. Учитывая, что средовые и внутриличностные предикторы могут оказывать как однонаправленное, так и разнонаправленное воздействие на самооценку, целесообразно рассмотреть специфический вклад каждой группы в процесс становления самооценки. Это позволит

обсуждать вопрос о возможностях мобилизации средовых и внутриличностных ресурсов для максимального раскрытия самооценки как ресурса личности [142, 143, 144]. Полученные в процессе диссертационного исследования данные явились основой для разработки практических рекомендаций с учетом выявленных предикторов.

Степень разработанности проблемы исследования. Самооценке посвящены многочисленные исследования в отечественной и зарубежной психологии. Они сфокусированы главным образом на формировании самооценки в детском и подростковом возрасте. Немногочисленные исследования самооценки взрослых показали, что для них характерны многие особенности, проявляющиеся и у подростков. Это касается, в частности, проявлений соотношения уровня притязаний и самооценки, величины расхождения между ними, которое связано с уровнем тревожности и степенью социально-психологической адаптации [58, 134]. Обоснованием нашего исследования, как было сказано выше, является необходимость установления предикторов, обуславливающих формирование того или иного уровня самооценки. Теоретическую основу исследования составляет идея Л.С. Выготского о высших психических функциях человека, которые являются результатом освоения социально-исторического опыта в процессе взаимодействия с социальным окружением. В настоящее время происходит расширение сферы изучения личности, в русле которого, например, ответственность рассматривается как высшая психическая функция. Исходя из концепции Л.С. Выготского, ответственность как высшая психическая функция сначала появляется в интерсубъектном плане (во взаимодействии между родителем и ребенком), затем – в интрасубъектном (как свойство личности ребенка) [28]. Наш интерес состоит в том, чтобы определить может ли самооценка развиваться по такой траектории: сначала в процессе взаимодействия детей и взрослых (особенно в «чувствительные» периоды формирования самооценки, такие как подростковый возраст), затем переходить во внутренний план. Это является показателем того, что

самооценка также может рассматриваться как высшая психическая функция. Проблема состоит в том, что самооценка в большинстве случаев формируется стихийно, что приводит к устойчивости проблем, связанных с соотношением уровня притязаний и самооценки. Установление предикторов самооценки позволит взглянуть на формирование самооценки как на целенаправленно управляемый процесс.

Исследования, проведенные на взрослых выборках, показали, что среди обследуемых есть существенная группа обследуемых с заниженной самооценкой, высоким уровнем притязаний, сильным расхождением самооценки и уровня притязаний, отличающихся невысокой результативностью в избранном виде деятельности [98, 135]. Эти факты отражают необходимость изучения предикторов, оказывающих влияние на формирование самооценки в более раннем возрасте. Проведение исследования на выборке представителей подросткового этапа жизненного пути личности позволяет решить эту проблему.

В научных исследованиях, посвященных изучению влияния средовых факторов на становление самооценки в течение подросткового этапа жизненного пути, наблюдаются подходы, не позволяющие получить реалистичное представление об их роли: как правило, изучается влияние только одной из групп людей, составляющих ближайшее социальное окружение. Это либо семья, либо сверстники, либо педагоги. Тем самым исключается взаимосвязь между социальными группами, в общение с которыми включены подростки. Вместе с тем на становление самооценки оказывает влияние именно «результатирующая» этих взаимосвязей.

В проведенных ранее исследованиях были установлены связи самооценки с личностными свойствами, такими как экстраверсия, интроверсия и нейротизм [83], с мотивацией включения в деятельность [106, 164], уровень тревожности [71], агрессивность [93]. Как правило, ранее проведенные исследования ограничиваются изучением связи каких-либо отдельных свойств личности или средовых факторов с самооценкой. При

этом упускаются особенности влияния комплекса внутриличностных и средовых факторов на самооценку личности.

Таким образом, прослеживается противоречие между установленной исследователями значимостью самооценки и дефицитом научных исследований, посвященных подробному изучению комплекса средовых и внутриличностных предикторов становления самооценки. Выявление комплексов таких предикторов позволит сформировать практический взгляд на целенаправленное управление формированием реалистичной самооценки. Данное исследование базируется на понимании того, что конструктивная, основанная на научно обоснованных представлениях о вкладе в становление самооценки личностных и средовых факторов в подростковом возрасте система работы над формированием самооценки, является ресурсом снижения вероятности неконструктивных форм самооценки взрослых, снижающих успешность значимых для них видов деятельности.

Объект исследования – самооценка личности.

Предмет исследования – средовые и внутриличностные предикторы ресурсных параметров самооценки.

Цель исследования – выявить средовые и внутриличностные предикторы ресурсных параметров самооценки.

Гипотеза исследования – самооценка как психическое образование обусловлена комплексом внутриличностных и средовых предикторов, влияние которых может быть разнонаправленным: как поддерживающим, так и затрудняющим становление адекватных представлений личности о своих возможностях. Достаточно полное выявление комплекса внутриличностных и средовых предикторов самооценки возможно в условиях включения личности в значимую деятельность, направленную на достижение максимальных результатов, на подростковом этапе жизненного пути, который характеризуется чувствительностью личности к воздействиям, определяющим становление самооценки.

Выдвинутая гипотеза конкретизируется в следующих частных гипотезах.

Ресурсом становления самооценки на подростковом этапе жизненного пути является согласованность вклада в этот процесс различных групп ближайшего социального окружения, который может быть разнонаправленным, выражающимся как в поддержке самооценки, так и в повышении критичности субъекта в оценке своих личностных качеств.

Вовлеченность субъектов семейной микросреды в события жизни субъекта на подростковом этапе жизненного пути, с одной стороны, и поддержка ими автономии, с другой, может способствовать формированию у него реалистичной самооценки. Повышение значимости сверстников может быть триггером роста критичности самоотношения, затрудняющей становление реалистичной самооценки.

Реалистичная самооценка и адекватный уровень притязаний на подростковом этапе жизненного пути обусловлены внутриличностными факторами, характеризующими устойчивость эмоциональной сферы, развитый волевой контроль, оптимизм и внутреннюю мотивацию к занятиям субъекта избранным видом деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основания эмпирического исследования комплекса средовых и внутриличностных предикторов, характеризующих самооценку на базе анализа научной литературы.

2. Определить особенности взаимосвязи интегральных и частных показателей самооценки с параметрами отношений с социальным окружением, индивидуально-психологическими свойствами личности, мотивацией и оптимизмом, позволяющими выявить вероятные ресурсы и ограничения для достижения уровня самооценки, определяющего её как ресурс достижения личностью значимых целей.

3. Выявить предикторы ресурсных параметров самооценки на подростковом этапе жизненного пути, способствующих достижению личностью значимых целей.

4. Установить степень выраженности и соотношение показателей самооценки, а также внутриличностных и средовых предикторов самооценки, выступающих как ресурсы и ограничители ее адаптивных свойств, у представителей исследованной выборки.

5. Рассмотреть индивидуальные варианты сочетания внутриличностных и средовых факторов в зависимости от уровня самооценки на подростковом этапе жизненного пути.

Методологической основой исследования явились принцип развития в трактовке культурно-исторической теории Л.С. Выготского, получивший детализацию в работах Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина, А.Н. Леонтьева; субъектно-деятельностный подход к пониманию включения личности в жизненный мир (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, В.Д. Шадриков).

Теоретическую основу исследования составила теория экологических систем У. Бронфенбреннера; ресурсный подход, представителями которого являются В.Н. Дружинин, К.А. Альбуханова, М.А. Холодная, С.А. Хазова, Л.И. Ларионова, А.Г. Самохвалова, Д.А. Леонтьев, Е.А. Петрова, Е.Ю. Кожевникова, А.Г. Маклаков, В.А. Толочек; теории преадаптации А.Г. Асмолова, Э.Ф. Зеера; современные концепции самооценки и закономерностей ее формирования Л.В. Бороздиной, О.Н. Молчановой, С.Р. Пантिलеева, В.В. Столина.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

Установлена разнонаправленность взаимосвязей параметров самооценки на подростковом этапе жизненного пути со значимостью лиц из семейного и внесемейного окружения, состоящая в том, что значимость лиц из семейного окружения положительно коррелирует с показателями самооценки, в то время как значимость внесемейного окружения связана с показателями самооценки отрицательными корреляционными связями.

Выявлены специфические особенности связи самооценки с параметрами взаимоотношений с матерью и отцом, наиболее значимые для личности на подростковом этапе жизненного пути. Положительная динамика показателей самооценки наблюдается при поддержке автономии со стороны матери, теплоты отношения с ней, а также вовлеченности отца во взаимоотношения с подростком и теплота отношений с ним.

Определена роль личностных свойств в формировании самооценки на подростковом этапе жизненного пути. Их можно условно разделить на ресурсные (способствующие преадаптации) и барьерные (препятствующие этому процессу). К первым относятся эмоциональная стабильность, уравновешенность, развитый волевой самоконтроль, смелость в социальных контактах, устойчивость, сдержанность, реалистичность, уверенность и открытость в общении. Барьерными свойствами являются легкомысленность, зависимость от группы.

Установлены комплексы внутриличностных и средовых предикторов самооценки на подростковом этапе жизненного пути, включающие особенности взаимоотношений с лицами из ближайшего социального окружения, личностные свойства, мотивацию включения в деятельность и оптимизм. Определен относительный вклад в изменение показателей самооценки каждого из перечисленных параметров.

Выявлены сочетания внутриличностных и средовых факторов, специфичные для подростков в кластерах с очень высокой, высокой и низкой самооценкой. Установлены как количественные различия в проявлении самооценки, средовых и внутриличностных параметров, так и качественные отличия взаимосвязей перечисленных параметров в выделенных кластерах. Кластер «Неуверенный, зависимый, с ограниченным ресурсом» образован подростками с неблагоприятным сочетанием показателей самооценки (низкий уровень самооценки, высокая дифференцированность). Характерной особенностью данного кластера является доминирование опеки матери, слабая вовлеченность отца в жизнь подростков, ориентация на

взаимодействие с окружающими, низкий уровень эмоциональной устойчивости, ригидность реакций и поведения. Следующий кластер «Уверенный, эмоционально устойчивый» характеризуется высоким уровнем самооценки и притязаний с умеренным расхождением между ними. Соотношение показателей в данной группе можно охарактеризовать как более благоприятное. Наблюдается высокая степень вовлеченности матери и отца в жизнь подростков, поддержка автономии со стороны родителей, уверенность юных спортсменов в том, что они могут обратиться за поддержкой и помощью к близким, общительность, готовность устанавливать конструктивные отношения с окружающими. Кластер «Уверенный, высоко ресурсный» характеризуется высокими значениями самооценки с умеренным расхождением между самооценкой и уровнем притязаний. Для данного кластера характерна равная степень вовлеченности в жизнь подростков матери и отца, поддержка ими автономии и теплота отношений, эмоциональная устойчивость, отсутствие склонности к импульсивным поступкам, общительность, открытость новым социальным контактам.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении научных представлений о личностных и средовых предикторах становления самооценки, о не используемых ресурсах становления благоприятного соотношения уровня притязаний и самооценки. Внесена ясность в понимание роли родителей разного пола в становление самооценки на подростковом этапе жизненного пути. Расширены представления о роли матери и, в особенности, – о роли отца в становлении самооценки подростков мужского пола. Уточнены данные, касающиеся роли сверстников в процессе формирования самооценки на подростковом этапе жизненного пути. Комплексный подход к анализу средовых и личностных предикторов становления самооценки позволил теоретически обосновать стратегию синхронизации влияния на становление самооценки разных групп лиц из

ближайшего социального окружения на подростковом этапе жизненного пути.

Практическая значимость заключается в возможности применения полученных результатов в разработке программы целенаправленного воздействия на формирование самооценки в подростковом возрасте. Она основывалась на данных о личностных и средовых предикторах самооценки и характере их регулирующего влияния на самооценку. Программа была направлена на объединение вклада спортсменов, их родителей и тренера в решение стоящих перед спортсменами задач спортивного совершенствования и поддержки становления конструктивных форм их самооценки. Объединяющим фактором стала работа спортсменов, их родителей и тренера со специально разработанными дневниками, фиксирующими достижения спортсменов и их самооценку. Реализация программы дала положительный результат, что подтверждается актами внедрения результатов диссертационного исследования в практику подготовки спортсменов.

Примененная в исследовании программа психодиагностики личностных и средовых регуляторов самооценки может быть использована для мониторинга становления самооценки с целью исключения неблагоприятных вариантов развития этого процесса. Полученные данные можно применять для формирования программ целенаправленного управления процессом становления самооценки личности.

Результаты исследования могут быть включены в программы повышения психологической компетентности родителей, в частности относительно влияния определенных форм отношений с подростками на становление их самооценки, роли отца в формировании гармоничной самооценки и уровня притязаний на подростковом этапе жизненного пути, а также влияния вовлеченности родителей в жизнь подростков на их самооценку; в программы повышения квалификации тренеров с целью ознакомления с результативными методами укрепления самооценки

спортсменов на основе конструктивного построения взаимоотношений с социальным окружением.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Результаты исследования подтвердили конструктивность комплексного подхода к анализу психологических предикторов самооценки. Комплексы предикторов отдельных компонентов самооценки включают как внутриличностные (мотивация, оптимизм, личностные свойства), так и внешние параметры (значимость лиц из ближайшего окружения, предпочитаемые отношения с ними).

2. Существуют различия в составе комплексов предикторов интегральных показателей самооценки и уровня притязаний. Предикторами интегрального показателя самооценки являются параметры взаимоотношений с семейным социальным окружением, прежде всего с родителями. В комплекс предикторов интегрального показателя уровня притязаний входят личностные свойства, внутренняя мотивация, оптимизм в ситуации успеха, особенности отношений с внесемейным окружением.

3. Предикторы самооценки, уровня притязаний, величины расхождения уровня притязаний и самооценки подразделяются на ресурсные и барьерные. Первые повышают самооценку и уровень притязаний, сокращают расхождение самооценки и уровня притязаний. Вторые снижают самооценку и уровень притязаний, увеличивают расхождение уровня притязаний и самооценки. К первым относятся параметры благоприятных отношений с родителями, внутренняя мотивация, оптимизм в ситуации успеха, эмоциональная стабильность. Состав вторых включает параметры взаимоотношений с внесемейным окружением: высокую значимость сверстников, ориентацию на социальное окружение, на отношения с тренером, независимость от группы.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности 5.3.1.

Содержание диссертации соответствует пунктам 14 (Эмоциональные процессы и состояния. Эмоциональная регуляция познавательных процессов

и деятельности...), п. 15 (Волевые процессы. Структура воли. Воля и целеполагание. Феномен борьбы мотивов), п. 16 (Мотивация, ее механизмы, формирование и функционирование...), п. 30 (Структура личности. Устойчивость и изменчивость личности. Личностные процессы. Личность как субъект саморазвития. Самодетерминация и самоактуализация личности. Личность в условиях транзитивного общества...), п. 33 (...Соотношение внешнего и внутреннего в жизненном пространстве человека) и п. 35 (Жизненный путь. Субъективная картина жизненного пути. Жизненный опыт личности) паспорта указанной научной специальности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные результаты, положения и результаты исследования докладывались на международных научно-практических конференциях «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование» (г. Краснодар, 2023, 2020, 2019 гг.), Ежегодных отчетных научных конференциях аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар, 2021, 2020, 2019 гг.), Всероссийских научно-практических конференциях с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (г. Краснодар, 2023, 2022, 2021, 2020, 2019, 2018 гг.), Международной научной конференции «Ананьевские чтения-2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития» (г. Санкт-Петербург, 2020 г.), XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2023» (г. Москва, 2023 г.), XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2020» (г. Москва, 2020 г.), II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом» (г. Москва, 2020 г.), Всероссийской научно-практической конференции «Личность в изменяющейся социальной реальности: общение и со-бытийность» (г.

Краснодар, 2023 г.). Данные исследования внедрены в работу МАОУ ДО «Центр детского творчества "Прикубанский"», Краснодарского регионального отделения общероссийской общественной спортивной организации «Федерация всестилевого каратэ России», МБУ ДО «Спортивная школа № 4 им. В.А. Ильина» муниципального образования г-к Анапа.

Структура и объем диссертации. Основной текст диссертации изложен на 241 странице компьютерного текста, иллюстрирован 39 таблицами и 9 рисунками. Состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Список литературы включает 202 наименования, в том числе 37 – на иностранном языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ САМООЦЕНКИ НА ЭТАПАХ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

1.1 Самооценка личности в условиях современного мира

Современные условия жизни характеризуются стремительными социальными изменениями, в связи с чем человеку необходимо проявлять поведенческую гибкость и уметь быстро адаптироваться. Часто такая «оперативная» адаптация требует высокого уровня энергетических затрат. Активизируются массивные личностные ресурсы, в числе которых коммуникативные умения и способность гибко реагировать на окружающие события. А.Н. Демин говорит о том, что основными проблемами успешности встраивания человека в общество являются нестабильность общественного устоя, быстрая смена стандартов и норм, стремительный обмен информацией и необходимости принятия решений (адаптация к скорости коммуникативных процессов), распространение искусственной социальности. Все это приводит к росту неопределенности, тревожности за будущее, невозможности реализации чувственной целостности человека, высшим проявлением которой является отношение «Я – Ты», любовь к другому человеку. Скорость обмена информацией и наличие искусственных посредников становятся причиной разрушения эмпатии, способности сочувствовать и сопереживать другому, а в профессиональной коммуникации требование «быть на связи» выступает фактором психического утомления и стресса. Всепоглощающая цифровизация приводит к нарушению когнитивных функций, к эрозии умственных способностей, нарушениям в эмоциональной сфере человека [45, 46].

Самая большая проблема: раньше процессы адаптации человека были прогнозируемы, в данный момент в связи с резкими скачками развития общества такие прогнозы маловероятны. Поэтому возникает необходимость

развития универсальных умений, личностных свойств, выступающих психологическим ресурсом существования в современном мире.

В связи с этим в современном психологическом научном сообществе приобретает популярность концепция преадаптации, одним из представителей которой является А.Г. Асмолов [7]. Идеи автора состоят в разделении двух понятий: «адаптация» и «преадаптация». Адаптация заключается в осуществлении изменений, согласно требованиям меняющейся окружающей среды. Иными словами, адаптация идет за изменением среды. Феномен преадаптации выражается в формировании структур, которые могут быть задействованы в будущем при неопределенных и изменяющихся условиях. Адаптация ориентирована на приспособление вследствие полученного опыта, а преадаптация ориентирована на непредсказуемость будущего.

Суть концепции А.Г. Асмолова состоит в том, что преадаптация является тем ресурсом, который позволяет личности выстроить максимально эффективные стратегии взаимодействия с окружающей средой в перспективе. А поскольку жизнь человека в принципе полна неопределенности, преадаптация позволяет индивиду улучшить качество жизни. Феномен преадаптации имеет эволюционную природу: вместе с эволюцией современного мира, со всеми его профессиональными социокультурными, экономическими условиями, эволюционирует и психика человека. При этом преадаптация означает формирование необходимых качеств личности, которые пригодятся в будущем. Основными характеристиками преадаптации являются гибкость, пластичность и мобильность системы [6, 7]. Э.Ф. Зеер трактует понятие преадаптации как опережающее отражение действительности, вследствие чего формируется готовность к переменам [54, 55].

Таким образом, современная система воспитания и обучения подрастающего поколения призвана сформировать такой набор знаний, умений и навыков, который позволил бы молодым людям максимально

органично интегрироваться в современный профессиональный мир [132]. В качестве механизмов преадаптации исследователями выделяется, в том числе, способность мыслить различными категориями, иногда противоположными. По сути, речь идет о сложной форме мышления, об анализе существующих явлений с разных точек зрения. Данная способность обеспечивает высокий уровень адаптации человека в меняющихся условиях мира [153]. Другие исследователи подчеркивают важность формирования у молодого поколения «надпрофессиональных навыков», так называемых *soft skills*: способность работать в команде, уметь эффективно уладить конфликты, быть коммуникативно компетентными, ответственными, гуманными [131].

З.И. Рябикина в своих работах уделяет много внимания личностной идентичности как ресурсу включения в современную реальность. Автор подчеркивает, что ранее уместная устойчивая, консервативная модель личностной идентичности в настоящее время нецелесообразна. Это связано со стремительными изменениями в мире, с тем, что набирают обороты цифровые технологии, и человеку необходима определенная гибкость в представлениях о себе и мире. Немаловажное место исследователь отводит самоотношению: представления человека о себе и собственных возможностях позволяет ему с разной степенью успешности интегрироваться в современную реальность. Автор много пишет о формировании у субъекта определенного стиля реагирования на окружающую действительность. З.И. Рябикина выделяет незрелые формы активности человека, такие как агрессивная реакция, инфантилизм, саботирование деятельности и более совершенные, способствующие самореализации личности. Первые направлены на стратегии выживания и самосохранения. Мир при такой стратегии воспринимается враждебным, где необходимо проявлять архаичные формы поведения. О самореализации при такой стратегии речи не идет. Зрелая форма субъектной активности, напротив, способствует реализации потенциала личности и самоосуществления субъекта [122].

Многими авторами подчеркивается значение преадаптации в становлении профессионализма личности. В частности, Э.Ф. Зеер, Е.В. Лебедева считают, что для успешного профессионального будущего человека необходимо обеспечить ему определенный спектр компетенций. Это обусловлено неопределенностью запросов рынка труда в будущем. Среди прочего авторы выделяют такие компетенции, как навыки управления временем, способность к рациональному распределению текущих и перспективных задач, постановка долгосрочных целей. Авторы фокусируют внимание на современной тенденции к приобретению нескольких профессий, которая так же является проявлением преадаптации и носит название «транспрофессионализм» [55].

Большое внимание уделяется преадаптации в контексте цифрового пространства: исследователи видят необходимо развития у педагогов и учеников способности к быстрой «навигации» в информационном пространстве. Вводится понятие «медиаграмотность», включающее в себя не только способность корректно искать информацию, оперировать ею, применять в профессиональной практике, но и способность выражать себя с помощью цифровых средств, ответственно подходить к их использованию. Авторами предлагается активное включение современных технологий в учебный процесс, поскольку это даст возможность обеспечивать преадаптацию молодого поколения в условиях глобальной цифровизации. То есть педагогические задачи на данный момент расширяются, включая в себя не только академические знания и навыки, но и формирование жизненно необходимых умений [54].

Как одно из проявлений преадаптации исследователями рассматривается приобретение универсальных умений. В настоящее время в образовании происходит смена вектора с овладения навыками мыслительных процессов и действия по алгоритму универсальными умениями.

Понятие универсальных умений выходит за рамки учебных умений и действий. В настоящее время универсальные умения включают в себя

широкий спектр разнообразных учебных, личностных и социальных навыков. А.Н. Тубельский под универсальными умениями понимает такой способ освоения реальности, который проявляется в творчестве, понимании, освоении информации в различных сферах жизни индивида [145]. Универсальные умения отличаются от компетенций, поскольку не подразумевают какой-либо технологизированный способ действий, а включают в себя поиск человеком своего уникального, индивидуального способа взаимодействия с окружающей реальностью. В какой-то степени понятие универсальных умений перекликается с феноменом индивидуального стиля деятельности. По мнению А.Н. Тубельского, универсальные умения подразделяются на следующие виды: познавательные, деятельностные, коммуникативные. К первым относятся способность человека интерпретировать сложные по смыслу тексты и произведения, осуществление поиска и отбора необходимой для решения задач информации, систематизация собственных идей, умение наблюдать за окружающими событиями и реализовывать собственные умозаключения, видеть проблему, строить возможные пути ее решения, самостоятельно ставить задачи. Данный вид универсальных умений отвечает за способность человека творчески относиться к окружающей действительности, преобразовывать ее в соответствии со своими желаниями [145].

Универсальные умения авторы так же называют метапредметными умениями, которые заключаются в способности человека оперировать информацией, мыслить логически, рассуждать, вырабатывать собственные алгоритмы действий, находить благоприятные пути коммуникации. Ключевым умением является «умение учиться», причем не только при получении академических знаний, но знаний в широком смысле. Формирование метаумений позволяет создать в сознании подрастающего поколения целостную картину мира [86, 114].

Универсальные умения формируются у детей в процессе обучения в школе, когда ребенку приходится решать нестандартные, «неудобные»

задачи. По сути, универсальные умения включают в себя способность человека мыслить критически относительно стандартного осуществления определенных действий, искать свой уникальный способ.

Деятельностные универсальные умения заключаются в активности и самостоятельности индивида в постановке целей и задач, планировании путей их достижения, оценке результата, рефлексии. Данный вид универсальных умений позволяет действовать не только по выученной ранее схеме, но и создавать свой уникальный способ осуществления деятельности. Сюда же входит и способность человека соотносить реальный уровень своих возможностей с желаемым, что является, по сути, компонентом самооценки.

Коммуникативные универсальные умения отвечают за способы общения индивида с окружающими людьми, за способность устанавливать устойчивые связи, работать в команде для решения общих задач, понимать и принимать позиции других людей. Данные универсальные умения обеспечивают гибкий и творческий подход индивида к процессу взаимодействия с окружающими людьми.

В настоящее время универсальные умения у детей и подростков формируются преимущественно стихийно, что не обеспечивает их наличие в полной степени. В связи с этим многими авторами предлагается создание специальной благоприятной среды для целенаправленного формирования данного типа умений. В частности, приведены варианты организации среды общеобразовательной школы, включающей технологии совместного обучения, проектной деятельности, проблемной дискуссии [86, 114].

Анализируя современные исследования преадаптации и универсальных умений, нам представляется интересным место самооценки и целеполагания в этой системе знаний. Самооценка является тем конструктом, который участвует в выстраивании коммуникации с другими людьми, в выборе собственного профессионального пути, круга общения. В настоящее время самооценка в детском и подростковом возрасте формируется стихийно, без специального целенаправленного воздействия. В результате молодое

поколение при выпуске из школы или вуза испытывает трудности самоопределения. Самооценка может и должна рассматриваться с точки зрения личностных ресурсов, обеспечивающих благополучную жизнь человека в современном мире.

Продолжая тему преадаптации личности, следует обратиться к ресурсам человека, за счет которых она обеспечивается. Современные условия жизни требуют от личности быстрой адаптации и способности преобразовывать окружающую действительность. Этот процесс обеспечивается не только за счет когнитивных способностей, но и за счет умения управлять эмоциональным состоянием, прогнозировать развитие ситуации, находить оптимальные пути коммуникации с окружающими. Важнейшую роль в достижении взрослой личностью пика развития играет способность справляться со стрессом. Как правило, перечисленные навыки формируются стихийно, в процессе усвоения семейного опыта и общения с социальным окружением. Отсутствует целенаправленное систематизированное обучение навыкам эффективного совладания со стрессом, общения, регуляции эмоций. В современной системе образования не предусмотрено формирование компетенций, отражающих способность личности ориентироваться в быстро меняющихся условиях жизни. Не уделяется должного внимания развитию личностных ресурсов, которые будут обеспечивать благополучное развитие личности в долгосрочной перспективе. Одним из таких ресурсов выступает самооценка, которая так же формируется у подрастающего поколения стихийно, без целенаправленного воздействия. При этом именно оценка человеком себя может как раскрыть перед ним множество возможностей в жизни, так и серьезно ограничивать самореализацию. Далее мы будем рассматривать самооценку как важнейший личностный ресурс, необходимый для раскрытия личностного потенциала, и для чего обратимся к фундаментальным и современным исследованиям на данную тему.

Перед тем как перейти к обсуждению исследований, касающихся самооценки, обратимся к особенностям ресурсного подхода. В психологии личности его представителями являются В.Н. Дружинин [49], К.А. Альбуханова [1], М.А. Холодная [151], С.А. Хазова [149], Л.И. Ларионова [74], А.Г. Самохвалова [123], Д.А. Леонтьев [76], Е.А. Петрова [103], Е.Ю. Кожевникова [66], А.Г. Маклаков [80], В.А. Толочек [143]. Значение понятия «ресурс» заключается в отнесении к нему различных факторов, которые могут помочь личности функционировать в определенных жизненных ситуациях. Обращаясь к классификации ресурсов, можно выделить два общепризнанных вида: индивидуальные и средовые. В контексте личностных ресурсов авторы рассматривали такие ресурсы, как когнитивные способности человека [49], ментальный ресурс [74, 76], разнообразие ресурсов, связанных с качествами личности. С позиции внешних ресурсов рассматривались социальные условия (психологический климат коллектива, стиль управления), социально-экономические условия, физические условия (условия жизни) [2, 4, 97, 103, 160].

Концептуально важными для дальнейшего исследования ресурсов являются работы С.А. Хазовой, Л.И. Ларионова, Д.А. Леонтьева, В.А. Толочка, к которым мы и обратимся далее.

По мнению С.А. Хазовой, можно выделить два направления исследований ресурсов личности, которые существуют на данный момент. Транзактный подход сводится к исследованию свойств личности как ресурсов эффективного взаимодействия с окружающей средой. Интегрированный подход связан с изучением актуализации внешних и внутренних ресурсов человека, которые могут появляться на различных этапах развития личности [149].

Л.И. Ларионова считает, что именно системный подход в изучении ресурсов является наиболее перспективным [74]. Представители системного подхода вносят в понимания ресурса целостность различных свойств личности и рассматривают ресурсы как сложную взаимосвязанную систему,

имеющую множество компонентов. Такое видение можно проследить в работах Д.А. Леонтьева, который определил «потенциал» личности как процесс самодетерминации, позволяющий личности свободно действовать. Д.А. Леонтьев подразумевал под ресурсами целостную систему характеристик индивида, способствующих сохранению стабильности на фоне изменяющихся условий жизни [76].

В.А. Толочек определяет три типа ресурсов: интрасубъектные, интерсубъектные и внесубъектные. Под интрасубъектными ресурсами подразумеваются эффекты, возникающие вследствие становления новых психических структур, которые обеспечивают возможность инструментального использования ранее не актуализированных субъектом особенностей. Под интерсубъектными ресурсами автор понимает эффекты взаимодействия субъектов совместной деятельности. Под внесубъектными ресурсами В.А. Толочек рассматривает эффекты взаимодействия индивидуальности человека с условиями социальной среды (например, с типичными условиями родительской семьи, своей семьи, рабочей микросреды, с условиями социальной мезо- и макросреды). Исследователь считает, что самими ресурсами человека в достижении результата деятельности выступают не просто отдельные личностные параметры или средовые факторы, а важна актуализация совокупности личностных и средовых факторов, которые необходимы и, возможно, не рассматривались и не использовались ранее индивидом в связи с невозможностью их функционирования. Примером такого ограничения может служить социальное окружение, «срабатывание» механизмов замещения одних ресурсов другими в достижении индивидом результатов деятельности. Такого рода идеи подталкивают исследователей к раскрытию проблематики медиаторов и барьеров в раскрытии личностного потенциала [142, 144]. Этому же мнению придерживается Е.Ю. Кожевникова, которая в своих работах отмечает, что факторы могут быть как ресурсами, так и барьерами,

ограничивающими использование других ресурсов по преодолению жизненных препятствий [66].

В.А. Толочек обращает внимание не только на наличие внутренних или внешних ресурсов, но и на необходимость создания определенных условий для актуализации этих ресурсов. Основными результатами в русле описанных идей стоит считать определение механизмов создания условий для актуализации внешней и внутренней среды, что требует проведения исследований долгосрочных межличностных отношений, ориентированных на достижение высокого результата [144].

А.В. Капцов и В.И. Панов, раскрывая понятия экопсихологической теории, говорят о том, что в отношениях между средой и индивидом имеются различные типы взаимодействий. В понимании авторов, как среда, так и индивид могут быть как объектом воздействия, так и субъектом. Другими словами, как среда может активно воздействовать на человека, так и наоборот, человек может проявлять активность по отношению к среде и вносить в нее изменения. В связи с этим исследователи выделяют восемь типов коммуникативных связей между индивидом и окружающей средой. Типы взаимоотношений основаны на раскрытии мотива получения результата при взаимодействии. Так, например, существуют типы взаимоотношений, в которых присутствует мотив общего достижения цели (субъект-совместный, субъект-порождающий), мотив, направленный на процесс общения (субъект-процессный), мотив достижения индивидуальных целей в процессе взаимодействия в рамках норм поведения или должностных инструкций (субъект-нормативный), мотив достижения личностных результатов, без опоры на интересы противоположной стороны (субъект-обособленный), мотив формального характера взаимодействий (объект-объектный) [63, 101].

В.А. Толочек в своих работах говорит о том, что выделенные типы экопсихологических связей являются важными для раскрытия понятия «ресурс» во взаимодействии индивида с окружением. Одним из самых

продуктивных типов взаимоотношений, позволяющим раскрыть потенциалы личности, является субъект-порождающий [142].

Л.И. Ларионова, изучая процесс обучения и воспитания детей, делает вывод о том, что необходимо актуализировать позитивный и нейтрализовать негативный характер ресурсов [74]. По мнению С.А. Хазовой, Е.А. Петровой, Е.Ю. Кожевниковой, важной является ментальная составляющая в реализации ресурсов. Индивид должен сам осознавать важность использования данного ресурса [66, 104, 149].

Г.Б. Горская, обращаясь к проблематике самореализации человека, на примере спортивной деятельности, указывает на личностные ресурсы высоких достижений в выбранном виде деятельности. Раскрытие личностного потенциала происходит за счет смягчения противоречий между требованиями избранного вида деятельности и ресурсами личности. В спортивной деятельности, в особенности в спорте высших достижений, максимально отчетливо заметен этот диссонанс индивидуально-психологических возможностей личности и условий соревновательной и тренировочной деятельности, а также условий, выходящих за рамки этих процессов. Решению этой задачи, по мнению автора, способствует индивидуальный подход во включении личности в деятельность [39].

Как указывалось выше, самооценка является одним из личностных ресурсов, обеспечивающих эффективное функционирование личности в социуме. В отечественной психологии теме самооценки посвящено множество работ, в числе которых фундаментальные труды Б.Г. Ананьева [3], А.Н. Леонтьева [76], С.Л. Рубинштейна [121], В.С. Мерлина [29, 85].

Разнообразие исследований и точек зрения на феномен самооценки связано с тем, что его природа является не однозначной. Самооценка не дана человеку от рождения, а является результатом множества взаимодействий с окружающей действительностью и внутриличностными процессами. При этом однозначно можно сказать, что интерес научного сообщества объясняется пониманием самооценки как личностного ресурса, а так же

значимости самооценки как очень важной структуры личности, которая не только определяет функционирование человека в обществе, но и обуславливает ощущение целостности или дискретности своей личности. Адекватно сформированная самооценка способствует успешной адаптации личности в обществе, стимулирует развитие человека в различных сферах жизни, обеспечивает эффективную коммуникацию с социальным окружением, обеспечивает эффективное преодоление стресса [40, 127, 173]. Неадекватно сформированная самооценка играет роль защитной функции, блокирующей возможности к реализации личностного потенциала человека. Такой богатый диапазон функций, которые выполняет самооценка, призван обеспечивать жизнестойкость человека в динамично меняющихся условиях современной жизни, служит фактором, непосредственно связанным с результатами деятельности личности, к которым в настоящее время предъявляются очень высокие требования.

Как личностный ресурс самооценку следует рассматривать в рамках теории интегральной индивидуальности, о которой говорит В.С. Мерлин. Он определяет индивидуальность человека как целостную, самоорганизующуюся систему, в которую входят несколько иерархических, относительно автономных подсистем или уровней индивидуальных свойств, находящихся в определенной связи друг с другом [29, 85]. В качестве системообразующего фактора, скрепляющего разные иерархические уровни интегральной индивидуальности человека, В.С. Мерлин считал индивидуальный стиль деятельности, который зависит от проявления интраиндивидуальности и метаиндивидуальности. В понятие интраиндивидуальности входит самооценка, проявляющаяся в построении и реализации индивидуального стиля деятельности. В дальнейшем представления автора о системообразующем факторе были дополнены такими параметрами, как индивидуальный стиль общения, активности и профессиональное самосознание. И во всех перечисленных феноменах важную роль приобретает способность человека реалистично оценивать

уровень своих актуальных и потенциальных возможностей. В связи с этим современные исследователи занимаются вопросами интегральной индивидуальности не просто в плоскости решения фундаментальных теоретических задач, но и в плане применения полученных данных в практической деятельности [29].

Ряд авторов в определении самооценки придерживаются четырех основных позиций: 1) самооценка как компонент «Я-концепции»; 2) самооценка, как конструкт, включающий когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты; 3) самооценка как система представлений о себе в рамках прошлого опыта и новой информации, регулирующая поведение и активность человека; 4) самооценка как отдельный компонент «Я-концепции», отвечающий за оценку. Первой позиции придерживаются такие авторы, как В.В. Столин, Е.Т. Соколова, которые рассматривают самооценку как систему эмоционально-ценностного отношения человека к себе. С такой позицией субъект может как одобрять, так и осуждать собственные поступки и принятые решения, создавать систему суждений о себе, основанную на эмоциональной и рациональной оценке [130, 138].

По мнению А.В. Захаровой и Л.В. Бороздиной, самооценка включает в себя когнитивный компонент, отражающий оценку себя в какой-либо сфере жизни; эмоциональный, связанный с чувствами гордости или стыда, отчаяния или переживания успеха и поведенческий, заключающийся в стратегиях уверенного или неуверенного поведения. Таким образом, самооценка проявляется на всех трех уровнях функционирования личности [14, 53].

Третья позиция у N. Emler, который считает, что самооценка представляет собой разницу, возникающую при сопоставлении человеком своего реального и идеального «Я». Самооценка в данном случае выполняет посредническую функцию между внешним миром и личностью: она показывает, насколько адекватно человек функционирует в окружающей действительности, насколько благополучно складывается его жизнь в

различных сферах. При этом высокая самооценка будет способствовать постановке сложных целей и стимулировать к их достижению, а низкая, напротив, тормозить развитие личности во многих сферах жизни [178].

Четвертая позиция свойственна Л.В. Бороздиной, С.Р. Пантилееву, которые рассматривают самооценку как результат развития самоотношения, систему знания человека о себе, как часть самосознания. При этом ни к одному из перечисленных явлений самооценка не сводится полностью [15, 102].

Изучению самооценки личности посвящено много исследований, в которых показано, что ресурсные и барьерные свойства данного феномена непосредственно зависят от степени его выраженности. В частности, высокий уровень самооценки далеко не всегда является ресурсом успешной адаптации в обществе. Согласно исследованию О.Н. Молчановой, субъекты с высокой (завышенной) самооценкой обладают более выраженной агрессией, склонностью к расизму, отклоняющемуся поведению и насилию по сравнению с людьми, демонстрирующими сниженный уровень самооценки [89, 90]. Исследователи пришли к выводу, что существует некий «оптимум» в проявлении самооценки, который как раз и является мощным ресурсом успешного функционирования личности. Такое проявление самооценки можно охарактеризовать как «здоровую», то есть реалистичную самооценку.

Некоторые авторы предприняли попытку систематизировать представления о «здоровой» самооценке и включили в ее описание следующие проявления личности: независимость чувства собственной ценности от внешних факторов, таких как оценка других людей, собственные достижения или неудачи, отсутствие сравнения себя с другими людьми, принятие своих ограничений и недостатков, вера в собственные силы, готовность прилагать для этого усилия [17, 77, 94].

О.Н. Молчанова акцентирует внимание на том, что вне зависимости от того, как проявляется самооценка индивида, она является компонентом его индивидуальности. Основным свойством самооценки как ресурса личности

автор выделяет ее независимость. В противоположность тому зависимость от мнения окружающих самооценка субъекта не может являться ресурсом успешного функционирования в различных сферах жизни человека [90]. Более того, такая самооценка является скорее препятствием на пути к успешной адаптации к окружающей действительности.

Т.С. Войтехович, Н.Н. Симонова традиционно относят к личностным ресурсам уверенность в себе, способность к самораскрытию, принятие себя и других. Уверенность в себе, принятие себя и других людей позволяют субъектам деятельности успешно преодолевать стресс, связанный с экстремальными условиями труда, прогнозировать развитие неблагоприятных состояний и проводить профилактику, ориентироваться на сохранение здоровья [23].

В.А. Толочек самоотношение и самооценку помещает в группу интрасубъектных ресурсов личности, обеспечивающих успешность в профессиональной деятельности. Основным вопросом, который ставит исследователь, являются психологические механизмы формирования личностных ресурсов. Автор отмечает, что таким механизмом выступает взаимодействие субъекта со средой, причем как внутренней, так и внешней, а также накопление опыта. Систематическое взаимодействие с различными фрагментами действительности, по мнению В.А. Толочка способствует ассимиляции опыта до определенной «критической» точки, после прохождения которой происходят качественные изменения личности. В актуализации интрасубъектных ресурсов личности важную роль играют длительные тесные межличностные отношения с ближайшим социальным окружением [144]. Применительно к нашему исследованию это означает, что самооценка является внутриличностным ресурсом формирования успешности человека в профессиональной деятельности. Ее развитие происходит под воздействием опыта успехов и неудач, а также в процессе длительного близкого межличностного контакта, например с родителями, близкими друзьями и тренером.

А.В. Козельская обращается к такому понятию, как «жизненные ресурсы личности» - комплексному явлению, включающему как внутренние, так и внешние силы, которые привлекает человек для достижения успешности в различных сферах жизнедеятельности. В результате экспериментального исследования автор относит к внутренним жизненным ресурсам личности самоуважение, самопринятие, наличие целей в жизни, локус контроля – Я. Перечисленные ресурсы обеспечивают успешную адаптацию личности в профессиональной среде, преодоление стрессовых ситуаций, совладание со сложностями и так называемую социальную мобильность личности [67].

Самооценка является весомым ресурсом в формировании способности успешно справляться с профессиональным стрессом. Это в своем диссертационном исследовании подтверждает Ю.В. Постылякова. Автор выделяет несколько групп ресурсов, способствующих преодолению стресса в условиях различных видов профессиональной деятельности. Одна из групп таких ресурсов (личностные) включает уверенность в себе, самопринятие, способность к самораскрытию. Вместе с личностными ресурсами исследователь обращает внимание на социальные: поддержку со стороны ближайшего окружения и характер отношений с ним [110]. Для нас это представляется интересным, поскольку в данном исследовании рассматривается связь самооценки с вовлеченностью ближайшего социального окружения в деятельность подростков.

Г.Б. Горская в своем исследовании самооценки спортсменов пришла к выводу, что адекватная самооценка (которая, по сути, является ресурсом) формируется на основе достаточного опыта успехов и неудач, а также с участием своевременной обратной связи, которую спортсмены получают от тренера. Вместе с тем реалистичный уровень притязаний является ресурсом успешной социально-психологической адаптации подростков. Факторами риска нарушения социально-психологической адаптации становятся нереалистичный уровень притязаний, его сильное расхождение с

самооценкой. Такое сочетание показателей провоцирует рост тревожности и неуверенности в себе, что, в свою очередь, нарушает нормальный ход адаптации подрастающего поколения в социуме [38].

Были проведены исследования роли низкой самооценки в формировании депрессивных состояний у подростков. Помимо этого, авторы задались вопросом о влиянии самооценки на депрессивные состояния в долгосрочной перспективе, то есть во взрослом возрасте. Учитывались результаты, полученные на выборке респондентов раннего подросткового возраста, старшего подросткового возраста и ранней взрослости. Исследователи отмечают, что самым удачным возрастом для изучения самооценки и ее влияния на дальнейшее развитие личности является подростковый возраст в связи с включением в процесс формирования самооценки таких факторов, как идентичность и изменение социальных взаимоотношений. Так же исследователи говорят о связи низкой самооценки и степени включенности подростков в социальные контакты. Подросткам с низкой самооценкой свойственно избегать включения во взаимодействия с социальным окружением. Это связано с постоянно меняющимися условиями социального взаимодействия, а также с необходимостью адаптироваться к требованиям окружающих, что, в свою очередь, подросткам с низкой самооценкой дается сложно. Такая стратегия избегания социальных контактов может достаточно плотно встроиться в структуру личности подростков, в связи с чем проблемы, связанные с нарушением социальной адаптации, могут иметь далеко идущие последствия. Одной из проблем становится то обстоятельство, что такие люди получают мало социальной поддержки и одобрений, что повышает риск появления депрессивных состояний [141].

Е.В. Булычева установила, что самооценка является фактором снижения рискованных форм поведения в подростковом возрасте. Подросткам с более высокой самооценкой было легче справляться с эмоционально сложными ситуациями, которые могли бы спровоцировать проявление

рискового поведения. В качестве средовых факторов снижения проявления рискованного поведения автор выделила принятие и эмоциональную поддержку со стороны родителей. В частности, исследователь указывает на значимость толерантности родителей в целом по отношению к окружающим людям. У подростков, чьи родители оказывали им поддержку, проявлялись понимание без акцентирования внимания на их достижениях, проявлялась более высокая устойчивость к стрессу и меньшая склонность к рискованному поведению. Кроме семейных отношений, Е.В. Булычева выделила отношения подростков с ближайшим социальным окружением: друзьями, одноклассниками, противоположным полом. Так, у подростков с деструктивной сверхзависимостью, которая сопровождается острым чувством одиночества, ощущением беспомощности, потребности получать опору в окружающих людях, чаще наблюдалась склонность к аддиктивным формам поведения. Обследуемые с дисфункциональным отделением (страх близости, избегание близких контактов, концентрация исключительно на собственных делах) имели склонность к неконструктивным формам поведения. Причины формирования такого рода отношений с окружающими людьми кроются в неуверенности в себе, в слабой внутренней опоре, невозможности самостоятельно оценивать себя и, как следствие, в потребности получать оценку со стороны окружающих людей. Исследование Е.В. Булычевой указывает на чрезвычайную важность формирования позитивной самооценки подростков, как для профилактики неблагоприятных форм поведения, так и для формирования конструктивных отношений с окружающими людьми [18].

М.С. Pérez-Fuentes с соавторами выяснили, что самооценка играет важную роль в формировании чувства удовлетворенности от жизни у подростков. В тоже время на самооценку оказывают влияние отношения с родителями. Исследователи отмечают, что эмоционально теплые отношения с родителями, наполненные уважением и принятием подростков способствуют развитию реалистичной, высокой самооценки. Авторы указывают на то, что необходимо целенаправленно воздействовать не только

на самооценку подростков, но и на развитие эмоционального интеллекта, способности к сочувствию и конструктивному общению у их родителей [189]. Эта идея представляется интересной, так как общение с родителями оказывает непосредственное влияние на формирование самоотношения подростков и, соответственно, изменение поведения родителей повлечет изменение в самоотношении у подростков.

Д.А. Бухаленкова выделяет три типа представлений об успехе у подростков, которые непосредственно связаны с самооценкой обследуемых. К первому типу относятся подростки, понимающие успех как выполнение внешних требований и обязательств, характеризуются такие респонденты низкой уверенностью в своих силах и низкой самооценкой. Подростки, понимающие успех как социальное признание и одобрение, имеют достаточно высокий уровень самооценки и более открыты для контактов с социальным окружением. Они представляют второй тип, согласно исследованию автора. К третьему типу исследователь отнесла подростков, понимающих успех как саморазвитие и самореализацию и демонстрирующих высокий уровень самооценки, уверенности и более выраженное чувство успешности. Отмечается, что подростки из двух последних групп имеют большую осмысленность жизни, нежели подростки из первой группы [19].

И.С. Якиманская, сравнивая компоненты самооценки у подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, пришла к заключению, что у спортсменов в целом самооценка более высокая. Кроме этого, у подростков, включенных в спортивную деятельность, выше уровень притязаний, то есть оценка своих потенциальных возможностей. Автор делает вывод, что подростки-спортсмены больше ощущают ценность своей личности, удовлетворенность собой по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом. Включенность в спортивную деятельность позволяет подросткам формировать не только адекватное и позитивное представление о себе, но и чувствовать большую удовлетворенность жизнью и деятельностью по сравнению со сверстниками [163].

Самооценка является ресурсом успешной адаптации к условиям обучения, о чем свидетельствуют результаты исследования Ю.Н. Деркач, И.А. Ермоленко. Авторы изучали связь самооценки и учебной мотивации с характером адаптации к школе и пришли к следующему заключению: для детей с высоким уровнем самооценки свойственен так же высокий уровень адаптации к школьному обучению. Второй вывод заключается в том, что к концу учебного года у всех детей наблюдался средний либо высокий уровень самооценки. Это означает, что образовательная среда оказывает влияние (в данном случае позитивное) на формирование представлений обучающихся о себе. У детей с низким уровнем самооценки в течение года произошли значительные перемены, и уровень их самооценки вошел в диапазон средних и высоких значений. Полученные данные можно трактовать следующим образом: самооценка учеников в течение учебного года подвергается воздействию внешних факторов (непосредственных результатов своей деятельности, оценке учителей) и приобретает реалистичный характер [47].

Исследование связи самооценки с успешностью деятельности подтверждают важность данного личностного конструкта. В частности, В.А. Сохликова, изучая различные сочетания самооценки и уровня притязаний, на примере спортсменов выделила две группы: успешно выступающие спортсмены (тип «чемпионы»), неуспешно выступающие спортсмены (тип «побежденные»). Для успешно выступающих спортсменов характерны следующие признаки самооценки: оптимальное расхождение с уровнем притязаний, развитая самоорганизация, саморегуляция деятельности, способность к самоконтролю, ориентация на достижения, адекватная реакция на собственные неудачи. У неуспешных спортсменов была выявлена так называемая «триада риска»: наличие избыточно высокой мотивации, внешнего локус-контроля, сильное расхождение между самооценкой и уровнем притязаний. Данное исследование подтверждает положение, что реалистично сформированная самооценка является значимым ресурсом в успешном выполнении деятельности субъектом [135].

К.Р. Сидоров в своем диссертационном исследовании доказал, что в успешности учебной деятельности в период ранней юности (16 – 17 лет) главенствующую роль играет уровень притязаний, что связано с повышением мотивации учебной деятельности и ее результативности. Снижение уровня притязаний, напротив, ведет к ухудшению результатов учебной деятельности [128].

В своем исследовании В.А. Сохликова определила оптимальную психологическую модель успешного выступления на соревнованиях. Результаты показали, что адекватное сопряжение самооценки и уровня притязаний является важным фактором, влияющим на успешность в соревновательной деятельности. Спортсмены, обладающие реалистичной самооценкой и адекватным уровнем притязаний, проявляют хороший самоконтроль, эмоциональную стабильность, мотивацию к достижению высокого результата, готовность к соперничеству, интернальный локус контроля. Отмечается, что высокое расхождение самооценки и притязаний в сочетании с развитой мотивацией достижения успеха повышает уровень тревожности у спортсменов и негативно сказывается на результатах их выступлений в процессе соревнований. Исследования показывают необходимость комплексного подхода в изучении результативности спортсменов в избранном виде спорта. Играет роль не только выраженность самооценки и уровня притязаний, но и их оптимальное соотношение [134].

В ряде работ исследователей Е.И. Бериловой, Т.В. Зайцевой, проведенных с участием высококлассных спортсменок, специализирующихся в футболе, отмечается, что самооценка является ресурсом, препятствующим развитию профессионального выгорания у спортсменок: чем больше выражены у спортсменов показатели профессионального выгорания, тем ниже показатели самооценки и выше расхождения между показателями самооценки и уровня притязаний [9, 10].

Самооценка демонстрирует связь с уровнем тревожности личности. Об этом свидетельствуют исследования Д.В. Рожкова, Е.А. Антониани,

К.Н. Ищук, проведенные с привлечением студентов. Авторы установили, что обучающиеся, имеющие низкую самооценку, демонстрируют повышенную личностную тревожность. В то же время средний и высокий уровень самооценки показывают обратные корреляционные связи с уровнем тревожности. Таким образом, исследователи делают вывод: высокий и средний уровень самооценки является ресурсом снижения тревожности, что позволяет успешно преодолевать жизненные трудности [119].

Т.Г. Глухова изучала влияние самооценки подростков на проявление тревожности во время соревнований. Автор установила, что низкий уровень самооценки связан с повышением соревновательной тревожности. При этом умеренная тревожность проявляется у респондентов со средним уровнем самооценки. Автор делает вывод о необходимости повышения уровня самооценки подростков-спортсменов с целью снижения тревожности. Для нас интересным представляется еще один факт в этом исследовании: в эмпирической выборке подростков с заниженной самооценкой практически столько же, сколько и обследуемых с адекватной самооценкой. Это, несомненно, указывает на необходимость проведения специализированной работы по формированию конструктивного отношения к себе у подростков [34].

Похожие результаты получены в исследовании G. Coudeville с соавторами: самооценка спортсменов отрицательно коррелирует с социальной, когнитивной и соматической тревогой. То есть у спортсменов с высокой стабильной самооценкой реже возникают негативные мысли относительно предстоящего выступления, меньше проявляется телесных симптомов волнения. Кроме того, согласно результатам исследования, самооценка является предиктором уверенности в себе у спортсменов [172].

Некоторыми авторами самооценка рассматривается не как целостное образование личности, а как имеющее свою внутреннюю структуру. Исследователи в большей степени уделяют внимание таким параметрам как, собственно самооценка личности, притязания и расхождение этих

показателей. Значения самооценки и уровня притязаний, их соотношение, а также величина расхождения между данными параметрами непосредственно влияют на функционирование психики индивида в условиях взаимодействия с окружающей средой [57].

М.В. Хватова рассматривает самооценку и притязания как акмеологический ресурс личности. Автор отмечает, что крайние позиции этих показателей дают повод усомниться в психологическом здоровье индивида. Так на примере личностных притязаний, М.В. Хватова говорит о том, что их высокий уровень проявляется как положительно (например, постановка сложных перспективных целей, сильная мотивация к достижениям), так и может провоцировать развитие психологических проблем. Последние, как правило, связаны с нереализованностью поставленных целей. Это в свою очередь может приводить к развитию различного рода патологических соматических состояний на фоне фрустрирующих переживаний [150].

Зарубежный исследователь S. J. Chattha с соавторами изучал влияние самооценки на эффективность соревновательной деятельности у девочек-подростков. Авторы пришли к тому, что отношения самооценки и спортивной деятельности имеют двусторонний характер: высокая и устойчивая самооценка способствует достижению значимых результатов в спорте, в то же время сама спортивная деятельность воспитывает у подростков высокий уровень самооценки. В связи с этим авторы фокусируют внимание на том, что нельзя пускать развитие самооценки подростков на самотек: необходимо целенаправленно заниматься ее формированием и укреплением [170].

Интересную точку зрения относительно связи уверенности в себе с эффективностью деятельности высказал М. Lochbaum с соавторами. Проведя мета-анализ большого количества исследований, касающихся связи перечисленных переменных, авторы сделали вывод, что в повышении эффективности спортивной деятельности большую роль играет не столько

высокий уровень уверенности, сколько то, что эта уверенность должна быть выше, чем у соперника. Таким образом, важен не количественный показатель уверенности в себе, а его соотношение с показателем соперников для того, чтобы повышалась эффективность спортивной деятельности [183]. Как показал проведенный анализ литературы, существует множество факторов, оказывающих влияние на самооценку. Самооценка в свою очередь оказывает влияние на эффективность деятельности и социальной адаптации индивида. В связи с этим необходим поиск путей формирования адекватной самооценки.

D. A. Ritonga, C. Azmi и R. M. Sari установили, что уверенность в себе и развитая мотивация достижения оказывают существенное влияние на результативность спортсменов. Причем эти два предиктора объясняют до 20 % изменений дисперсии показателей эффективности спортсменов [192]. На наш взгляд, в процентном соотношении вклад предикторов является достаточно высоким, учитывая стихийность развития уверенности и мотивации, а полученные результаты свидетельствуют о необходимости развивать данные качества у спортсменов.

S. Toktas и M. Bas в своем исследовании показали, что школьники с выраженной уверенностью в себе демонстрируют более высокие результаты на соревнованиях в спортивном клубе, чем их сверстники с менее выраженной уверенностью в себе. Более того, уверенность в себе среди школьников коррелирует с внутренней мотивацией к деятельности (в частности спортивной). При этом авторы отмечают, что как самооценка сказывается на результатах деятельности, так и сама по себе деятельность формирует определенный уровень уверенности в себе у школьников [198].

Л.В. Бороздина изучала связь самооценки, интеллекта, уровня успеваемости и определила, что соотношение значений самооценки и притязаний связано с продуктивностью учебной деятельности. Рост притязаний способствует улучшению академических успехов, а снижение самооценки и уровня притязаний ведет к ухудшению показателей

успеваемости обучающихся. Преобладание уровня притязаний над показателями самооценки способствует более продуктивному процессу обучения и отражает стремление учеников к достижению более высоких результатов в обучении. При этом уровень интеллекта не оказывает значительного влияния на результат деятельности. Традиционно академические успехи школьников связываются с уровнем развития их когнитивных функций. А полученные Л.В. Бороздиной данные указывают на решающую роль самооценки в достижении успехов в обучении школьников. Возникает вполне ясная необходимость формирования и развития реалистичной самооценки, начиная с первых лет обучения в школе [14].

В другом исследовании Л.В. Бороздина дает характеристику поведения студентов с разными типами соотношения самооценки и уровня притязаний. Студенты, у которых показатели самооценки ниже значений уровня притязаний, проявляют большее стремление к достижению новых вершин в учебной деятельности. Однако при постановке таких задач обучающиеся становятся тревожными, обеспокоенными и озабоченными. Стремясь к достижению сложных целей, студенты выполняют работу в состоянии сильного психического напряжения, что приводит к эмоциональным перегрузкам. Студенты, у которых показатели уровня притязаний ниже значений самооценки, напротив, стараются быть не заметными, проявляют мало активности на занятиях [15].

Т.Ю. Некрасова, опираясь на данные о том, что самооценка является регулятором деятельности человека, провела исследование, связанное с определением типа реагирования индивида на воздействие извне. При этом учитывалась самооценка испытуемых. В качестве угрозы самооценке испытуемых в исследовании рассматривалось получение негативной обратной связи извне о различных личностных характеристиках. Автор определила, что решающим фактором устойчивой самооценки является сочетание значений самоэффективности и самоуважения испытуемых. В процессе исследования эмпирическая выборка разделилась на несколько

групп. В первую группу вошли представители аутентичного типа самооценки (тип, при котором ярко выражены показатели самоэффективности и самоуважения), применявшие стратегию игнорирования негативной информации извне с незначительным изменением самооценки. Представители второй группы – негативного типа самооценки (обладающие слабо выраженными показателями самоэффективности и самооценки) использовали стратегию обесценивания обратной связи со снижением уровня идеальной самооценки по ряду шкал. Третья группа испытуемых обладала умеренной самооценкой (самоэффективность и самоуважение выражены на среднем уровне) и проявляла эмоциональное несогласие с негативной информацией извне. При этом данная группа испытуемых демонстрировала готовность на когнитивном уровне к принятию этой информации и извлечению пользы. Группа, характеризующаяся Я-центрированным типом самооценки (основой данного типа является самоуважение), проявляла снижение самооценки и увеличение притязаний по параметру уверенности в себе. Данная группа испытуемых своеобразно реагировала на критические замечания окружающих, приписывая проблему негативной оценки тем людям, которые ее давали. Группа с успех-центрированным типом самооценки (отличается чувством компетентности) невысоко оценивала важность обратной связи и причины получения низких оценок приписывала обстоятельствам [94].

Помимо количественных показателей самооценки и ее соотношения с уровнем притязаний, исследователей интересует влияние стабильности данных параметров на благополучие личности.

Е.В. Зинько определила, что нестабильность самооценки и уровня притязаний влечет за собой повышение индекса личностной тревожности, изменение направленности и типа фрустрационных реакций, снижение эмоциональной устойчивости, зависимость от окружения. Такое проявление в функционировании психики было выявлено на фоне снижения уровня самооценки и притязаний. В поведении испытуемых так же были

установлены неудовлетворенность текущей ситуацией, отсутствие планов на будущее, склонность к компромиссам ради избегания конфликтов, приобретение полезных знакомств [57].

На основании того что самооценка развивается в непосредственном контакте с социальным окружением на протяжении длительного времени, авторы рассматривают ее становление в рамках деятельности, в которую включен индивид. Самооценка – это не что-то данное человеку изначально, ее формирование имеет динамичный характер. Этот факт говорит о том, что самооценка начинает развиваться в процессе деятельности под воздействием внешних факторов, затем – по мере развития личности – происходит интериоризация внешних факторов, и самооценка начинает проявлять себя в качестве регулятора деятельности [49, 64].

Анализируя представления исследователей о ресурсных свойствах самооценки, необходимо, на наш взгляд, обратиться к понятиям проактивности и «агентности» личности. Проактивность понимается как преобразующая активность индивида, направленная на изменение внешней среды, на создание нового. Проактивность, по мнению исследователей, зависит от нескольких параметров: самодетерминации личности, саморегуляции, воли, самостоятельности, неконформности, способности к целеполаганию, к принятию решений и действию. Проактивность пришла на смену концепции реагирующей, адаптирующейся личности в связи с глобальными изменениями в мире. «Агентность» трактуется исследователями как уверенность человека в том, что он контролирует свою жизнь, направляет ее, способен ставить перед собой цели и добиваться их реализации, делать целесообразный выбор. И проактивность и «агентность» приобретают высокую степень значимости для реализации потенциала личности в современном мире [87, 137].

Формирование проактивности личности зависит от психофизиологических характеристик нервной системы и от характера окружающей среды, воспитания. Применительно к нашему исследованию

понятие проактивности и «агентности» следует рассматривать как одно из проявлений здоровой, адекватной самооценки и гармоничных отношений с окружающей социальной средой. Кроме того, жизненная активность личности в долгосрочной перспективе, то есть во взрослом возрасте, судя по данным исследований, берет начало в формировании самооценки. Таким образом, представляется необходимым вовремя формировать у подростков высокую (при этом адекватную) оценку себя и своих возможностей для того, чтобы в зрелом возрасте человек обладал свободой выбора, инициативностью, способностью творчески преобразовывать окружающую действительность сообразно своим потребностям. Иными словами, формирование здоровой самооценки у подростка необходимо для того, чтобы, будучи взрослым человеком, он чувствовал себя хозяином собственной жизни.

Анализ литературных источников показывает, что самооценка как личностный ресурс оказывает значительное влияние на качество жизни индивида. Она связана с высоким уровнем личных достижений в избранном виде деятельности, самореализацией, ощущением субъективного благополучия, способностью индивида выстраивать конструктивные отношения с окружающими людьми. Гармонично сформированная самооценка обеспечивает благополучную адаптацию личности в обществе и позволяет человеку инициировать активность по созданию благоприятных условий жизни. В то же время неблагоприятные варианты сочетания самооценки и притязаний сопровождаются повышением тревоги, снижением уровня личных достижений, ухудшением социально-психологической адаптации личности. Учитывая все вышесказанное, возникает необходимость поиска возможностей управления формированием и развитием такого ценного ресурса личности, как самооценка. Для этого необходимо установить предикторы самооценки, то есть параметры среды и личности, которые будут обладать высокой прогностической способностью относительно долгосрочной перспективы развития самооценки. На данном

этапе теоретического анализа следует обратиться к определению термина «предиктор». Данный термин дословно означает «прогнозировать» (predict – англ.). Предиктор – это некая величина или, в случае нашего исследования, характеристика индивида, которая позволяет спрогнозировать изменения других характеристик. Предиктор обозначается как независимая переменная, а то качество (или характеристика), которое прогнозируется с помощью предиктора – зависимой переменной, или критерием. Предикторы могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на зависимую величину. Кроме того, они могут воздействовать непосредственно и опосредованно. Таким образом, предиктор – это некая характеристика, позволяющая предсказать с высокой долей вероятности проявление того или иного свойства или события [64].

Как правило, в качестве предиктора рассматривается одно свойство или характеристика. Однако на зависимую переменную может оказывать влияние как один предиктор (одна характеристика), так и комплекс предикторов. В последнем случае учитывается не только цепь «предиктор – критерий», но и особенности взаимодействия между предикторами разного рода. Применительно к нашему исследованию это означает, что средовые предикторы – это комплекс, состоящий из взаимоотношений с семейным и внесемейным кругом, степень близости и значимости для подростков лиц из ближайшего окружения. Внутриличностные предикторы – это личностные свойства, мотивация занятий избранным видом деятельности и оптимизм. В комплексе и средовые и внутриличностные предикторы предсказывают проявление того или иного уровня самооценки и сочетания ее показателей. При этом существуют «отношения» внутри комплекса предикторов: между различными характеристиками среды и внутриличностных параметров.

Установление предикторов самооценки позволяет управлять ее высотными характеристиками и соотношением с уровнем притязаний за счет изменения предикторов. Иными словами, выяснение степени и особенностей влияния на самооценку средовых и внутриличностных предикторов

позволяет управлять процессом становления и развития самооценки за счет их целенаправленного изменения.

1.2 Особенности самооценки на разных этапах жизненного пути личности

Перед тем как обратиться к особенностям развития самооценки на разных этапах жизненного пути кратко изложим основные точки зрения современных исследователей на понятие «самооценка». С. Куперсмит выделяет следующие составляющие самооценки: власть (фактическая возможность оказывать влияние на окружающих людей), значимость (быть ценным для других, принятым ими), добродетель (приверженность нормам морали), компетентность (успешность в достижении целей). Д. Эпстейн дополнил модель С. Куперсмита противоположными полюсами: власть – бессилие; значимость – отверженность; добродетель – стыд или вина; достижения – потери. Автор указывает на то, что самым ранним и устойчивым основанием для формирования самооценки является переживание собственной значимости и ценности. Формируется чувство самоценности в первую очередь в узком социальном кругу в течение детства [73].

Ж. Crocker провел исследование с участием студентов, в результате которого выделил несколько иные базовые основания для самооценки: академическая успеваемость; одобрение других; успешность в условиях конкуренции, соревнования; поддержка семьи; внешность; любовь Бога; моральные, нравственные нормы [174, 175]. При этом автор указывает на то, что выделенные им основания не исчерпывают всего многообразия сфер жизни, которые подвергаются оценке личности. По мнению исследователя, необходимо проведение дополнительных исследований, позволяющих расширить представления о сферах самооценивания личности.

Традиционная самооценка рассматривается с двух позиций: как глобальное суждение личности о себе и как оценка человеком частных способностей. М. Rosenberg обозначает глобальную самооценку как положительное либо негативное отношение человека к себе как к личности в целом. Частные самооценки, по мнению автора, – это оценочные суждения субъекта относительно определенных качеств, которые он проявляет в конкретной сфере деятельности [192]. Глобальная и частная самооценки образуют целостную систему оценки личностью себя. При этом на первом плане фигурирует самооценка именно тех качеств, которые представляются человеку наиболее значимыми в процессе его деятельности. Таким образом, самооценка тесно связана с ценностно-смысловой сферой личности [102, 118, 165].

С. Мрук разработал свою модель самооценки личности, состоящую из двух компонентов: компетентности и чувства собственной ценности личности. Перечисленные основания взаимосвязаны и обуславливают динамический характер самооценивания, поскольку в различных сферах жизни уровень компетентности и значимости может субъективно меняться для одного и того же человека [187]. При этом автор разделяет самооценку на истинную (аутентичную) и защитную (псевдосамооценку). Защитный характер самооценки приобретает в том случае, когда либо компетентность, либо чувство собственной ценности находятся в дефиците. В связи с этим С. Мрук определяет два типа псевдосамооценки: 1) личность обладает достаточно развитым чувством собственной ценности, но при этом уровень компетентности снижен; 2) субъект обладает высоким уровнем оценки собственной компетентности при низком уровне самооценности. В первом случае самооценка субъекта характеризуется чувством собственной удовлетворенности от полученных результатов деятельности, при том что объективно эти результаты далеко не выдающиеся. Во втором случае приобретение различных компетенций и повышение уровня собственной экспертности в разных областях жизни выступают компенсаторным

механизмом, маскируя, таким образом, недостаток чувства собственной ценности. В данном случае часто возникает своего рода зависимость от собственных результатов, трудоголизм.

Аутентичная высокая самооценка характеризуется, по мнению автора, развитым чувством как самоценности, так и компетентности. Такое сочетание показателей обеспечивает успешное преодоление человеком возникающих трудностей, гибкую адаптацию к меняющимся условиям, уверенность в собственных возможностях, открытость новому опыту, способность к разумному оправданному риску, низкий уровень страха перед неудачей.

В противовес перечисленным особенностям люди с низким уровнем самооценки, согласно модели С. Мрук, обладают выраженным страхом перед неудачами, избегают риска, отказываясь при этом от желаемого, чувствуют неуверенность в собственных возможностях. Большинство людей обладают средним уровнем самооценки, что в модели автора отражает умеренно выраженное чувство собственной ценности и компетентности.

Далее будет рассмотрена динамика развития самооценки на разных возрастных этапах. Это необходимо для более четкого понимания периодов роста и спада самооценки, ее более интенсивного развития и относительной стабилизации, а также для определения точек «бифуркации» (периоды неустойчивости самооценки, особо чувствительные периоды для ее изменения).

К.С. Ступина в своем исследовании получила интересные данные, касающиеся динамики самооценки в промежутке между 6 и 17 годами. Автором было установлено, что у младших школьников мужского пола проявляется более высокий уровень общей самооценки и самооценки внешности, чем у детей 8-12 лет. Причем эти показатели повышаются у школьников к 17 годам. У девушек наоборот, наблюдается постепенный прирост самооценки внешности от 6 до 15 лет, с дальнейшим ее снижением в возрасте 16-17 лет. При этом общая самооценка у девушек в период с 6 до 17

лет имеет стабильно положительную динамику. Спад самооценки у юношей в середине исследуемого периода автор связывает с изменением точки опоры в оценивании себя. Дело в том, что ближе к 12 годам у юношей ориентация смещается с собственных представлений на мнение окружающих людей. Таким образом, для подростков мужского пола ведущую роль в оценке себя и собственных возможностей играет мнение ближайшего социума. По всей видимости, у девушек наблюдается похожая динамика, но несколько позже [141].

В.А. Зобков в своем исследовании динамики самоотношения на разных возрастных этапах указывает на то, что с 7 до 21-22 лет самоотношение имеет как непосредственную форму (эмоциональное отношение к себе, сохранившееся с периода дошкольного детства), так и опосредованную – школьные оценки, сравнение себя со сверстниками, переживание опыта успехов и неудач. Автор заключает, что таким образом самооценка в данном возрастном периоде становится субъективно-объективной. При этом субъективные переживания отношения к себе корректируются за счет объективной, внешней информации, отражающей реальное положение дел. Самоотношение субъекта на данном этапе развития (который автором обозначен как личностный уровень развития), как и его самооценка, наполняются проявлением эмоций, воли, интеллекта и являются динамическими характеристиками личности [59].

И.А. Уманская изучала динамику самооценки на примере спортсменов. Автор отмечает важность развития данного личностного конструкта еще на ранних этапах занятий спортом, поскольку самооценка входит в спектр ресурсов, обеспечивающих достижение высоких результатов в долгосрочной перспективе. Реализация исследования И.А. Уманской проходила на двух выборках спортсменов: показывающих высокие результаты, и спортсменов, не имеющих таковые. Исследователь выяснила, что в группе спортсменов, демонстрирующих спортивные достижения, в основном были высокие показатели самооценки в сочетании со слабым расхождением между

показателями «Я реальный» и «Я идеальный». В группе спортсменов, не показывающих высокие спортивные результаты, наблюдалось сильное расхождение между идеальным и реальным представлением спортсменов о себе. Сильный разрыв между самооценкой и уровнем притязаний провоцирует рост тревоги и неуверенности в себе, препятствующих реализации потенциала спортсменов. И.А. Уманская делает вывод, что реальное представление личности о себе и постановка адекватных целей перед собой являются залогом успешности в спортивной деятельности [148].

Ю.М. Едиханова в своем исследовании показала особенности взаимосвязи между самооценкой и отношением со сверстниками у подростков. Автор определила, что школьники с неадекватно завышенной самооценкой занижают значимость общения со сверстниками, склонны к конфликтам и неадекватному отношению к порицаниям или поощрениям со стороны товарищей. Исследователь указывает на недостаток эмпатии у таких подростков, сопереживания. По сути, ограждая себя от положительной либо отрицательной обратной связи, такие школьники не имеют возможности корректировать свою самооценку. В связи с этим автор утверждает, что работа по формированию реалистичной самооценки у детей должна быть построена на коллективной деятельности, внутри которой школьники имеют возможность получать исчерпывающую обратную связь о себе и учатся адекватно оценивать свои и чужие действия [52].

Интересны изменения самооценки в периоды возрастных кризисов, в особенности – в интересующем нас подростковом возрасте. Данный период является достаточно сложным в жизненном пути индивида, поскольку происходит череда изменений, связанных с проживанием подросткового кризиса – идентичности. Э. Эриксон данный кризис в категориях называет «идентичность – смешение ролей». По мнению исследователя, именно в подростковом возрасте формируется осознанное представление индивида о себе [161]. Идентичность – сложный, многогранный феномен, включающий в себя самооценку. Формирование идентичности происходит в тесном

взаимодействии с социумом, в получении обратной связи о себе и своих проявлениях. Подросток сталкивается с иными точками зрения на себя в отличие от привычных семейных оценок. В этот период происходит эмоциональная сепарация от родителей, то есть формируется собственная точка зрения на разные жизненные сферы [113, 117]. Подростковый кризис как раз и является зоной неустойчивой самооценки, утраты прежней стабильности и периодом поиска «нового» себя. В подростковом возрасте самооценка, как правило, меняется стихийно, в зависимости от общества, в котором пребывает школьник. В русле нашего диссертационного исследования интерес представляет этот период, поскольку именно в нем происходят качественные изменения характера оценок личности. Фокусом нашего исследовательского интереса представляется процесс управления развитием самооценки, целенаправленного формирования реалистичной системы оценивания себя и других людей.

Е.А. Данилова, изучая взаимосвязь конфликта самооценки и поведения младших подростков, сделала вывод о том, что в процессе вхождения в новую ситуацию развития подростки неизбежно сталкиваются с внутренним конфликтом самооценки. Научно доказано, что конфликт самооценки связан с поведенческими особенностями индивида в ситуации возрастного кризиса. Этот конфликт может нести различную функцию (защитную, активизирующую, компенсаторную) в зависимости от того, в какую сторону он направлен: в сторону занижения или в сторону завышения самооценки. Подростки с конфликтом самооценки в сторону ее занижения в поведенческом плане проявляют неуверенность, во фрустрирующих ситуациях проявляют реакцию агрессии защитного типа, выбирают деструктивные формы поведения, демонстрируют повышенную чувствительность в социальной сфере, робость в установлении социальных контактов. Подростки с конфликтом самооценки в сторону завышения во фрустрирующих ситуациях выбирают реакции, направленные на удовлетворение собственных потребностей, активно вносят изменения в

организацию своей деятельности, выбирают адаптивные формы поведения, корректируют такие качества, как социальная пластичность, уверенность, самоконтроль. Подростки с гармоничной самооценкой стабильны в применении разнообразных типов реагирования во фрустрирующих ситуациях, что позволяет им выстраивать конструктивные отношения в новой социальной ситуации [43].

Исследователями отмечается неразрывная связь самооценки подростка с принятием его окружающими людьми. Низкий уровень самооценки приводит к избеганию социальных контактов. Это связано с появлением у школьников чувства неуверенности в себе, робости, застенчивости, уязвимости к критике. Авторы отмечают, что зачастую общество само отвергает людей с низкой самооценкой [51, 123, 124].

В юношеском возрасте самооценка имеет несколько иную динамику. С.В. Чернобровкина, изучая студентов юношеского возраста, выделяет противоречия между представлениями респондентов о взрослой жизни и их реальным уровнем личностной готовности к ней. Автор отмечает, что в большинстве своем юноши не готовы к взрослой жизни. Это проявляется в выраженной личностной тревожности, наличии высоких запросов, с отсутствием правильного понимания способов действий при принятии решений и разрешении проблем. У юношей отсутствуют четкие жизненные цели и диагностируется доминирование внешних мотивов. По сути, студенты–юноши демонстрируют личностную незрелость. Так же у данной категории студентов наблюдаются выраженная ориентация на себя, стремление к независимости и самостоятельности. Полученные исследователем данные говорят о не до конца сложившейся системе оценивания собственных возможностей и слабо развитом целеполагании [155, 156].

Другое исследование самооценки с участием юношей, проведенное И.Д. Ксеновой, выявило достаточно высокий процент студентов, имеющих неадекватно низкий уровень самооценки (порядка 30-35 % обследуемых) и

неадекватно заниженный уровень самооценки (порядка 18-21 % обследуемых), что в совокупности составило половину эмпирической выборки. По мнению автора, такой уровень самооценки провоцирует снижение заинтересованности в научно-практических конкурсах и внеаудиторных мероприятиях в связи с неуверенностью в себе и повышенной тревожностью, а также создает проблемы, связанные с межличностными отношениями в группе сверстников. Это свидетельствует о существующей проблеме становления самооценки в периоды самоопределения и формирования профессионально важных качеств личности. Проведенный автором эксперимент по корректировке уровня самооценки показал свою эффективность, что говорит о целесообразности прямого воздействия педагогов и психологов на становление самооценки [70].

М.Г. Петрова, раскрывая проблему самоактуализации взрослых в процессе обучения, отмечает важность и необходимость ее развития в групповой работе. Развитие самоактуализации у взрослых автор связывает с необходимостью приобретения навыков принятия социально значимых решений и их выполнения за счет мобилизации ресурсов личности. Автор отмечает, что на пути к развитию самоактуализации происходит ряд изменений личностных характеристик, так или иначе касающихся самооценки. Адекватная самооценка наряду с эмоциональным контролем, умеренной психоэмоциональной напряженностью и достаточной степенью самопринятия является индикатором движения личности в сторону самоактуализации [104].

В зарубежных исследованиях заслуживает особого внимания работа U. Orth с соавторами, в которой просматривается развитие самооценки на протяжении всего жизненного цикла. Авторами была проделана масштабная работа по систематизации данных, в результате чего получены следующие результаты: в возрасте от 4 до 11 лет показатели самооценки растут, в возрасте с 11 до 15 лет самооценка остается стабильной; на следующем этапе

– с 15 до 30 лет отмечается ее наиболее бурный рост. В период с 30 до 60 лет самооценка стабильно растет, достигая своего пика в 60 лет. Затем наблюдается ее стабилизация в 70 лет и некоторое снижение с 70 до 90 лет. При этом динамика самооценки не отличалась у представителей разного пола, проживающих в разных странах [188]. Таким образом, самооценка стабильно повышается на протяжении большего периода жизни, за исключением двух возрастных диапазонов, одним из которых является подростковый возраст. В этот период, по всей видимости, могут происходить качественные изменения в восприятии и оценке себя подростками.

На основании изложенного материала стоит отметить важность именно подросткового этапа жизненного пути в становлении самооценки. Это положение опирается на то, что именно в подростковом возрасте происходит бурное становление образа Я, формирование личностной идентичности. Такого рода «всплеск» связан с активным познанием себя индивидом, стремлением к изменению социального статуса. Идеи ресурсности подросткового возраста можно так же встретить в работах исследователей в русле концепции «Positive Youth Development» [33, 158]. Реализация программ по развитию личности в данном возрастном периоде рассматривается как про-активный подход к успешной социализации человека в дальнейшем. Важнейшим фактором раскрытия ресурсов у подростков является общение в коллективе и включение в общую деятельность.

Интересная параллель между жизненным путем человека и спортивной карьерой просматривается в работе N. Debois, A. Ledon и P. Wylleman. Авторы систематизировали теоретические данные относительно развития спортсмена в спорте и вывели следующие положения: спортивная карьера имеет свои стадии (авторы указывают три), а также нормативные и ненормативные кризисы. К нормативным кризисам относятся переход с одного уровня спортивных достижений на другой, возрастные переходы, завершение спортивной карьеры; к ненормативным – травмы, неожиданное

неучастие в значимых соревнованиях. Исследования авторов указывают на высокую личностную значимость нормативных и ненормативных кризисов спортивной карьеры для личности спортсмена. То же самое происходит в более глобальном смысле в течение жизни человека: она сопровождается нормативными возрастными кризисами и ненормативными, вызванными различными обстоятельствами. Спортивная деятельность в данном случае является своего рода моделью жизненного пути человека [176].

Подобное заключение делают J. Текавс с соавторами: развитие спортивной карьеры идет параллельно с другими сферами жизни личности, в частности – академической, психосоциальной, финансовой. Спортивная карьера имеет свои переходы, характеризующиеся перестройкой прежнего режима жизни спортсмена. Кроме того, теоретическое исследование авторов показывает, что более успешные спортсмены проявляют большую успешность и в других сферах жизни. Таким образом, спортивная деятельность является частью жизненного пути личности, синхронно разворачивающаяся с другими сферами жизни личности [198].

Вместе с тем проведенное Н.А. Зязиной с соавторами социологическое исследование показало, что на данный момент в обществе нет четкого представления о ценности спортивной деятельности. Спорт в большинстве случаев воспринимается в качестве хобби, а не части жизненного пути личности. Суть исследования авторов заключалась в анализе эссе о спорте людей, не имеющих отношения к профессиональному спорту. Социальные представления о спорте сводятся к формированию позитивных личностных качеств и улучшению здоровья. При этом нет представления о спортивной деятельности как о пути личности. Авторы объясняют это наличием противоречивых посылов относительно спортивной деятельности в информационном пространстве, недостатком позитивной информации о том, чем является профессиональный спорт [60]. В связи с этим возрастает необходимость формирования в обществе и в частности – у родителей, ценностного отношения к спортивной деятельности, к просвещению,

проведению тренинговых занятий с родителями и юными спортсменами, организации семинаров. Для этого необходимо рассмотреть развитие качеств личности в процессе занятий профессиональным спортом.

1.3 Средовые и внутриличностные предикторы становления самооценки личности

Данные исследований, описанные в предыдущих главах, показали, что самооценка является достаточно зависимой переменной. Она имеет определенные этапы развития, в которых именно подростковый возраст является сенситивным периодом ее становления, определяющим дальнейшее функционирование поведения человека. Далее стоит обратить фокус внимания на факторы, непосредственно влияющие на формирование самооценки, чтобы иметь представление о целесообразности их включения в исследование. Анализ массива данных научных исследований позволяет разделить все факторы, оказывающие влияние на самооценку, на две группы: факторы внешней среды и внутриличностные. В первую очередь обратимся к рассмотрению средовых факторов становления самооценки.

С.Л. Рубинштейн в рассмотрении самооценки как ресурса личности рассматривал ее как социально-психологический феномен. Исследователь отмечал, что она имеет зависимость от окружения, в котором находится человек (семья, родственник, друзья, коллеги) [121].

Среда как важный фактор в становлении личности постулируется в работах У. Бронфенбреннера. Автор разработал теорию экосистем, внутри которых развивается человек. По мнению исследователя, человек активно формирует собственное развитие в процессе взаимодействия с социальным окружением. При этом такое взаимодействие стоит рассматривать как двухсторонний динамический процесс, в котором при активном участии меняется как сама личность, так и социальное окружение. У.

Бронфенбреннер делает акцент на том, что социальное окружение имеет свою структуру, которую он представил в виде концентрических кругов, где центральным кругом является микросистема - семья. Важным является не столько существование индивида в этой микросистеме, сколько то, какие эмоции и чувства переживаются человеком в ней. Другими словами, эмоции и чувства, которые родители переживают внутри семьи, закладываются глубоко в психику ребенка и далее транслируются в его поведении. Автор отмечает важность изучения функционирования психики человека в системных взаимодействиях, так как они так же имеют влияние на человека. Более крупное образование, которое выделил автор, – это мезосистема, куда входят не только представители микросистемы (члены семьи), но и ближайший социальный круг: учителя, одноклассники, тренер, товарищи в спортивной секции. В нашем диссертационном исследовании выбирается уровень мезосистем, что подразумевает изучение на уровне взаимодействий между семьей и ближайшим социальным кругом [169].

На мезосистему в свою очередь оказывает влияние экзосистема, включающая социальные службы, круг общения родителей и родственников. И еще более крупная система, играющая немаловажную роль в становлении личности, – это макросистема. Она включает в себя культурные ценности, традиции, уровень развития общества и оказывает влияние на все вышеперечисленные системы. В качестве средовых факторов становления самооценки невозможно игнорировать особенности современного общества, диктующего нормы и ценности молодому поколению. Современные дети и подростки активно вовлечены в интернет-пространство, где пропагандируются те или иные ценности. Если раньше основными источниками передачи социально-культурного опыта являлись представители старшего поколения (родители, старшие члены семьи, учителя), то в настоящее время мировые события, стандарты красоты, успешности, ценности и интересы во многом транслируются через социальные сети и иные формы виртуального общения [50, 66, 180, 184].

Формирование самоотношения, в частности самооценки у детей и подростков, преломляется через транслируемые ценности [129, 185]. При этом некоторые авторы указывают на то, что определенные формы отношений между родителями и детьми могут способствовать укреплению связи между ними и передаче межпоколенных ценностей преимущественно через значимых взрослых, а не посредством информационных технологий [197]. Так, А. К. Döring в своем исследовании подтвердил, что ориентация родителей на просоциальные ценности способствует сближению с ценностями подрастающего поколения. Такое сближение позволяет воздействовать на формирование самоотношения и самооценку подростков [178].

P.M. Valkenburg с соавторами провел исследование, в котором показал особенности изменения самооценки у подростков, общающихся в социальных сетях в зависимости от уровня их восприимчивости. Авторы пришли к интересным выводам: влияние одобрения или порицания подростков в социальных сетях влияет на их самооценку в зависимости от субъективного опыта, который переживали подростки до этого. Другими словами, если у детей ранее наблюдался положительный опыт общения с ближайшим социальным окружением, то их самооценка не менялась или менялась незначительно при получении негативной обратной связи из социальных сетей. Когда такие подростки получали позитивные высказывания в свой адрес, их самооценка несколько повышалась. Если же у подростков ранее был негативный опыт общения в семье, то они демонстрировали большую неустойчивость самооценки и высокую чувствительность к критическим замечаниям в онлайн-пространстве. Таким образом, устойчивость самооценки во многом зависит от ранее полученного опыта, в чем, несомненно, играют большую роль отношения с родителями [200].

В то же время, согласно результатам исследований ценностей современных подростков, проведенных Б.А. Вяткиным, В. Ю. Хотинцев

и О.В. Кожевниковой, молодое поколение достаточно большое значение придает гедонизму и чувственному наслаждению как показателям удавшейся жизни. При соприкосновении с такого рода ценностями подростки вынуждены сопоставлять свой реальный уровень жизни, внешность, благосостояние с транслируемыми через онлайн-пространство. Такое сопоставление далеко не всегда идет на пользу самооценке подрастающего поколения, поскольку формирует ложное представление об успешности и благополучии. По мнению авторов, причиной является большое количество времени, проводимого подростками в онлайн-пространстве, с одной стороны, и в ослаблении межпоколенных связей в процессе передачи ценностей – с другой [31].

Похожее исследование было проведено Д.А. Бухаленковой и О.А. Карабановой, целью которого явилось выявление подростками связи понимания успеха в жизни с их самооценкой. Авторы получили однозначные и интересные результаты: подростки, чье понимание успеха было связано с самореализацией и саморазвитием, демонстрировали более высокую, устойчивую самооценку и оценку собственной успешности по сравнению со сверстниками, связывающими успех с социальным признанием. Респонденты, чьи представления об успешности были связаны по большей части с выполнением социальных заказов и соответствием социальным стандартам успешности, показали сниженную самооценку и оценку собственной успешности по сравнению с первой выборкой. Более того, ориентация подростков на выполнение современных социальных требований успешности смещает фокус с их саморазвития и личностного роста на ожидания удачного случая и везения [19].

Таким образом, степень влияния современной культуры и ценностей общества на самооценку подростков опосредована их более ранним опытом, полученным в семье. Возникает вопрос о роли родителей, учителей, спортивных тренеров и других значимых взрослых в процессе становления самооценки молодого поколения. В нашей работе интерес представляют как

раз механизмы влияния взаимодействия между родителями, значимыми лицами ближайшего социального окружения и подростками на становление самооценки последних. Еще более важным является то, каким образом за счет контакта родитель – ребенок можно формировать позитивное и в то же время адекватное самоотношение у подростков.

Анализируя исследования, представленные в литературных источниках, необходимо остановиться на особенностях отношений подросток – мать. Исследования показывают, что теплые, гибкие отношения с матерью, терпимость с ее стороны к поведенческим и характерологическим проявлениям своего ребенка способствуют включенности подростка во взаимодействие с ней. Сближение контакта с матерью дает возможность к более гармоничному развитию как самооценки, так и в целом взгляда на свою личность и окружающую действительность [97, 166].

Схожие результаты получены в исследованиях, проведенных L. Augustijn, N. Wu и Y. Hou. Согласно полученным авторами данным, эмоциональная близость с родителями, в частности с матерью, доверительные, полные понимания отношения обеспечивают качественное освоение подростками культурных ценностей и норм, с одной стороны, и согласованность между родительскими ожиданиями и ожиданиями подростков – с другой [165, 201].

А.А. Никитина и А.С. Машкина определили, что директивный стиль воспитания, которым руководствуются родители, формирует заниженную самооценку у их детей. Формированию завышенной самооценки способствует непоследовательный стиль воспитания, характеризующийся непредсказуемыми эмоциональными и поведенческими реакциями взрослых на поведение ребенка. Подростки, стараясь избежать отрицательной реакции родителей, формируют у себя настолько высокий уровень притязаний, достичь которого они просто не в состоянии. Таким образом, формируются завышенные представления подростков о собственных возможностях [96]. В другом исследовании, проведенном М.А. Мозговой, установлено, что в

семьях с демократическим стилем воспитания между родителями и подростками формируются доверительные, теплые отношения. Это, в свою очередь, оказывает влияние на гармоничное формирование представлений о себе и самооценки у подростков [88].

Некоторые авторы, изучая функционирование самооценки на осознаваемом и не осознаваемом уровне у младших школьников, определили, что привязанность к матери связана с такими параметрами осознаваемой (эксплицитной) самооценки, как «внешняя привлекательность», «общее самопринятие», «компетентность в поведении». Остальные параметры общей самооценки, такие как успешность, физические или спортивные способности, а также популярность среди сверстников, строятся на основе оценок окружения в школе. Такая позиция свойственна детям с тревожным типом привязанности. Высокий уровень имплицитной самооценки проявляется у детей с надежным типом привязанности [111, 112, 146].

Влияние семьи на жизнь подростков имеет глобальный характер, причем оно может быть как позитивным, так и негативным. Исследования D.L. Shields, B.L. Bredemeier, N.M. LaVoi, F.C. Power на примере спортсменов подросткового возраста показали что тревожность и удовлетворённость занятиями спортом связаны с уровнем давления родителей на соревнованиях. Тревожными и неудовлетворенными подростки были у родителей, которые позволяли проявление недовольства и критику результатов своих детей на соревнованиях. В противовес этому подростки, чьи родители оказывали им поддержку и демонстрировали позитивное отношение к спортивной деятельности испытывали больше удовлетворенности от занятий [195].

К.Р. Сидоров в своем диссертационном исследовании подтвердил, что на формирование самооценки и уровня притязаний оказывают влияние особенности семейного окружения. В частности, автор установил, что в формировании гармоничной самооценки играют роль высшее образование

родителей, реалистичные ожидания от детей с их стороны, демократический стиль воспитания, теплые, уважительные детско-родительские отношения [128].

С. Hoellger с соавторами в своем исследовании показал, что чем больше удовлетворенности испытывают родители и дети в отношениях друг с другом, тем более сопряженными и однонаправленными являются их ценности. В частности, авторы указывают на удовлетворение и удовольствие от контакта в диаде «отец – ребенок» и в отношениях между матерью и сыном, что указывает на важность конструктивных, теплых отношений между родителями и подростками в процессе становления сферы ценностей у последних [181].

Интересные результаты получены в исследовании Е. Luria и Y.J. Katz: поддержание автономии подростков со стороны родителей, особенно со стороны матери, способствует более легкому общению детей с окружающим социумом, гибкому усвоению норм и правил. Кроме того, подростки, чью автономию активно поддерживает старшее поколение, склонны самостоятельно направлять процесс усвоения социокультурных норм и ценностей [184].

S. Wueth, M.J. Lee, D. Alfermann изучали связь успешности в спортивной деятельности с особенностями отношений между родителями и подростками. Авторы установили, что юные спортсмены ожидают поддержки со стороны родителей. У более успешных в спортивной деятельности подростков родители в общении с ними сочетают оптимальный уровень давления и требовательности с похвалой, эмоциональной теплотой и прислушиваются к мнению своих детей [202].

А.Н. Веракса определяет важность родителей в определении сфер интересов ребенка. Особенное влияние родители оказывают в спортивной деятельности, так как именно они являются инициаторами ее начала (то есть приводят ребенка в спортивную секцию) [20]. В связи с этим J.E. Vois отмечает, что при вовлечении родителями детей в физическую активность

необходимо формировать у последних позитивную самооценку, положительные ожидания, а также поддерживать все начинания ребенка [168].

Т.К. Ким и Р.К. Ким в изучении отношении подростков с родителями делают ряд выводов, относительно влияния личностных качеств родителей на индивидуально-личностные качества их детей. При изучении 284 семей был сделан вывод о том, что только в 25,6 % семей прослеживается гармоничный тип детско-родительских отношений. Практически в 70 % семей отцы выбирают авторитарный стиль руководства по отношению к подростку, что проявляется в высокой требовательности. У таких отцов проявляется неадекватно-завышенный уровень самооценки, интернальный тип контроля и недостаточный уровень эмпатии. Матери в почти в 65 % семей стремятся к чрезмерной заботе ребенка, что является ограничивающим фактором свободы [65].

Значимость семейных отношений в становлении самооценки подростков подтверждается и в другом исследовании. Профессора А. Deshpande и М. Chhabriya изучали влияние стиля воспитания в семье на самооценку подростков и пришли к следующему выводу: принятие со стороны родителей личности подростков способствует формированию реалистичной самооценки и уверенности в себе. Авторы указывают на то, что семья является значимым фактором в становлении самооценки подростков, чем больше в отношениях родителей с детьми принятия, поддержки и понимания, тем гармоничнее развивается оценка подростками себя. В таких семьях подростки воспринимают родителей как авторитетных опекунов и грамотных взрослых. При этом авторы указывают на возможность мягкого наказания со стороны родителей, которое так же может способствовать формированию высокого уровня самооценки. В то же время у обследуемых, чьи родители демонстрируют избегающие или контролирующие стратегии воспитания самооценка существенно ниже [177].

М.О. Удальцова затрагивает тему того, что роль отца в семейных взаимоотношениях слабо изучена. В основном взаимоотношения рассматриваются между ребенком и матерью. В то же время именно отец задает общий психологический климат в семье. Автор показала, что самооценка у детей выше в полных семьях, чем в семьях, где нет отца. В связи с этим важно учитывать влияние на самооценку детей каждого родителя в отдельности. Социально-психологическая сущность родительских отношений состоит в направленности, личности проявляющейся в системе отношений личности родителя к ребенку, стиля воспитания. Согласованность в позиции родителей по отношению к ребенку положительно влияет на самооценку последнего. По результатам исследования автора, благоприятная родительская позиция для формирования реалистичной самооценки – это доминирование. При опекающем и контролирующем типе родительского отношения у дошкольников диагностируется высокая самооценка [147].

В связи с сильным влиянием отношений с родителями на становление самооценки детей и подростков авторы И.А. Панкратова, Л.А. Ибахаджиева в своих исследованиях раскрывают актуальность такого понятия, как «родительская компетентность». Данные работы строятся на основе понимания семьи как важного института социализации личности. Авторы считают необходимым вводить в образовательные процессы методики обучения родителей гармоничным отношениям с детьми. Как было показано в исследованиях других авторов, проблема преобладания деструктивных форм взаимодействия в системе родитель-ребенок действительно актуальна в нашей стране. Важной задачей является обучение родителей созданию комфортных условий для становления личности ребенка за счет увеличения эмоциональной поддержки со стороны родителей и выстраивания доверительных отношений [100].

В.Е. Турмышева выдвигает интересную и, на наш взгляд, очень важную точку зрения относительно взаимоотношений родителей и ребенка: принятие ребенком субъектной позиции в семейных отношениях,

предоставление ему возможности регулировать дистанцию в процессе взаимодействия, проявлять инициативу, активность, самостоятельно определять собственную долю вовлеченности в отношения формирует у ребенка представление о собственных возможностях и контроле. Субъектная позиция ребенка во взаимоотношениях с родителями способствует гармоничному развитию самооценки, пониманию собственного выбора, формирует уверенность в своих силах. Автор отмечает, что со временем субъектность детей в семейных отношениях усложняется и становится все более интеллектуально обусловленной. Такого рода отношения между детьми и родителями требуют определенного уровня личностной зрелости последних. Поэтому автор делает упор на необходимости проведения целенаправленной работы с родителями в форме психологического просвещения [146].

Влияние родителей и ближайшего социального окружения на становление самооценки хорошо просматривается в исследованиях, затрагивающих спортивную деятельность. Так, T.L. Chu и T. Zhang большое значение в формировании самооценки подростков, занимающихся спортом, придают семейной среде. По мнению авторов, со стороны родителей важно выслушать спортсменов до и после соревнований или тренировок, оказывать эмоциональную поддержку, поощрять подростков к выражению любых беспокойств. С другой стороны, исследователи говорят о том, что родителям следует избегать директивных установок, давления на спортсменов, внушения им чувства долга, а также не проявлять отрицательную эмоциональную реакцию на проигрыш подростков во время соревнований. Формируя благоприятный социальный климат вокруг спортсменов-подростков за счет отношения родителей, тренеров и товарищей по команде, можно способствовать гармоничному развитию высокого уровня самооценки [171].

L. F. Porto Maciel с соавторами установил, что члены семьи могут оказывать поддержку подростку, занимающемуся спортом, на трех уровнях:

эмоциональном, информативном, материальном. При этом семья может как позитивно влиять на состояние спортсмена, так и негативно. Тренер оказывает поддержку на уровне эмоций и обеспечения необходимой информацией, а товарищи по команде – только на эмоциональном уровне. Стоит отметить, что товарищи по команде, так же как и семейное окружение, могут влиять позитивно или негативно на состояние спортсмена. В связи с полученными данными можно заключить, что семейный круг для спортсмена является наиболее значимым в плане одобрения и поддержки, и напротив, порицания и снижения уверенности. Отсутствие или наличие всех трех видов поддержки регламентирует проявление качеств оценивания себя спортсменом. При этом семья – это единственная система, способная оказать поддержку спортсмену на всех трех уровнях. Авторы акцентируют внимание на том, что необходимо проведение целенаправленной работы с членами семьи, которая позволила бы усилить эту сторону ресурсов спортсмена для достижения высоких результатов [190].

Похожие результаты получены в исследовании Е. Lemelin с соавторами, в котором анализировался вклад родителей и тренеров в повышение продуктивности спортсменов. В частности, исследователями рассматривался вопрос о поддержании автономии спортсменов со стороны семьи и тренера. Полученные результаты оказались вполне однозначными: разумная поддержка самостоятельности спортсменов со стороны их родителей и тренера способствует повышению эффективности выступлений и тренировочных занятий у спортсменов [182].

Включение тренеров в процесс формирования адекватного оценивания подростками себя было показано в некоторых зарубежных исследованиях. Авторы подготовили и реализовали специальную программу для тренеров, включающую техники коучинга и когнитивно-поведенческую терапию. Смысл проведения программы заключался в формировании способности оказывать поддержку спортсменам, находить пути эффективной коммуникации с ними. После внедрения программы сравнивались

предпочтения игроков спортивных команд в пользу тренеров, прошедших программу обучения, и тренеров, не участвовавших в данной программе. Авторы получили внушительные результаты: подавляющее большинство спортсменов отдали предпочтение тренерам, прошедшим программу обучения. Такие тренеры отмечались спортсменами как поддерживающие, поощряющие, не наказывающие. Несмотря на то что объективные результаты спортсменов не зависели от участия тренеров в программе (то есть в контрольной и экспериментальной выборках тренеров результативность их спортсменов была одинаковой), у спортсменов в экспериментальной группе достоверно повысились показатели самооценки. Причем у спортсменов с низкой самооценкой ее значения выросли до высоких. На наш взгляд, эти результаты исследования являются наиболее ценными, поскольку показывают прямую связь отношения тренера и самооценки спортсменов. Таким образом, воздействие на самооценку спортсменов должно осуществляться через обучение тренеров [180, 171, 190].

Исследование Е. Gencer было направлено на выявление связи взаимоотношений между тренером и спортсменом и показателем самооценки спортсмена. Исследователь установил четкую зависимость между положительным эмоциональным фоном в диаде «тренер – спортсмен» и реалистичной, позитивной самооценкой спортсмена. Кроме того, автор отмечает связь между самооценкой и удовлетворенностью жизнью. Спортсмены, считающие себя самодостаточными и достойными, позитивно относятся к своей жизни. Точно так же можно ожидать, что спортсмены, которые чувствуют себя счастливыми в своей жизни, будут иметь положительное самовосприятие [180].

Д.Н. Волков в исследовании показал, что у результативных спортсменов уровень самооценки и тренерской оценки находится на одинаковом уровне. Соответствие обнаружено у спортсменов с высоким уровнем мастерства и высоким темпом прогресса результатов. Высокая

самооценка в сочетании с согласованностью ее с оценкой тренера, инициативность и низкий уровень тревожности являются прогностическими показателями успешности спортсменов [24].

Обобщая приведенные результаты исследования, можно заключить, что на становление самооценки подростков в первую очередь оказывают влияние отношения с родителями. Причем роль матери в данном процессе изучена лучше и шире, чем роль отца. Наряду с этим, у подростков в полных семьях самооценка развивается более гармонично, нежели в неполных семьях. Отсюда следует необходимость более подробного изучения роли мужской половины семьи (отцов, дедушек) в становлении самооценки подростков. Учитывая, что в нашем исследовании подростки включены в спортивную деятельность, стоит особое внимание уделить роли тренера в процессе развития самооценки молодого поколения. Проведенные исследования указывают на то, что отношения в диаде «тренер – спортсмен» оказывают непосредственное влияние на становление реалистичной самооценки подростков.

Далее перейдем к рассмотрению исследований, касающихся влияния определенной социальной среды на становление самооценки подростков. О.И. Полищук обращается к вопросу целенаправленного формирования самооценки в условиях учебной деятельности. В своей работе автор отмечает, что развитие самооценки возможно посредством внедрения рейтинговой системы при обучении школьников, в особенности - старшеклассников. Развитие самооценки в данном возрасте способствует развитию необходимого уровня самоопределения и сознательности обучающихся в выборе профессии. Важной составляющей в разработке таких систем является субъективная включенность в разработку этой рейтинговой системы, наполнение критериев рейтинговой оценки как в учебной, так и во внеучебной деятельности, взаимодействие субъектов в системе рейтинговой оценки [109].

В.А. Толочек много внимания в своих работах уделяет развитию индивида в условиях общения с социальным окружением. Это обусловлено тем, что в общности людей может генерироваться больше идей и это позволяет достигать более высоких результатов в деятельности. Но так же на фоне положительных аспектов включения в социальное взаимодействие существуют барьеры, не позволяющие субъекту достигнуть нужной актуализации ресурсов. Такими барьером со стороны индивида служит страх отрицательной оценки, что не дает возможности в полной мере включиться в работу группы, а продуктивная деятельность в общности может блокироваться другими участниками группы. Автор отмечает, что правильное функционирование социальной группы приводит к становлению новых, более сложных систем ресурсов у участников взаимодействия, позволяющих повышать эффективность деятельности и, соответственно, обеспечивать большую социальную успешность субъекта деятельности [143].

Интересные исследования, посвященные теме коллективной самооценки у подростков, проведены S. Sharma и S. Agarwalaa. Так называемая коллективная самооценка заключается в «со настройке» представлений о себе у подростков, находящихся в тесном взаимодействии друг с другом. Исследователи определили, что низкая самооценка у подростков негативно сказывается на эффективности их деятельности, так же как и низкий уровень коллективной самооценки. Авторы предложили программу целенаправленного вмешательства, которая бы обеспечивала гармонизацию как индивидуальной, так и коллективной самооценки у подростков. Эффективность данной программы была подтверждена тем, что самооценка у обследуемых повысилась и приобрела более реалистичный характер. Сама программа заключалась в изменении поведения, в тренировке у подростков навыков принятия друг друга со всеми особенностями, оказания поддержки [194]. На основании приведенных данных мы можем сделать вывод, что воздействие на самооценку подростков не только

возможно, но и необходимо осуществлять последовательно и целенаправленно.

К.Р. Сидоров в своем исследовании установил много важных фактов относительно взаимовлияния самооценки и окружающей среды. Так, чем больше выражено рассогласование между самооценкой и притязаниями юношей, тем выше уровень тревоги. Обследуемые с высоким уровнем расхождения изучаемых параметров достоверно чаще подвержены нарушениям здоровья. На академическую успеваемость школьников оказывает влияние высокий уровень притязаний, поскольку он является одной из важных мотивационных переменных. В то же время на гармоничное формирование уровня притязаний оказывает влияние высшее образование родителей, умеренно высокие требования и ожидания с их стороны в отношении детей, «демократический» стиль воспитания, теплое и уважительное отношение к ребенку и эмоциональная близость. «Авторитарный» стиль руководства, жёсткий контроль деятельности ребенка, низкий уровень эмоциональной близости в случае неуспеха ребенка негативно сказывается на его уровне притязаний, провоцируя дисгармонии, связанные с завышенными ожиданиями детей от себя. Низкий уровень ожиданий родителей от детей, «равнодушно-отстраненный» стиль воспитания, недостаток внимания к детям приводит к дисгармониям, связанным с повышением самооценки [79].

М.Г. Гитинова определила, что самооценка является одной из важных составляющих социальной адаптации личности, регулятором поведения. На ранних этапах формирования личности поведение и оценки взрослых оказывают существенное влияние на самооценку подростков. Неадекватная самооценка является фактором, способствующим формированию девиантного поведения подростка. Неуверенность в себе, скованность, наличие психологических барьеров в общении с окружающими людьми у подростков проявляются под влиянием конкретной социальной среды. В зависимости от того, принимает подросток нравственные установки данной

среды или нет, зависит формируемая у него самооценка. Автором установлено, что повышение самооценки подростка связано с принятием ряда нравственных религиозных норм общества, в котором он проживает, и выполнение традиционных религиозных ритуалов. Перспективой исследований автор считает более детальное изучение семейного воспитания и его роли в формировании самооценки, что позволит улучшить методики диагностики адекватной самооценки личности [33].

Т.Г. Дюбина определила, что расхождение между самооценкой и объективной оценкой личности вызывается рядом факторов: социальная уверенность, социальная значимость, статус, ответственность, социальные потребности. Автор в целом очень много значения придает социальным факторам в формировании самооценки человека и, в частности, в рассогласовании объективной и субъективной оценок личности [51].

Включенность подростков в определенный вид деятельности определяет развитие самооценки субъектов этой деятельности. Обратимся к исследованиям, касающимся развития самооценки подростков в профессиональной спортивной среде. Подростки 14-17 лет, занимающиеся спортом, демонстрируют более развитые способности к адекватному оцениванию собственных возможностей по сравнению с не занимающимися спортом сверстниками. Это связано с систематической оценкой навыков спортсменов, богатым опытом успехов и неудач, с которыми спортсмены сталкиваются на соревнованиях и в процессе тренировок. При этом отсутствует целенаправленная работа над развитием целеполагания или формированием адекватного оценивания себя. Неадекватный уровень притязаний, по мнению автора, провоцирует рост тревожности, ухудшение социально-психологической адаптации и снижение эффективности функционирования субъекта деятельности. В связи с этим автор указывает на необходимость разработки и применения специального воздействия на развитие целеполагания и самооценки у подростков [25, 26].

В работе Д.В. Кузьмина показано положительное влияние занятий спортом на формирование у подростков самооценки здоровья как важного фактора эффективности в соревновательной деятельности. Отмечается, что на уровень показателя самооценки влияют уровень тревожности, нейротизм, неконструктивные копинг-стратегии и эмоциональное выгорание [72].

М.В. Хватова в своих работах говорит о том, что адекватное соотношение человеком внешних требований и внутренних возможностей способствует расширению ресурсов личности. К последним автор относит социализированность личности, наличие «иммунитета» к негативному влиянию, сформированные ценностные ориентации, устойчивую систему межличностных отношений и гибкое реагирование в социальной среде. Данные ресурсы актуализируются при условии гармоничного отношения человека с окружающей средой. При несоответствии требований внешней среды актуальным возможностям субъекта может возникать риск негативной оценки себя. При этом возрастает значимость «иммунитета» личности к социальным требованиям. Это доказывает, что социальные связи неразрывно связаны с оцениванием личности и постановкой индивидом личностных притязаний [150].

И.Н. Стрекаловская в своих исследованиях показала, что самооценка спортсменов характеризуется более высоким уровнем, меньшей дифференцированностью и более высокой адекватностью, по сравнению с лицами, не занимающимися спортом. Такая самооценка является важной для социальной адаптации личности к условиям спорта. Самооценка у спортсменов более интегрирована в деятельность и обладает большей целостностью по сравнению с таковой у лиц, не занимающихся спортом. Также у спортсменов самооценка находится в тесной связи со свойствами личности, ценностными ориентирами, мотивацией, темпераментом, интеллектом и коммуникативными качествами. Если говорить об адаптированности спортсменов к учебе, то важным фактором ее становится высокая самооценка. Выявлены связи самооценки с успешностью в спорте и

удовлетворенностью от занятий спортом. Причем с удовлетворенностью самооценка коррелирует линейно, а с успешностью связи имеют нелинейный характер, то есть спортсмены с низкой или чересчур высокой самооценкой не успешны [140].

Исследования В.О. Пирожковой показали, что самооценка является одним из важнейших ресурсов личности, обеспечивающим высокий уровень устойчивости к стрессу. На примере индивидуальных и командных видов спорта автор определила, что самооценка оказывает влияние на различные личностные конструкты. У представителей командных видов спорта, где ответственность за результат распределяется между всеми членами коллектива, в качестве предиктора устойчивости к соревновательному стрессу является самооценка уверенности в себе. А у представителей индивидуальных видов спорта, в которых ответственность за результат по большей части лежит на одном спортсмене, в качестве предикторов выступает самооценка здоровья и расхождение между самооценкой и уровнем притязаний. Таким образом, в зависимости от вида деятельности самооценка может в различной степени проявлять свои ресурсные возможности [107].

Л.В. Воронкина считает спортивную деятельность благоприятной средой для развития самооценки. Это связано с тем, что спортсмены постоянно сталкиваются с трудностями тренировочного и соревновательного процесса, в связи с чем им приходится проводить постоянную оценочную работу своих возможностей и сложности заданий. С точки зрения автора, показанные спортсменом в соревновании результаты, являются и условиями, и причиной коррекции самооценки [26].

T.L. Chu и T. Zhang на основе мета-анализа средовых факторов становления самооценки у подростков-спортсменов приходят к выводу о том, что необходимо формировать благоприятную, доброжелательную социальную среду, которая позволит подросткам гармонично развиваться и открыто проявлять свои способности. Со стороны тренеров авторы отмечают

такие важные воздействия на спортсменов-подростков, как поощрение в случае стараний и успешного выполнения задач, проявление человеческой заботы и заинтересованности, избегание контролирующего поведения, резкой критики. Кроме того, исследователи указывают на необходимость ухода от привычки хвалить только выдающихся спортсменов. Они делают акцент на том, что важны индивидуальный подход, внимание к успехам каждого. Со стороны товарищей по команде T.L. Chu и T. Zhang выделяют пять стратегий поведения, способствующих формированию гармоничной самооценки: поддержка товарищей по команде при развитии новых навыков, внимание к мнению друг друга, минимизация внутрикомандной конкуренции, уход от негативных комментариев или неприятных шуток [171].

Приступая к обзору внутриличностных факторов становления самооценки, следует отметить немногочисленность исследований, посвященных этой теме. Традиционно в научной психологической литературе принято считать самооценку конструктом, формирующимся преимущественно за счет взаимодействия с окружающей средой. Поэтому большинство исследований посвящено влиянию ближайшего социального окружения на самооценку подростков. При этом наблюдается дефицит исследований, посвященных роли личностных свойств в формировании данного конструкта. Далее нами приведены те немногочисленные исследования, в которых уделяется внимание связи личностных характеристик с самооценкой личности.

Д.А. Марьяненко, изучая черты личности и актуальную самооценку у студентов от 18 до 21 года, сделала вывод о том, что исследование самооценки должно проводиться вместе с определением профиля личностных характеристик. Черты личности определенным образом связаны с самооценкой, что позволяет дополнить данные опросников, направленных на диагностику личностных свойств, показателями уровня, адекватности и гибкости самооценки. Исследование показало, что конкретная особенность

самооценки связана с сочетанием определенных черт характера и ценностных ориентаций личности. Так, завышенная самооценка наблюдается у респондентов с выраженной экстраверсией, с предпочтением ценностей власти и достижения, выраженным нейротизмом и слабо развитой рефлексией. С ситуативной устойчивостью самооценки связаны такие личностные свойства, как эмоциональная устойчивость, добросовестность, готовность к сотрудничеству [83].

А. Н. Яшкова и В. В. Королева в своем исследовании установили, что высокий уровень мотивации достижения успеха у младших подростков сопровождается высокой самооценкой. И напротив, сниженная мотивация стремления к успеху связана со снижением самооценки подростков. Интересно, что преобладание у младших подростков мотивации к избеганию неудач сопровождается снижением самооценки [164].

В другом исследовании, проведенном О.В. Печёной с участием школьников подросткового возраста, получены схожие результаты. Автор установила, что у школьников с высокой мотивацией включения в деятельность преобладает высокий уровень самооценки и притязаний. Это говорит о том, что мотивация включения в деятельность является одним из ресурсов формирования высокой самооценки в подростковом периоде [106].

На становление самооценки может оказывать влияние уровень агрессивности личности: чем он выше, тем ниже самооценка субъекта. Это подтверждается исследованиями, проведенными О.Ю. Муллер на выборке подростков. Автор отмечает, что агрессивность и самооценка подростков (а так же такие ее проявления как неуверенность в себе, страх перед неудачами, трудности в общении и т. д.) имеют взаимовлияние и обусловлены по большей части нормативными проявлениями подросткового кризиса. В связи с этим автор указывает на необходимость разработки программы целенаправленного воздействия на личность подростка: коррекцию уровня агрессивности и самооценки [93].

Некоторые авторы описывают интересное влияние тревожности на самооценку подростков. Тревожность как свойство личности формируется в семейной среде: уровень тревожности ребенка положительно коррелирует с тревожностью родителей. Тревожность, в свою очередь, снижает самооценку подростков. Снижение самооценки влечет за собой повышение тревожности. Таким образом, изучаемые автором феномены имеют взаимозависимые отношения, в отличие от однонаправленного влияния тревожности на самооценку [44].

К вопросу влияния тревожности на самооценку подростков обращается Е.Н. Кузнецова в своем исследовании. Автор установила, что тревога школьников по поводу взаимоотношений с ближайшим социальным окружением (родителями, учителями, сверстниками), оценивания результатов их деятельности снижает их самооценку. Кроме этого, исследователь указывает на роль психической организации подростков в становлении самооценки: неустойчивость к стрессу, обусловленная типологией ребенка, реактивность психики связана со снижением самооценки [71]. В связи с этим исследованием стоит упомянуть и другие результаты, согласно которым переживание стресса, в частности экзаменационного, оказывает влияние на самооценку подростков. В данном случае тревога и неустойчивость к стрессу демонстрируют не столько отношения влияния на самооценку, сколько отношения взаимовлияния [12].

Проведенные исследования включают достаточно неоднозначные результаты, поскольку уровень тревожности или устойчивости к стрессу скорее взаимозависим с самооценкой подростков, нежели является ее предикторами. Кроме того, нет исчерпывающих данных относительно роли устойчивых черт личности в процессе формирования самооценки личности. Учитывая приведенные выше результаты исследований, необходимо расширить представление о внутриличностных факторах становления самооценки. Помимо этого различные факторы становления самооценки личности анализируются комплексно, поскольку в реальной жизни эти

достаточно многочисленные факторы не действуют на самооценку независимо друг от друга.

Резюме по 1 главе

Исследование самооценки в фундаментальных и современных работах фокусируется на ее роли в успешности социальной адаптации, эффективности деятельности и коммуникации с окружающими. Другой стороной исследований является выявление предикторов становления самооценки, куда входят как личностно обусловленные качества, так и социальные условия. Третий ракурс – возможности и средства целенаправленного воздействия на самооценку с целью более гармоничного ее формирования.

Как показал теоретический анализ исследований, самооценка играет большую роль практически во всех сферах жизни человека. Она определяется авторами как личностный ресурс успешной социальной адаптации: людям с высоким уровнем самооценки легче адаптироваться в обществе, находить пути решения проблем. В то же время исследователи отмечают, что количественных характеристик самооценки недостаточно: она должна соотноситься с объективными результатами субъекта деятельности, то есть быть реалистичной. Ресурсные свойства самооценки сложно переоценить: множество исследований указывают на то, что эффективность деятельности, успешность, наличие объективного роста результатов зависят от уровня самооценки личности. Как личностью достигается тот или иной уровень самооценки? На этот вопрос отвечают исследования, посвященные генезису данного личностного свойства. Критическими периодами формирования самооценки считается подростковый возраст, поскольку именно в это время формируется личностная идентичность. Самооценка подростка неустойчива и легко поддается влиянию извне. И именно за счет

неустойчивости и подверженности влиянию в этот период возможно эффективное воздействие на нее с целью гармоничного развития.

Существуют личностные и средовые факторы, оказывающие влияние на самооценку подростков. В качестве основных средовых факторов исследователи выделяют включение в деятельность, влияние семейного окружения, общение со сверстниками, учителями, тренером. Большинство исследований указывают на то, что ведущим средовым фактором является семейное окружение. Чем более гармоничен климат в семье, чем больше родители интересуются жизнью подростка, проявляют тепло в отношении него, готовы выслушать и оказать поддержку, тем более позитивный и устойчивый характер приобретает самооценка.

Помимо семейного круга на самооценку подростков оказывают влияние отношения со значимыми людьми из внесемейного окружения. Поскольку наше исследование касалось подростков, занимающихся спортом, такими людьми выступают тренер и товарищи по команде. Исследования показывают, что от преобладающего психологического климата в диаде «тренер – спортсмен» во многом зависят как уровень самооценки подростка, так и его результативность как спортсмена. Благоприятный психологический климат в спортивной команде так же положительно сказывается на самоотношении подростков.

Включенность в деятельность так же оказывает большое влияние: подростки демонстрируют более реалистичную самооценку, поскольку занятия спортом подразумевают наличие стабильной обратной связи о результатах деятельности. Систематически получая обратную связь, подростки имеют возможность корректировать свое представление о себе. В то же время на результативности действий личности сказывается уровень самооценки. Таким образом, между включенностью в определенный вид деятельности и самооценкой подростков существует взаимозависимость.

Анализируя фундаментальные и современные исследования, мы пришли к выводу, что целенаправленному воздействию на самооценку

личности уделяется меньше всего внимания. Большая часть исследований носит констатирующий характер и показывает важность данного конструкта для жизни человека. Самооценка формируется стихийно в зависимости от того в какой среде «повезло» оказаться ребенку. В образовательных учреждениях не предусмотрены программы целенаправленного развития личностных качеств, принципиально важных для жизни. Среди таковых находится и самооценка личности, формированию которой не уделяется особого внимания. В то же время немногочисленные исследования показывают, что целенаправленное воздействие на самооценку возможно и что оно дает внушительные результаты. В частности, были учтены данные исследований, проведенных с участием лиц подросткового возраста с достоверной положительной динамикой количественных показателей самооценки после вмешательства. Кроме того, современные исследования показывают возможность воздействия на самооценку подростков опосредованно – через обучение родителей и тренеров. Развитие у лиц семейного круга эмоциональной компетентности, способности слушать ребенка, оказывать ему необходимую эмоциональную поддержку, принимать его со всеми особенностями позитивно сказывается на самооценке.

Управлять системой оценивания себя можно и через лиц внесемейного окружения – тренера и товарищей по команде. В исследованиях показано, что положительное восприятие тренером его учеников, готовность поддержать, объективная мягкая критика, отсутствие резких негативных высказываний и открытость для контакта повышают уровень самооценки спортсменов, тренирующихся у таких педагогов. Позитивный климат, создаваемый в спортивной команде, производит аналогичный эффект. Таким образом, мы видим объективную необходимость разработки инструментов целенаправленного воздействия на самооценку подростков с тем, чтобы в долгосрочной перспективе обеспечивать успешную адаптацию взрослой личности к меняющимся условиям.

ГЛАВА 2. СТРАТЕГИЯ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Стратегия и методы исследования

Особенность нашего исследования состоит в установлении средовых и внутриличностных факторов, оказывающих влияние на формирование самооценки, а также их взаимодействие между собой. Рассмотрение самооценки в качестве центрального феномена нашего исследования обусловлено тем, что она является ключевым элементом самосознания человека, который обеспечивает переживание комфорта или дискомфорта, а также успешность функционирования личности в социальной среде в долгосрочной перспективе. Как отмечает в своих работах Л.В. Бороздина, самооценка представляет собой важнейшую часть системы представлений человека о себе и влияет на результаты его деятельности [14, 15]. А.Н. Демин указывает на то, что процессы глобальных изменений условий ведут к тому, что к современному человеку предъявляются требования о необходимости наличия оперативной адаптации и выработки новых стратегий поведения [45]. Повышается качество самого процесса коммуникации, все большее место начинают занимать технологии цифрового общения. Такие процессы сопровождаются ростом неопределенности, тревожности за будущее у современной личности. Таким образом становится очевидной необходимость заблаговременного формирования ресурсов личности, которые позволяли бы человеку успешно адаптироваться в современном мире. Этот процесс обозначается как преадаптация, которая, согласно представлениям А.Г. Асмолова, включает формирование максимально эффективных стратегий взаимодействия с окружающими людьми в перспективном будущем [6, 7]. Одним из ресурсов успешной адаптации личности в условиях современного мира является самооценка личности.

При анализе результатов исследования самооценки мы опирались на предложенные А.М. Прихожан интерпретации ее показателей [111]. Автор предлагает рассмотрение как отдельных параметров самооценки (собственно самооценка, уровень притязаний, расхождение между этими показателями, дифференцированность), так и их индивидуальных вариантов сочетания. Согласно мнению автора, к благоприятным вариантам проявления относятся средние или высокие умеренно дифференцированные самооценка и уровень притязаний, при среднем расхождении между ними. Так же благоприятным считается сочетание очень высоких значений самооценки и уровня притязаний с умеренным расхождением между ними. В таком случае обследуемые обладают высоким уровнем целеполагания, позитивным отношением к своим возможностям, а притязания выполняют стимулирующую функцию. При таких сочетаниях самооценки обследуемые прилагают большие усилия для достижения поставленных целей. В то же время постановка целей базируется на представлении обследуемых о больших собственных возможностях.

А.М. Прихожан описывает неблагоприятные варианты сочетания показателей самооценки, которых гораздо больше, чем благоприятных [111]. В частности, средние, слабо дифференцированные самооценка и уровень притязаний при слабом расхождении между ними свидетельствуют о том, что обследуемый воспринимает себя как человека с очень «средними» возможностями и не ждет от себя высоких результатов. Высокая самооценка в сочетании с очень высоким, недифференцированным уровнем притязаний и сильным расхождением между ними свидетельствуют об общем положительном отношении обследуемого к себе, основанном на эмоциональной оценке, а не на объективных результатах. Крайне неблагоприятным считается сочетание низкой, слабо дифференцированной самооценки с низким уровнем притязаний и слабым расхождением между ними. Это говорит о том, что обследуемый не видит собственных возможностей, а его отношение к себе отличается низкой ценностью. В то же

время низкая, слабо дифференцированная самооценка и при этом сильное расхождение с уровнем притязаний говорит о сильной, осознаваемой неуверенности обследуемого в себе. Таким образом, рассмотрение в комплексе приведенных параметров обеспечивает более полную картину актуального уровня развития самооценки у подростков на данный момент.

Самооценка на разных этапах жизненного пути человека отличается своими особенностями. В частности, на подростковом этапе жизненного пути она имеет неустойчивый характер и сензитивна к воздействию внешних факторов, таких как общение с семейным и внесемейным кругом, оценка со стороны педагогов, тренеров. Для данного этапа характерен так называемый кризис идентичности, который сопровождается глобальной перестройкой личностных конструктов, в том числе и самооценки [161]. Личность на подростковом этапе жизненного пути сталкивается с оценкой себя окружающими людьми, не относящимися к семейному кругу. И эта оценка может отличаться от той, которую подросток привык получать в семье. Учитывая ведущую деятельность, характерную для данного этапа жизненного пути человека, становится очевидной высокая степень влияния сверстников на формирование самооценки [52]. Происходит расширение представлений личности о себе, корректировка или формирование нового образа – Я, изменяется система оценивания себя личностью. В связи с этим данный период представляет интерес в нашем исследовании, в связи с чем мы опирались на периодизацию психического развития Л.И. Божович, согласно которой границы подросткового этапа жизненного пути определяются диапазоном от 12 до 17 лет. При этом автор выделяет две фазы данного периода: первую – от 12 до 15 лет и вторую – от 16 до 17 лет [11].

Выбор спортивной деятельности для диссертационного исследования обусловлен тем, что она имеет четкую направленность на результат и объективные критерии оценки, такие как успешность выступления на соревнованиях. В исследованиях, проведенных В.А. Сохликовой, подтверждено, что существуют сочетания самооценки с уровнем притязаний,

которые либо положительно, либо пагубно влияют на объективный результат спортсменов [134, 135, 136]. Согласно эмпирическим данным, высокий результат обеспечивается реалистичной самооценкой, адекватным уровнем притязаний при умеренном расхождении между этими показателями. Низкий результат связан с завышенным уровнем притязаний и сильным расхождением с самооценкой. Помимо этого, в спорте происходит регулярное сопоставление реальных действий подростка с объективными критериями оценки, например с нормативами.

Спортивная среда отличается от других видов деятельности высоким уровнем конкурентности, мотивации к достижению результата, жестким отбором на определенных этапах становления спортивного мастерства. В процесс спортивной подготовки вовлекаются члены ближайшего социального окружения подростка: его родители, близкие родственники, друзья. Кроме того, спорт включает в себя необходимость общения с большим кругом людей в процессе тренировок и соревнований. Это в своих работах отличает Г.Б. Горская, освещая вопросы организационного стресса [40, 41]. Все перечисленные особенности спорта предъявляют повышенные требования к способности личности адекватно оценивать свой результат и реалистично ставить перспективные и текущие цели. Исследование на мужской выборке позволяет более ярко проявиться параметрам самооценки, т. к. понятие мужественности связано с успешностью, способностью ставить большие цели, добиваться их. В таких стереотипах до сих пор воспитываются мальчики и юноши, поэтому именно на такой выборке могут проявиться те особенности самооценки, которые будут скрыты на смешанной выборке. Таким образом, в спортивной деятельности с участием в исследовании подростков мужского пола можно исследовать самооценку и факторы, влияющие на нее в более выраженном, проявленном виде.

При изучении средовых факторов мы опирались на теорию экологических систем, разработанную У. Бронфенбреннером [169]. Согласно данной теории, личность формируется под воздействием четырех

взаимосвязанных и условно «вложенных» друг в друга экологических систем, в которых растет ребенок. Микросистема включает ближайшее социальное окружение ребенка – его семью. Мезосистема – это сфера расширенных социальных контактов, а именно: школа, секции, друзья, соседи. Экзосистема представляет собой систему взрослых социальных организаций, относящихся к работе родителей, здравоохранению, социальным структурам. Макросистема – культурные обычаи, национальные традиции страны, в которой растет ребенок. Наше диссертационное исследование построено на изучении первых двух экосистем: микросистемы и мезосистемы. В условиях семьи происходит формирование основных личностных качеств, в частности самооценки, которые представляют ценность в перспективном плане. В соответствии с этим рассматривались особенности отношения подростков с их родителями, а также с ближайшими родственниками (дедушки, бабушки), ценность отношений с ними, теплота и степень взаимопонимания в микросистеме. Изучение влияния данных взаимоотношений на формирование самооценки имеет смысл, поскольку категория «значимый другой» существует не только в период детства и отрочества. Как показывают исследования [69], на взрослом этапе жизненного пути «значимый другой» играет не менее важную роль, чем в период созревания. На уровне мезосистемы нами исследовались отношения с лицами из внесемейного окружения: друзьями из школы, товарищами из секции, родителями друзей, тренером. Согласно модели У. Бронфенбреннера, микросистема и мезосистема постоянно взаимодействуют между собой, поэтому целесообразно рассматривать их именно в ракурсе взаимоотношений. Родители, как правило, активно вовлекаются в процесс спортивной подготовки их детей, регулярно общаются с тренером, родителями других детей, посещающих секцию. Более того, отношение родителей к занятиям спортом их ребенком может оказывать влияние на спортивные результаты последнего. В связи с этим наше исследование

средовых факторов становления самооценки включало изучение двух данных экологических систем в их взаимодействии.

Для реализации поставленных в диссертационном исследовании задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы.
2. Методы психологической диагностики.
3. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научной литературы позволил сформировать первоначальное представление об объекте исследования. Были рассмотрены различные точки зрения по проблематике исследования, выявлены сходства и различия в представлениях ученых и в методах сбора научных данных. На основании полученных результатов были определены слабо изученные стороны феномена самооценки, что позволило сформировать концепцию исследования, актуальность изучаемой темы, сформулировать гипотезу и цель.

2. В соответствии с задачами исследования были выбраны следующие методики, были разделены на 3 блока:

- А) психодиагностика самооценки.

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Испытуемым предлагалось отметить на 7 графических шкалах уровень своей самооценки и притязаний по следующим показателям: здоровье, умственные способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками, внешность, уверенность в себе. В результате проведения диагностики вычислялись такие показатели, как уровень притязаний, самооценка, расхождение уровня притязаний и самооценки, дифференцированность уровня притязаний и самооценки. Эти данные помогли определить, каким уровнем развития данных показателей обладают подростки, какие проявления будут являться ресурсом личностного развития спортсмена, а какие барьером.

Данная методика определения уровня самооценки выбрана по той причине, что для подростков графические шкалы часто оказываются более предпочтительными. Такой вид шкалы дает больше свободы для самовыражения, чем вербальные и цифровые шкалы.

Б) психодиагностика внутриличностных факторов осуществлялась с помощью следующих методик: методика диагностики индивидуально-психологических свойств личности с помощью 14 факторного теста Р. Кеттелла; методика диагностики уровня оптимизма в ситуациях успеха и неудач «Детский опросник оптимистического стиля объяснения» (Т.О. Гордеева); методика диагностики мотивации к занятиям спортом «Почему я занимаюсь спортом?»;

В) психодиагностика средовых факторов включала проведение следующих методик: методика диагностики важности социального окружения и типов взаимоотношений «Социально-психологические связи» Н.В. Кузьминой; методика диагностики взаимоотношений с тренером «Тренер-спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым; методика диагностики взаимоотношений с родителями «Восприятие родителей».

3. Математическая обработка: применялись методы описательной статистики (медианы), непараметрической статистики (U-критерий Манна-Уитни, критерий ранговой корреляции r_s Спирмена, критерий Вилкоксона), кластерный анализ по Уорду, множественный регрессионный анализ.

Описание эмпирической выборки. В качестве эмпирической выборки диссертационного исследования выступили 140 подростков, занимающихся единоборствами (каратэ, дзюдо, рукопашный бой, самбо, бокс). Возраст участников исследования от 12 до 16 лет. Исследование проводилось на базе МБОУ ДО «Центр детского творчества "Прикубанский"» в группах спортивной направленности, Краснодарского регионального отделения общероссийской общественной спортивной организации «Федерация

всестилевого каратэ России», МБУ ДО «Спортивная школа № 4 им. В.А. Ильина» муниципального образования г-к Анапа.

2.2 Организация исследования

Диссертационное исследование организовано таким образом, что в первую очередь была проведена диагностика самооценки подростков, степень выраженности средовых и внутриличностных факторов, определяющих ее особенности. В качестве средовых факторов рассматривались отношения с ближайшим социальным окружением на подростковом этапе жизненного пути, особенности восприятия родительского отношения, а также отношения тренер - спортсмен. Внутриличностными факторами формирования самооценки выступили индивидуально-психологические свойства личности, уровень оптимизма и мотивация включения в деятельность.

Исследование проводилось в несколько этапов, на каждом из которых были последовательно решены поставленные задачи.

На первом этапе исследования сформулированы проблема исследования, тема диссертационной работы, определен методологический аппарат. Был проведен теоретический обзор научной литературы по проблеме формирования и развития самооценки, рассмотрены современные представления о ресурсном подходе в психологии, взгляды исследователей на средовые и внутриличностные факторы становления самооценки. Работа на данном этапе позволила четко определить объект и предмет диссертационного исследования, а также установить актуальность выбранной проблемы. Проводилось реферирование отечественных и зарубежных научных источников, формулировалась первая глава диссертации, составлялся библиографический список. В процессе диссертационного исследования текст первой главы дополнялся актуальными источниками.

На втором этапе осуществлялась психологическая диагностика; определялись методики, отвечающие задачам исследования. Выбранные методики были разделены на три блока: показатели самооценки, средовые факторы, внутриличностные факторы. Первый блок включал диагностику самооценки, уровня притязаний, расхождения и дифференцированности данных параметров. Второй блок определял показатели значимости лиц из ближайшего социального окружения на подростковом этапе жизненного пути, особенности восприятия родительского отношения и отношений тренер - спортсмен. В третьем блоке изложена диагностика индивидуально-психологических свойств личности, оптимизма и мотивации включения в деятельность. На данном этапе исследования была определена общая эмпирическая выборка подростков (n=140), включенных в занятия спортом.

Дизайн проведенного эмпирического исследования представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Дизайн диссертационного исследования

Этапы эмпирического исследования	Методы исследования	Регистрируемые показатели
1	2	3
Установление показателей самооценки подростков (n=140).	1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан). 2. Вычисление медиан показателей.	Показатели самооценки: Самооценка; уровень притязаний; расхождение между самооценкой и уровнем притязаний; дифференцированность самооценки; дифференцированность уровня притязаний.
Установление показателей внутриличностных факторов подростков (n=140).	1. 14-PF опросник Кеттелла. 2. «Опросник оптимистического стиля объяснения» (Т.О. Гордеева). 3. Методика диагностики мотивации к занятиям спортом «Почему я занимаюсь спортом?» (Д. Валлеранд). 4. Вычисление медиан показателей.	1. Личностные свойства: А – шизотимия /аффектотимия, С – степень эмоциональной устойчивости, D – флегматичность/возбудимость, E – подчиненность /доминирование, F – осторожность/легкомыслие, G – принятие моральных норм, H – застенчивость /авантюризм, I – реализм /сензитивность, J – неврастения, фактор Гамлета,

Продолжение таблицы 1

1	2	3
		<p>О – уверенность/склонность к вине, Q2 – степень групповой зависимости, Q3 – степень самоконтроля, Q4 – степень внутреннего напряжения.</p> <p>2. Показатели оптимизма: оптимизм в ситуации успеха; оптимизм в ситуации неудачи; общий уровень оптимизма.</p> <p>3. Показатели мотивации включения в деятельность: внутренняя мотивация (знания); внутренняя мотивация (компетентность); внутренняя мотивация (новые впечатления); внешняя мотивация (идентификация); внешняя мотивация (интроекция); внешняя мотивация; амотивация.</p>
<p>Установление показателей средовых факторов у подростков (n=140).</p>	<p>1. Методика диагностики важности социального окружения и типов взаимоотношений «Социально-психологические связи» (Н.В. Кузьмина).</p> <p>2. Методика диагностики взаимоотношений с тренером «Тренер - спортсмен» (Ю. Ханин, А. Стамбулов).</p> <p>3. Методика диагностики взаимоотношений с родителями «Восприятие родителей».</p> <p>4. Вычисление медиан показателей.</p>	<p>1. Значимость лиц из ближайшего социального окружения: мать; отец; бабушка; дедушка; брат/сестра; родственники; друг/подруга из класса; друг/подруга из школы; друг/подруга вне школы; друг/подруга из секции; тренер; мать/отец товарища.</p> <p>Типы отношений с лицами ближайшего социального окружения: советуюсь; дорожу мнением; могу довериться; уверен, поймет; уверен, поможет; уверен, защитит; хочу подражать.</p> <p>2. Компоненты отношения с тренером: гностический; эмоциональный; поведенческий.</p> <p>3. Восприятие родителей: Вовлеченность матери; поддержка матерью автономии; теплота отношения матери; вовлеченность отца; поддержка автономии отцом; теплота отношения отца.</p>
<p>Определение взаимосвязей</p>	<p>Вычисление коэффициентов ранговой корреляции r_s</p>	

Продолжение таблицы 1

1	2	3
показателей самооценки со средовыми и внутриличностными факторами.	Спирмена.	
Установление предикторов формирования самооценки подростков.	Множественный регрессионный анализ методом шагового отбора.	
Выявление индивидуальных вариантов проявления средовых и внутриличностных факторов у подростков с разным уровнем самооценки.	1. Иерархический кластерный анализ по Варду 2. Определение достоверности различий между кластерами с применением U-критерия Манна-Уитни 3. Корреляционный анализ r_s Спирмена, проведенный в каждом кластере	

На третьем этапе исследования была проведена статистическая обработка полученных данных, включающая корреляционный анализ, множественный регрессионный и кластерный виды анализа. На данном этапе был написан основной текст диссертации, сформулированы выводы согласно задачам исследования, заключение и практические рекомендации. Результаты эмпирического исследования были представлены на научных конференциях, опубликованы в ведущих российских научных изданиях, в том числе рецензируемых ВАК.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СРЕДОВЫХ И ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ ПРЕДИКТОРОВ САМООЦЕНКИ

3.1 Взаимосвязь средовых предикторов с особенностями самооценки

Согласно второй задаче нашего исследования необходимо рассмотреть особенности связи средовых предикторов самооценки на подростковом этапе жизненного пути. В качестве таковых нами были рассмотрены отношения подростков с членами семьи, со сверстниками и с тренерами. В первую очередь представлены корреляционные связи между показателями самооценки обследуемых и показателями значимости лиц ближайшего социального окружения в общей выборке респондентов (таблица 2).

Таблица 2 – Корреляционные связи самооценки подростков с показателями значимости лиц ближайшего социального окружения (n=140)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Мать	0,151	0,127	0,124	0,060	0,129	0,141	0,197*	0,244**	-0,138
Отец	0,130	0,106	0,141	0,071	0,323**	0,292**	0,427**	0,326**	-0,248**
Бабушка	0,025	0,131	0,151	0,071	0,245**	0,118	0,139	0,190*	-0,057
Дедушка	0,119	0,112	0,031	0,014	0,241**	0,138	0,193*	0,180*	-0,073
Брат/сестра	0,098	-0,044	0,094	0,113	0,186*	0,174*	0,244**	0,206*	-0,219**
Родственники	0,002	0,061	0,011	-0,066	0,199*	0,046	0,118	0,112	-0,269**
Друг/подруга из класса	-0,075	0,085	0,029	-0,115	-0,097	-0,112	-0,074	-0,121	-0,198*
Друг/подруга из школы	0,024	-0,009	0,145	-0,070	-0,066	-0,058	-0,053	-0,045	-0,162
Друг/подруга вне школы	0,030	0,051	0,016	-0,064	-0,163	-0,103	-0,043	-0,094	0,046
Друг/подруга из секции	0,008	0,120	0,124	-0,036	-0,065	-0,016	-0,014	-0,004	-0,242**
Тренер	0,055	0,040	0,141	0,076	0,096	0,082	0,232**	0,124	-0,196*
Мать/отец товарища	-0,105	-0,016	0,151	-0,082	-0,052	0,082	0,073	0,017	-0,359**

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность * - на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Корреляционные связи показали значимость отношений с членами семьи в поддержании самооценки на подростковом этапе жизненного пути. Об этом свидетельствуют корреляции как с интегральным показателем самооценки, так и с частными шкалами: «умение многое делать своими руками», «внешность», «уверенность в себе». Принятие со стороны матери, общий положительный фон общения с ней связаны с повышением у респондентов уверенности и с улучшением глобального представления о себе. Важную роль в становлении самооценки играют отношения с отцом и сиблингами, о чем свидетельствует большое количество тесных корреляционных связей. Взаимопонимание с отцом, поддержка с его стороны, вовлеченность родителя формирует у обследуемых высокий уровень оценки собственных возможностей, а также своей внешности и уверенности. Это объясняется тем, что выборку составили мальчики, для которых подростковый возраст является крайне важным периодом становления гендерной идентичности. Желание быть похожим на отца, получить его внимание, одобрение, видеть гордость за себя со стороны родителя могут способствовать развитию устойчивой положительной самооценки.

Благополучные отношения обследуемых со своими братьями и сестрами связаны с усилением уверенности в себе, повышением самооценки собственных способностей, внешности и общего уровня самооценки. Немаловажную роль в изменении показателей играет дедушка как представитель старшей мужской половины семейного окружения. Чем позитивнее контакт с дедушкой, тем выше уверенность в себе на подростковом этапе жизненного пути.

Отношения с тренером коррелируют с уверенностью спортсмена в своих силах. Чем более позитивный характер имеют эти отношения, чем больше в них поддержки, внимания, своевременной обратной связи, тем увереннее чувствуют себя испытуемые.

Отношения с ближайшим социальным окружением связаны с дифференцированностью самооценки на подростковом этапе жизненного пути: чем лучше складывается контакт с отцом, сиблингами, родственниками и друзьями, тем более однозначное отношение у обследуемых к себе. Социальная среда формирует у обследуемых однозначное позитивное отношение к себе, с одной стороны, с другой – предоставляет обратную связь, за счет чего корректируется самооценка подростков.

Интересно, что отношения с внесемейным окружением не связаны с каким бы то ни было изменением самооценки, за исключением ее дифференцированности. Несмотря на то что для подросткового этапа жизненного пути характерна ориентация на сверстников и нормы в референтной группе, в данной выборке формирование самооценки происходит за счет отношений с ближайшим семейным окружением. Таким образом, социальные взаимодействия способствуют более реалистичному представлению о себе у подростков.

Корреляционный анализ показал разнонаправленность связей уровня притязаний и значимости семейного и внесемейного круга общения (таблица 3). Семейная среда способствует поддержанию высокого уровня притязаний, в то время как внесемейные отношения, напротив, снижают уровень притязаний. Наиболее ярко проявляется роль отца в определении уровня притязаний: эмоциональная близость, вовлеченность отца связаны с постановкой подростками сложных для себя целей, с повышением «планки» достижений. Учитывая специфику нашей выборки, можно заключить: спортивная деятельность требует постановки сложных целей, в какой-то степени амбициозных и в то же время достижимых, чему могут способствовать благополучные отношения подростков с их отцами. Стоит отметить, что отношения с матерью не обнаружили достоверных связей с уровнем притязаний испытуемых.

Значимость отношений с сиблингами положительно коррелирует с уровнем притязаний: для обследуемых важно соответствовать семейным представлениям, быть не хуже братьев и сестер, получать от них поддержку.

Таблица 3 – Корреляционные связи уровня притязаний подростков со значимостью лиц ближайшего социального окружения (n=140)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Мать	-0,031	0,009	0,053	-0,071	0,022	0,007	-0,044	0,020	-0,052
Отец	0,057	-0,016	0,134	0,106	0,187*	0,197*	0,206*	0,173*	-0,154
Бабушка	0,016	0,080	0,109	0,015	0,174*	0,070	0,035	0,111	-0,072
Дедушка	0,097	0,105	0,068	-0,022	0,153	0,050	0,056	0,084	-0,081
Брат/сестра	0,044	0,029	0,145	0,053	0,118	0,172*	0,141	0,181*	-0,146
Родственники	-0,032	0,077	0,029	-0,142	0,025	0,005	-0,026	-0,018	-0,180*
Друг/подруга из класса	-0,166*	0,095	0,020	-0,011	-0,137	-0,114	-0,124	-0,089	-0,140
Друг/подруга из школы	-0,087	-0,047	0,053	-0,027	-0,088	-0,061	-0,125	-0,088	-0,173*
Друг/подруга вне школы	-0,023	-0,074	-0,062	-0,082	-0,187*	-0,087	-0,100	-0,152	-0,033
Друг/подруга из секции	-0,137	0,042	-0,128	-0,095	-0,159	-0,093	-0,131	-0,116	-0,053
Тренер	0,009	-0,103	-0,041	0,047	0,014	0,104	0,046	-0,009	-0,116
Мать/отец товарища	-0,192*	-0,068	-0,139	-0,181*	-0,178*	-0,131	-0,147	-0,194*	-0,035

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Отношения со сверстниками и их родителями обнаружили интересные связи: с улучшением отношений снижается уровень притязаний испытуемых. Желание подростков быть принятыми в группе сопровождается тем, что они занижают свои возможности, чтобы не отличаться от основной массы людей из близкого социального окружения.

Ослабление внутреннего конфликта между реальным и идеальным представлением о себе на подростковом этапе жизненного пути так же

связано с лицами семейного и вне семейного круга общения, о чем свидетельствуют результаты корреляционного анализа (таблица 4).

Таблица 4 – Корреляционные связи расхождения самооценки и уровня притязаний со значимостью лиц ближайшего социального окружения (n=140)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
Мать	-0,117	-0,088	-0,250**	-0,147	-0,088	-0,190*	-0,246**	-0,236**
Отец	-0,089	-0,132	-0,176*	-0,010	-0,328**	-0,193*	-0,360**	-0,214*
Бабушка	-0,019	-0,082	-0,155	-0,112	-0,179*	-0,132	-0,152	-0,144
Дедушка	-0,060	-0,036	-0,119	-0,084	-0,161	-0,182*	-0,203*	-0,146
Брат/сестра	-0,075	0,085	-0,099	-0,032	-0,128	-0,062	-0,216*	-0,131
Родственники	0,007	0,033	-0,110	-0,053	-0,149	-0,095	-0,157	-0,134
Друг/подруга из класса	0,018	-0,046	-0,050	0,080	0,128	0,011	0,022	0,051
Друг/подруга из школы	-0,052	-0,031	-0,052	0,052	0,115	0,020	0,013	0,007
Друг/подруга вне школы	-0,053	-0,140	-0,058	0,008	0,045	0,021	0,006	-0,016
Друг/подруга из секции	-0,014	-0,100	-0,168*	-0,049	0,036	-0,129	-0,070	-0,131
Тренер	-0,053	-0,124	-0,218**	-0,068	-0,088	-0,088	-0,264**	-0,165
Мать/отец товарища	0,101	0,013	-0,079	-0,019	0,048	-0,205*	-0,140	-0,059

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Больше всего в корреляционные связи вовлечены показатели важности отношений респондентов с матерью и отцом. То есть принятие поддержки со стороны родителей, внимательное отношение к их мнению позволяют обследуемым корректировать представление о себе и своих возможностях. Значимость отношений с отцом и матерью способствует тому, что обследуемые не испытывают выраженного внутреннего противоречия между своим актуальным состоянием и идеальным представлением о себе. Таким образом, чем более важно социальное окружение для подростков, тем

меньше расхождение уровня притязаний и самооценки. Это объясняется как восприятием подростками поддержки, прежде всего семейного окружения, так и тем, что ориентация на социальное окружение побуждает к более реалистичной постановке целей.

Приведенные результаты корреляционного анализа показывают важность семейного общения в формировании адекватной самооценки на подростковом этапе жизненного пути и в снижении расхождения самооценки и уровня притязаний. Неоднозначность связи показателей значимости семейного и вне семейного круга с самооценкой можно рассмотреть и с другой стороны. Из проведенного обзора научных исследований, изложенных в первой главе диссертации, известно, что самооценка и базовая уверенность в себе закладываются в раннем возрасте под влиянием родительского воспитания. Кроме того, родители закладывают в детях определенное мировоззрение. Но когда ребенок подрастает, выходит в общество людей вне семейного круга, у него возникает конфликт между заложенными родителями представлениями о себе и о мире и представлениями общества. В связи с этим конфликтом может снижаться уровень притязаний обследуемых. При этом семейный круг всегда остается опорой для поддержания самооценки. Таким образом, формирование реалистичной самооценки и адекватного уровня притязаний происходит при гармоничном сочетании внутрисемейной поддержки, авторитетности родителей и представлениях вне семейного окружения о подростке.

Далее представлены результаты корреляционного анализа между параметрами самооценки и предпочитаемыми взаимоотношениями с ближайшим социальным окружением (таблица 5). Анализ полученных связей показал важность социальных взаимодействий в становлении компонентов самооценки на подростковом этапе жизненного пути. Для них важно быть уверенными в том, что люди из их близкого окружения смогут понять, помочь и защитить. Это отражено в корреляционных связях самооценки с

такими типами взаимоотношений, как «уверен, поймет», «уверен, поможет» и «уверен, защитит».

Таблица 5 – Корреляционные связи частных показателей самооценки с различными типами взаимоотношений подростков с ближайшим социальным окружением (n=140)

Показатели самооценки	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	0,023	0,092	-0,005	0,157	0,145	0,080	-0,078
Умственные способности	0,147	0,049	0,037	0,070	0,091	0,051	0,089
Характер	0,158	0,127	0,063	0,188*	0,180*	0,201*	0,139
Авторитет у сверстников	-0,078	-0,009	-0,086	-0,076	-0,084	0,033	0,004
Умение многое делать своими руками	0,123	0,151	0,018	0,044	0,058	0,117	0,154
Внешность	0,123	0,047	0,027	0,133	0,103	0,167*	0,052
Уверенность в себе	0,130	0,145	0,093	0,181*	0,188*	0,214*	0,078
Интегральный показатель	0,147	0,124	0,042	0,129	0,134	0,178*	0,084
Дифференцированность	-0,261**	-0,198*	-0,227**	-0,184*	-0,247**	-0,195*	-0,245**

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Собственно, корреляционные связи ограничиваются перечисленными типами отношений. Уверенность обследуемых в том, что родители, родственники и друзья принимают их, готовы помочь и смогут понять связана с ростом их самооценки характера, внешности и уверенности в себе. Это говорит о том, что испытуемые в большей степени ищут поддержку со стороны окружающих. Интересен тот факт, что наиболее вовлеченным в корреляционные связи показателем является «уверен, защитит»: респонденты нуждаются в защите со стороны ближайшего окружения. Уверенность в том, что семья и друзья на их стороне способствует росту самооценки, повышению уверенности в своих силах. В то же время со

снижением уверенности обследуемых в понимании и принятии окружающими, снижается и их самооценка. Изложенные результаты говорят о том, что оценка обследуемыми различных сторон своей личности еще не приобрела устойчивый характер и является достаточно зависимой от мнения окружающих людей.

Все типы взаимоотношений с близким окружением отрицательно коррелируют с дифференцированностью самооценки респондентов (таблица 5). Можно сказать, что взаимодействия с социальным окружением позволяют подросткам более реально смотреть на себя и оценивать свои возможности. Выявлены немногочисленные корреляционные связи между показателями типов предпочитаемых взаимоотношений подростков с ближайшим социальным окружением и уровнем притязаний. Уровень притязаний по показателю «авторитет у сверстников» отрицательно коррелирует с типом взаимоотношений «советуюсь» ($r=-0,210^{**}$). То есть чем больше выражена потребность обследуемых спрашивать совета у окружающих людей, тем ниже уровень их притязаний. Дифференцированность уровня притязаний отрицательно коррелирует с показателями «уверен, защитит» ($r=-0,182^*$) и «хочу подражать» ($r=-0,223^{**}$). Уверенность обследуемых в том, что они могут получить поддержку и защиту со стороны ближайшего окружения и желание быть похожими на близких связано с более развитыми навыками постановки целей. Полностью результаты корреляционного анализа представлены в приложении Д.

С ростом значимости поддержки со стороны ближайшего социального окружения на подростковом этапе жизненного пути снижается расхождение между самооценкой и уровнем притязаний (таблица 6). Испытуемым необходимо знать мнение окружающих относительно их характера, внешности и в целом их личности. Получая адекватную обратную связь, а также поддержку других людей и их готовность помочь, подростки чувствуют себя увереннее, снижается тревога относительно несоответствия ожиданиям, уменьшается потребность в постоянном улучшении себя.

Таблица 6 – Корреляционные связи расхождения самооценки и уровня притязаний с типами взаимоотношений подростков с ближайшим социальным окружением (n=140)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Предпочитаемые типы взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	-0,050	-0,041	-0,018	-0,122	-0,160	-0,099	0,116
Умственные способности	-0,136	-0,014	0,047	0,008	-0,030	-0,031	-0,117
Характер	-0,222**	-0,050	-0,030	-0,251**	-0,163	-0,133	-0,026
Авторитет у сверстников	-0,087	0,008	0,004	-0,097	-0,035	-0,051	0,036
Умение многое делать своими руками	-0,092	-0,047	0,046	-0,069	-0,067	-0,084	-0,058
Внешность	-0,190*	-0,088	-0,100	-0,265**	-0,184*	-0,212*	-0,019
Уверенность в себе	-0,173*	-0,166*	-0,129	-0,212*	-0,231**	-0,223**	-0,088
Интегральный показатель	-0,222**	-0,104	-0,036	-0,201*	-0,172*	-0,156	0,000

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность * - на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Как и в случае с самооценкой (таблица 5), обследуемые укрепляют уверенность в себе через уверенность в надежности отношений с ближайшим социальным окружением (об этом свидетельствуют корреляционные связи с типами «уверен, поймет», «уверен, поможет», «уверен, защитит»). Таким образом, на подростковом этапе жизненного пути отношение субъектов к себе, оценка ими своих возможностей преломляется через призму отношения к ним ближайшего социума.

Результаты исследований особенностей взаимоотношений подростков с ближайшим социальным окружением указывают на то, что семейный круг общения является достаточно объемным ресурсом в становлении личности. Взаимоотношения со сверстниками имеют противоположный характер связей и меньшее количество. Отличными являются корреляции показателей самооценки и значимости отношений с тренером и сверстниками из секции. В связи с этим необходимо рассмотрение связей самооценки подростков и

особенностей их отношений с отдельными лицами ближайшего социального окружения. В первую очередь – это отношения с матерью и отцом, поскольку именно в этой системе формируются фундаментальные представления подростков о себе. Затем необходимо рассмотреть сходства и различия в связях между самооценкой и отношениями с родителями, установить компоненты, которые вносят больший вклад в становление самооценки. Учитывая все вышеперечисленное, был проведен корреляционный анализ между показателями самооценки и оценкой подростками их отношений с матерью и отцом. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Корреляционные связи показателей самооценки с восприятием родительского отношения у подростков (n=140)

Показатели самооценки	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	0,045	0,131	0,148	0,139	0,153	0,169*
Умственные способности	0,100	-0,041	0,198*	0,118	0,135	0,101
Характер	0,099	0,181*	0,153	0,342**	0,268**	0,318**
Авторитет у сверстников	0,150	0,089	0,065	0,264**	0,089	0,037
Умение многое делать своими руками	0,152	-0,058	0,124	0,261**	0,105	0,292**
Внешность	0,187*	0,098	0,338**	0,330**	0,205*	0,271**
Уверенность в себе	0,214*	0,133	0,305**	0,343**	0,285**	0,403**
Интегральный показатель	0,207*	0,086	0,309**	0,409**	0,260**	0,357**
Дифференцированность	-0,003	-0,016	0,004	-0,236**	-0,127	-0,052

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Положительный знак корреляционных связей говорит о том, что отношения с родителями главным образом укрепляют самооценку на подростковом этапе жизненного пути. Обилие корреляционных связей свидетельствует о высокой степени ориентации обследуемых на

взаимоотношения с родителями в процессе становления их личности. При этом очевидна значимость отношений с отцом: множество корреляций установлено с показателями «вовлеченность отца», «поддержание отцом автономии» и «теплота отношения отца». Вовлеченность отца в жизнь подростка связана с усилением уверенности в себе последнего, высокой оценкой собственных возможностей, внешности, с позитивным восприятием себя в целом. Теплые, доверительные отношения с отцом позволяют обследуемым чувствовать себя достаточно умелыми, физически сильными и здоровыми, внешне привлекательными. И, напротив, нарушения во взаимоотношениях с отцом, холодность или безразличие со стороны последнего, отсутствие заинтересованности сопровождаются глобальным снижением самооценки обследуемых, формированием неуверенности в себе, ощущением собственной неумелости. Исходя из полученных результатов, для формирования положительного отношения к себе подросткам необходимо поддержание их автономии со стороны родителей, в особенности – со стороны отца. Если родители не боятся доверять подростку принятию посильных в его возрасте решений, позволяют ему столкнуться с результатами своих действий, то его оценка своей личности растет и укрепляется.

В целом полученные корреляционные связи свидетельствуют о ярко выраженной ориентации подростков на поведение отцов. Учитывая состав эмпирической выборки сложно переоценить роль отца в формировании личности на подростковом этапе жизненного пути. Наиболее важными сторонами отношений обследуемых с их отцами является теплота отношений, поддержка автономии подростков со стороны их отцов и вовлеченность родителей.

Анализ корреляционных связей показателей уровня притязаний и восприятия родительских отношений показал их небольшое количество (приложение Е). Выявлены следующие корреляционные связи: между уровнем притязаний «умственные способности» и поддержанием матерью

автономии ($r=-0,195$), «внешность» и теплотой отношения матери ($r=0,293$), «внешность» и теплотой отношения отца ($r=0,264$). Чем меньше мать предоставляет мальчику-подростку свободу в самостоятельной деятельности и в принятии им решений, тем больше ему хочется развивать свои способности. Теплота в отношениях с матерью и отцом связана с повышением уровня притязаний относительно внешности подростков. Малое количество корреляций с уровнем притязаний подростков объясняется тем, что отношения между родителями и детьми не построены на критериях оценки. Родители воспринимают своих детей такими, какие они есть. В связи с чем эти отношения в меньшей степени связаны с притязаниями подростков.

Корреляционные связи показателей расхождения самооценки и уровня притязаний с параметрами восприятия подростками отношения родителей носят обратный характер (таблица 8). С одной стороны, теплые отношения с родителями, взаимопонимание в семье ослабляют или нивелируют внутренний конфликт подростка, возникающий между его актуальным состоянием и желаемым; с другой – слишком комфортные отношения, не требующие проявления негативизма, протеста и сепарационной агрессии у подростков могут тормозить их желание развиваться, расти, добиваться чего-либо. На наш взгляд, семья является мощным ресурсом в становлении здоровой самооценки подростков, и вместе с тем она побуждает к развитию, расширению своих возможностей, преодолению границ.

Корреляционный анализ показал, что наиболее важными являются показатели вовлеченности и теплоты взаимоотношений с матерью и отцом, а также поддержание матерью автономии. Важно отметить, что количественно корреляционных связей с показателем поддержания автономии со стороны матери больше, чем с показателем поддержания автономии со стороны отца. Чем больше свободы предоставляют матери в принятии решений их детьми, чем доверительнее отношения между ними, тем меньше у подростков противоречий между своим уровнем и желаемым. В то же время, как было показано ранее, поддержка отцом автономии связана с повышением

самооценки подростков. То есть отношения с отцом и матерью у подростков носят взаимодополняющий характер в процессе становления самооценки.

Таблица 8 – Корреляционные связи расхождения самооценки и уровня притязаний с восприятием родительского отношения

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	-0,144	-0,222**	-0,164	-0,120	-0,126	-0,118
Умственные способности	-0,182*	-0,121	-0,211*	-0,139	-0,134	-0,127
Характер	-0,145	-0,294**	-0,200*	-0,238**	-0,166	-0,285**
Авторитет у сверстников	-0,158	-0,141	-0,108	-0,343**	-0,084	-0,178*
Умение многое делать своими руками	-0,201*	-0,043	-0,151	-0,327**	-0,085	-0,366**
Внешность	-0,199*	-0,209*	-0,241**	-0,269**	-0,108	-0,123
Уверенность в себе	-0,216*	-0,224**	-0,302**	-0,323**	-0,238**	-0,417**
Интегральный показатель	-0,266**	-0,255**	-0,296**	-0,372**	-0,152	-0,336**

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

С учетом того что обследуемые включены в специфические условия спортивной деятельности, необходимо рассмотреть связь показателей самооценки с восприятием ими тренера как значимого лица. Поскольку корреляционных связей было выявлено мало, мы посчитали целесообразным представить таблицу с коэффициентами не в основном тексте диссертации, а в приложении Ж. Корреляционный анализ не обнаружил достоверных связей с самооценкой на подростковом этапе жизненного пути. То есть ни то, насколько тренер компетентен и как он передает знания, ни то, насколько близкий контакт он устанавливает со своими воспитанниками, не связаны с тем, как воспринимают и оценивают себя подростки. Этот факт еще раз подтверждает высокую значимость родителей и ближайшего семейного окружения в становлении самооценки.

С остальными компонентами были установлены следующие корреляционные связи: между эмоциональным компонентом деятельности тренера и уровнем притязаний подростков по показателю «умственные способности» ($r=-0,188^*$), «характер» ($r=-0,214^{**}$) и интегральным показателем уровня притязаний ($r=-0,218^{**}$); между гностическим компонентом деятельности тренера и расхождением самооценки и уровня притязаний по параметру «характер» ($r=-0,175^*$) и «авторитет у сверстников» ($r=-0,206^*$). Высокий уровень авторитетности тренера связан со снижением уровня притязаний и увеличением расхождения самооценки и уровня притязаний. Тренер регулярно предоставляет подросткам объективную обратную связь об уровне их подготовки и развития определенных качеств. В связи с этим корректируется представление обследуемых о собственных возможностях. Это влечет за собой снижение уровня притязаний. Вовлеченность эмоционального и гностического компонентов деятельности тренера в корреляционные связи иллюстрирует значимые для подростков-спортсменов отношения с тренером: эмоциональный контакт, способность тренера устанавливать благоприятный рабочий климат на тренировках и его умение доступно и понятно объяснить воспитанникам материал.

Перед тем как перейти к обобщению результатов корреляционного анализа следует сделать акцент на том, что мы имеем дело с очень противоречивым возрастным периодом. С одной стороны, подростки нуждаются в поддержке и теплоте со стороны родителей (что подтверждают полученные нами результаты), они чувствуют уверенность тогда, когда уверены в готовности семьи прийти им на помощь. С другой стороны, подростковый период – это этап сепарации от родителей, обретения своей «стаи», формирование собственной точки зрения, отличной от мнения родителей. Это отделение чаще всего происходит на фоне определенного напряжения в отношениях с матерью и отцом. Полученные нами результаты не стоит рассматривать в одной плоскости, т. к. отношения с родителями, безусловно, являются мощным ресурсом развития личности подростков.

Однако чрезмерно комфортные отношения могут выступать «тормозом» для их роста и развития.

В целом по результатам корреляционного анализа можно сделать вывод о том, что отношения с родителями являются значимым ресурсом в становлении личности на подростковом этапе жизненного пути. Существенную роль играют вовлеченность родителей и теплота взаимоотношений с ними. В корреляционных связях просматриваются характерная для подросткового возраста особенность: потребность в автономии, при поддержании которой со стороны матери и отца усиливается уверенность в себе у обследуемых и происходит гармоничное формирование самооценки подростков. Поддержание автономии означает снижение контроля действий подростков, предоставление свободы в выборе способов действий и одобрение инициативы обследуемых. При этом поддержание автономии со стороны отца связано с повышением самооценки подростков, а со стороны матери – с уменьшением расхождения самооценки и уровня притязаний. Такого рода различия связаны с полоролевыми особенностями воспитания родителями своих детей. Для мальчиков отец является примером мужского поведения. В связи с этим стимулирование самостоятельности и одобрение выбора со стороны отца для подростка является важным в поддержании высокого уровня самооценки. Отношения с матерью имеют иной характер: они в большей степени построены на заботе и ласке, в связи с чем принятие матерью выбора подростка связано со снижением тревоги.

Корреляционный анализ позволил рассмотреть некоторые барьеры развития устойчивой адекватной самооценки на подростковом этапе жизненного пути, создаваемые родительским отношением. Результаты показали, что уровень притязаний подростков связан с важностью для них родительских фигур. В то же время компоненты восприятия родительского отношения имеют очень малое количество корреляционных связей с уровнем притязаний. Это говорит о том, что родители являются для подростков стимулом к развитию, но отношения с ними не направлены на формирование

потребности к росту. Уровень притязаний у подростков в таком случае складывается из собственных рассуждений. В таком случае, когда подростки выходят в социум, они могут столкнуться с противоречиями между собственными представлениями об идеальных качествах личности и взглядами на это окружающих людей.

На наш взгляд, важно отметить следующее: чем более комфортные отношения с родителями на подростковом этапе жизненного пути, тем меньше обследуемые испытывают тревогу относительно несоответствия «Я-реального» и «Я-идеального» (что до определенной степени является благоприятным фоном). Но при этом у них может отсутствовать потребность добиваться чего-либо, развиваться, преодолевать свои «слабые» стороны, в чем-то, возможно, идти против воли родителей, преодолевая их сопротивление.

3.2 Внутриличные предикторы становления самооценки

Для решения второй задачи нашего исследования был проведен корреляционный анализ между показателями самооценки и показателями внутриличных предикторов. Необходимо выяснить, какой именно вклад вносят в становление самооценки индивидуально-психологические свойства личности, мотивация и уровень оптимизма.

При анализе корреляционных взаимосвязей показателей самооценки и индивидуально-психологических свойств личности важно учитывать группы показателей по сферам качеств личности. К коммуникативной сфере согласно опроснику Кеттелла, относятся факторы А, Н, Е, Q₂; эмоциональную сферу диагностируют факторы С, F, I, О, Q₄, D; к волевой сфере относятся свойства личности по показателям Q₃, G, J.

Данные исследования корреляционных взаимосвязей показателей самооценки и показателей индивидуально-психологических свойств личности представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Корреляционные связи частных показателей самооценки и индивидуально-психологических свойств личности подростков (n=140)

Показатели индивидуально-психологических свойств личности	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
A	0,042	0,162	-0,051	-0,205*	-0,023	-0,099	-0,057	-0,090	-0,029
C	0,129	-0,036	0,206*	0,096	0,077	0,087	0,347**	0,187*	-0,147
D	-0,103	-0,065	-0,039	-0,062	0,075	-0,082	-0,147	-0,086	0,040
E	0,040	0,011	-0,031	-0,087	0,170*	0,105	0,134	0,038	-0,121
F	-0,008	-0,012	0,158	0,164	0,171*	-0,024	0,099	0,099	0,038
G	0,107	0,122	-0,097	-0,120	0,015	0,061	0,061	0,000	-0,044
H	0,232**	0,048	-0,018	0,007	-0,033	0,033	0,215*	0,113	-0,015
I	-0,041	-0,190*	-0,073	-0,108	0,012	-0,089	-0,118	-0,161	-0,036
J	-0,016	0,045	-0,055	-0,095	-0,069	-0,020	0,086	-0,029	0,024
O	-0,245**	-0,020	-0,177*	-0,087	-0,015	-0,122	-0,085	-0,148	0,059
Q 2	-0,057	0,051	-0,180*	-0,166*	-0,065	-0,063	-0,041	-0,137	0,110
Q 3	0,129	0,172*	0,017	-0,083	0,037	0,028	0,144	0,076	-0,090
Q 4	-0,053	-0,050	-0,054	-0,035	0,059	0,018	0,018	-0,030	-0,097

Примечания:

1. А – шизотимия/аффектотимия, С – степень эмоциональной устойчивости, D – флегматичность/возбудимость, E – подчиненность/доминирование, F – осторожность/легкомыслие, G – принятие моральных норм, H – застенчивость/авантюризм, I – реализм/сензитивность, J – неврастения, фактор Гамлета, O – уверенность/склонность к вине, Q2 – степень групповой зависимости, Q3 – степень самоконтроля, Q4 – степень внутреннего напряжения.

2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

В поддержание самооценки на подростковом этапе жизненного пути вовлечены свойства личности, регулирующие коммуникативную, волевою и эмоциональную сферы. В отношениях с окружающими важным является смелость в социальных взаимодействиях и проявление лидерских качеств. Самооценку поддерживает опора на мнение социальной группы и зависимость от окружающих, но при этом открытость в общении с другими людьми снижает самооценку подростков. Это говорит о том, что у

подростков неустойчивое собственное мнение о себе, в связи с чем они не могут полностью довериться окружению.

С повышением самооценки связаны такие компоненты эмоциональной сферы, как эмоциональная устойчивость, реалистичность, чувство самоуверенности, беззаботность. С одной стороны, оценка собственных возможностей связана с эмоциональной стабильностью обследуемых, с другой – осторожность в принятии решений связана со снижением самооценки. Волевая регуляция также является важной в становлении устойчивой самооценки на подростковом этапе жизненного пути. Выявлены корреляционные взаимосвязи самооценки с показателем самоконтроля. Это говорит о том, что стабильность и взвешенность в принятии решений являются важными в поддержании самооценки.

В регуляции формирования притязаний на подростковом этапе жизненного пути также задействованы показатели различных сторон личности (таблица 10). В коммуникативной сфере доминирование и открытость снижают уровень притязаний. Зависимость от группы, с одной стороны, повышает притязания респондентов, с другой – усиливает дифференцированность уровня притязаний. В постановке целей подростки ориентируются на мнение социального окружения, но при этом увеличивается нереалистичность их представлений о себе. Легкомыслие, так же, как и в случае с самооценкой, связано с повышением притязаний. Это можно объяснить тем, что отсутствие беспокойства за события, происходящие в жизни, и за будущее, позволяет подросткам оптимистично оценивать себя и ставить сложные цели.

Похожая картина наблюдается в корреляционных связях уровня притязаний и волевой сферы личности. Со снижением притязаний коррелируют высокий самоконтроль, принятие моральных норм, а также прослеживается опора на социальное мнение, а не на принятие личного решения. Из этого можно сделать вывод, что подростки не в состоянии ставить перспективные цели на основе собственных представлений.

Предпочтение отдается случайному стечению обстоятельств и мнению окружающих. Это связано с отсутствием необходимого жизненного опыта и работы над развитием целеполагания.

Таблица 10 – Корреляционные связи частных показателей уровня притязаний и индивидуально-психологических свойств личности подростков (n=140)

Индивидуально-психологические свойства личности	Уровень притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
A	-0,024	-0,022	-0,216*	-0,245**	-0,161	-0,128	-0,033	-0,194*	0,154
C	0,003	-0,099	0,005	0,029	-0,040	-0,006	0,114	0,004	0,081
D	0,035	-0,023	0,050	0,091	0,066	-0,104	0,070	0,011	-0,098
E	0,051	0,002	-0,156	-0,173*	0,021	0,029	0,072	0,001	0,033
F	0,081	-0,113	0,207*	0,243**	0,265**	0,215*	0,154	0,209*	-0,148
G	-0,009	0,016	-0,202*	-0,145	-0,043	0,055	0,055	-0,070	0,029
H	0,105	-0,152	-0,021	0,016	-0,093	-0,006	0,083	-0,020	0,064
I	0,007	0,044	0,051	0,014	0,076	-0,038	-0,036	-0,012	-0,124
J	-0,169*	-0,047	-0,153	-0,131	-0,136	-0,073	0,016	-0,120	0,099
O	-0,036	0,019	-0,020	-0,014	0,033	-0,068	0,046	0,001	-0,013
Q 2	0,023	0,077	-0,176*	-0,160	-0,065	0,034	-0,058	-0,079	0,178*
Q 3	-0,024	-0,095	-0,173*	-0,179*	0,012	0,043	-0,053	-0,105	0,075
Q 4	-0,047	-0,067	0,045	-0,041	0,033	0,029	0,116	0,067	-0,101

Примечания:

1. А – шизотимия/аффектотимия, С – степень эмоциональной устойчивости, D – флегматичность/возбудимость, Е – подчиненность/доминирование, F – осторожность/легкомыслие, G – принятие моральных норм, H – застенчивость/авантюризм, I – реализм/сензитивность, J – неврастения, фактор Гамлета, O – уверенность/склонность к вине, Q2 – степень групповой зависимости, Q3 – степень самоконтроля, Q4 – степень внутреннего напряжения.

2. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.

3. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

На подростковом этапе жизненного пути снижение расхождения самооценки и уровня притязаний связано в большей степени с качествами, отвечающими за эмоциональную стабильность и уравновешенность (таблица 11). Снижение расхождения самооценки и уровня притязаний связано со смелостью в социальных контактах.

Таблица 11 – Корреляционные связи расхождения самооценки и уровня притязаний с индивидуально-психологическими свойствами личности подростков (n=140)

Индивидуально-психологические свойства личности	Расхождение самооценки и уровня притязаний							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
A	-0,051	-0,111	-0,053	0,020	-0,065	0,078	0,051	0,058
C	-0,149	-0,047	-0,247**	-0,128	-0,149	-0,147	-0,386**	-0,261**
D	0,094	0,086	0,088	0,221**	-0,075	0,101	0,225**	0,158
E	-0,035	0,045	-0,038	0,047	-0,150	0,001	-0,103	-0,043
F	0,043	-0,027	0,021	0,023	-0,060	0,281**	-0,018	0,057
G	-0,099	-0,080	0,014	0,061	-0,033	0,028	-0,017	0,044
H	-0,171*	-0,145	0,014	0,016	-0,097	-0,027	-0,197*	-0,104
I	0,059	0,218**	0,186**	0,144	0,078	0,135	0,162	0,200*
J	-0,041	-0,113	-0,019	-0,026	-0,032	-0,030	-0,102	-0,073
O	0,257**	0,065	0,168**	0,126	0,013	0,186**	0,156	0,244**
Q 2	0,041	0,003	0,067	0,036	-0,040	0,142	0,049	0,159
Q 3	-0,110	-0,209*	-0,105	-0,088	-0,038	0,010	-0,201*	-0,137
Q 4	0,019	0,054	0,085	0,093	-0,019	0,114	0,093	0,095

Примечания:

1. А – шизотимия/аффектотимия, С – степень эмоциональной устойчивости, D – флегматичность/возбудимость, E – подчиненность/доминирование, F – осторожность/легкомыслие, G – принятие моральных норм, H – застенчивость/авантюризм, I – реализм/сензитивность, J – неврастения, фактор Гамлета, O – уверенность/склонность к вине, Q2 – степень групповой зависимости, Q3 – степень самоконтроля, Q4 – степень внутреннего напряжения.

2. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.

3. Достоверность * - на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Со стороны эмоциональной сферы важными остаются устойчивость, сдержанность, реалистичность, уверенность. Легкомысленность в данном случае, наоборот, увеличивает расхождение самооценки и уровня притязаний. Можно сказать, что хотя данный показатель связан с повышением самооценки и уровня притязаний, беззаботность увеличивает внутренний конфликт. При этом усиление волевого контроля связано со снижением расхождения между самооценкой и уровнем притязаний.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что на подростковом этапе жизненного пути в большей степени необходима стабильность и надежность в оценке собственных способностей и снижении внутренней тревоги. Об этом свидетельствуют корреляционные связи показателей самооценки с самоконтролем, уверенностью, эмоциональной устойчивостью, волевой регуляцией поведения. Развитие волевой и эмоциональной сферы является ресурсом становления адекватной самооценки. С другой стороны, высокий уровень самооценки и притязаний связан с легкостью принятия решений, что является барьером развития самооценки, так как этот показатель также коррелирует с увеличением расхождения самооценки и уровня притязаний.

Показатели оценки собственных возможностей имеют взаимосвязи с личностными качествами коммуникативной сферы. Высокий уровень оценки своих возможностей связан с активностью в социальных контактах, инициативностью в группах. Это еще раз подтверждает, что взаимодействие с окружающими является важным в становлении самооценки юных спортсменов. Однако подростки проявляют осторожность во взаимодействии с окружающими, что проявляется в снижении оценки собственных возможностей.

Далее мы рассмотрим корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и показателей мотивации к занятиям спортом (таблица 12). Степень включенности в деятельность определяет самооценку человека, так как деятельность является важным двигателем личностного развития. Через деятельность индивид включается во множество разнообразных социальных связей.

Сравнивая результаты деятельности, мы можем оценить свои возможности и качества личности. В регуляцию становления самооценки на подростковом этапе жизненного пути вовлечены как внутренняя, так и внешняя мотивации. И тот и другой вид мотивации имеет одинаковую направленность связей, т. к. на подростковом этапе жизненного пути

включение в деятельность подкрепляется как мотивами личностной значимости, так и ориентацией на социальное мнение.

Большее количество корреляционных взаимосвязей выявлено с показателями внутренней мотивации. Спортивная деятельность на данном возрастном этапе уже имеет характер личностно значимой, но при этом может проявляться ориентированность на реакцию социального окружения.

Таблица 12 – Корреляционные связи частных показателей самооценки и мотивации включения в деятельность подростков (n=140)

Показатели самооценки	Показатели мотивации занятий спортом						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	0,021	-0,013	0,117	0,066	-0,024	0,058	0,015
Умственные способности	0,147	0,143	0,173*	0,002	0,022	0,083	-0,012
Характер	0,159	0,128	0,167*	0,081	0,113	0,139	0,041
Авторитет у сверстников	0,144	0,102	0,175*	0,028	0,059	0,112	-0,045
Умение многое делать своими руками	0,094	0,045	0,167*	0,164	0,197*	0,326**	0,144
Внешность	0,154	0,131	0,266**	0,157	0,087	0,132	0,064
Уверенность в себе	0,203*	0,271**	0,219**	0,088	0,126	0,166*	-0,036
Интегральный показатель	0,186*	0,144	0,277**	0,123	0,127	0,234**	0,058
Дифференцированность	-0,186*	-0,156	-0,221**	-0,163	-0,153	-0,270**	-0,151

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность * - на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$;

Большое значение имеет эмоциональное удовлетворение от включения в деятельность, о чем свидетельствуют корреляции показателя внутренней мотивации (новые впечатления) практически со всеми компонентами самооценки.

Оценка уверенности в себе связана со всеми показателями внутренней мотивации и с показателем внешней мотивации. Это говорит о том, что на подростковом этапе жизненного пути результаты спортивной деятельности

являются важным фактором в укреплении уверенности. Внутренняя мотивация к получению новых знаний и впечатлений, а также внешняя мотивация связаны со снижением дифференцированности самооценки. Это говорит о том, что мотивированные спортсмены имеют более устойчивое самоотношение и адекватно оценивают собственные возможности.

Мотивация к занятиям спортом коррелирует с показателями притязаний обследуемых (таблица 13). При этом связей несколько меньше, чем с самооценкой подростков.

Таблица 13 – Корреляционные связи показателей уровня притязаний и мотивации включения в деятельность подростков (n=140)

Показатели уровня притязаний	Показатели мотивации занятий спортом						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	-0,019	0,008	0,032	-0,003	0,027	0,030	0,023
Умственные способности	0,101	0,167*	0,117	-0,007	0,091	0,078	0,151
Характер	0,089	0,057	0,079	0,035	0,045	0,048	0,067
Авторитет у сверстников	0,052	0,131	0,068	-0,085	0,024	-0,028	-0,004
Умение многое делать своими руками	0,010	0,044	0,102	0,115	0,183*	0,191*	0,207*
Внешность	0,070	0,108	0,209*	0,149	0,199*	0,122	0,104
Уверенность в себе	0,175*	0,239**	0,258**	0,098	0,127	0,139	-0,014
Интегральный показатель	0,084	0,155	0,163	0,035	0,110	0,085	0,128
Дифференцированность	-0,144	-0,137	-0,231**	-0,148	-0,162	-0,183*	-0,107

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Уровень притязаний «уверенность в себе» связан с показателями внутренней мотивации, а притязания по показателю «умение многое делать своими руками» коррелирует с внешней мотивацией и амотивацией. Уровень притязаний по параметру «внешность» связан с показателями как внутренней, так и внешней мотивации.

Полученные данные свидетельствуют о том, что респонденты ставят более сложные цели тогда, когда сильно мотивированы на выполнение деятельности, в которую включены. Более того, с ростом мотивации повышается уверенность в себе. Снижению дифференцированности уровня притязаний способствуют мотивация к получению новых впечатлений и внешняя мотивация. Желание получать удовлетворение от спортивной деятельности и одобрение со стороны окружающих позволяет подросткам ставить реально достижимые цели.

Снижению внутреннего конфликта сопутствует высокая мотивация спортсменов (таблица 14).

Таблица 14 – Корреляционные связи показателей расхождения самооценки и уровня притязаний с мотивацией включения в деятельность подростков (n=140)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Показатели мотивации занятий спортом						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	-0,009	0,059	-0,103	-0,059	0,072	0,021	0,075
Умственные способности	-0,077	-0,043	-0,058	0,040	0,062	0,012	0,113
Характер	-0,154	-0,151	-0,094	0,009	-0,063	-0,051	-0,013
Авторитет у сверстников	-0,173*	-0,064	-0,112	-0,097	-0,069	-0,112	0,033
Умение многое делать своими руками	-0,114	-0,052	-0,106	-0,074	-0,087	-0,236**	-0,012
Внешность	-0,141	-0,100	-0,208*	-0,040	0,010	-0,022	0,010
Уверенность в себе	-0,127	-0,171*	-0,101	-0,018	-0,083	-0,098	0,030
Интегральный показатель	-0,122	-0,067	-0,128	-0,035	0,020	-0,040	0,062

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Об этом свидетельствуют отрицательные корреляционные связи показателей расхождения самооценки с уровнем притязаний и показателей мотивации. С ростом внутренней мотивации у подростков укрепляется

представление тех внутренних и внешних ресурсов, которых имеется вполне достаточно для достижения желаемого уровня развития. Высокий уровень мотивации связан с ростом уверенности в себе у подростков. Желание получать поощрение со стороны социума способствует тому, что у юных спортсменов растет уверенность в собственных способностях и умениях.

Анализ корреляционных взаимосвязей показателей самооценки и мотивации показал важность ее развития на подростковом этапе жизненного пути при формировании устойчивой самооценки. Исследования указывают на то, что высокая мотивация связана с поддержанием самооценки и уровня притязаний, а также со снижением расхождения между этими показателями. Корреляционные связи показателей самооценки, как с внутренней, так и с внешней мотивацией, говорят о том, что спортивная деятельность является лично значимой для подростков. Больше всего в корреляционные связи вовлечен показатель внутренней мотивации к получению новых впечатлений, что свидетельствует о высокой субъективной значимости эмоциональной составляющей спортивной деятельности для подростков. Кроме того, это говорит о том, что самооценка обследуемых во многом строится на основе эмоциональной информации, которую они получают в процессе включения в деятельность. Подросткам важно получать одобрение результатов своей деятельности от социального окружения. С методической точки зрения, данные являются очень важными: при работе с группой по формированию самооценки стоит учитывать интересы подростков, и тренировочный процесс должен быть разнообразным, с постоянной обратной связью о результатах деятельности.

Анализ данных корреляционных взаимосвязей самооценки, уровня притязаний и расхождения самооценки и уровня притязаний с оптимизмом показал важность развития оптимистического отношения на подростковом этапе жизненного пути (таблица 15). Полученные данные свидетельствуют о том, что высокий уровень оптимизма при переживании различных жизненных ситуаций связан с формированием устойчивого высокого уровня

самооценки и притязаний, а также со снижением расхождения между этими показателями.

Таблица 15 – Корреляционные связи частных показателей самооценки, уровня притязаний, расхождения с показателями оптимизма у подростков (n=140)

Показатели оптимизма	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Показатели самооценки									
Оптимизм в ситуациях успеха	0,108	0,064	0,161	0,132	0,163	0,145	0,113	0,170*	-0,058
Оптимизм в ситуациях неудачи	0,158	0,139	0,206*	0,090	0,109	0,153	0,147	0,189*	-0,137
Общий уровень оптимизма	0,174*	0,113	0,208*	0,096	0,146	0,161	0,149	0,199*	-0,089
Показатели уровня притязаний									
Оптимизм в ситуациях успеха	0,091	0,106	0,003	0,088	0,162	0,103	0,190*	0,164	-0,095
Оптимизм в ситуациях неудачи	-0,058	0,013	0,002	0,064	-0,016	0,056	0,010	-0,009	-0,024
Общий уровень оптимизма	-0,005	0,072	0,007	0,087	0,084	0,087	0,120	0,090	-0,061
Расхождение самооценки и уровня притязаний									
Оптимизм в ситуациях успеха	-0,062	0,009	-0,134	-0,050	-0,057	-0,142	-0,052	-0,078	
Оптимизм в ситуациях неудачи	-0,187*	-0,119	-0,154	-0,012	-0,137	-0,160	-0,172*	-0,192*	
Общий уровень оптимизма	-0,177*	-0,059	-0,161	-0,010	-0,114	-0,180*	-0,125	-0,149	

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$ /

В спортивной деятельности подросткам так или иначе приходится сталкиваться с неудачами и высоким уровнем стресса (например, на соревнованиях). В силу возрастных особенностей психики юные спортсмены могут достаточно болезненно воспринимать собственные промахи. Часто неоправданные ожидания заставляют их переоценить свои реальные

возможности. Развитый оптимистический настрой в ситуации неудачи позволяет подросткам укрепить уверенность в оценке своих возможностей и снизить внутреннюю тревожность по поводу несоответствия реальных представлений о себе.

Анализ корреляционных связей показателей самооценки с внутриличностными предикторами установил интересные особенности взаимозависимости последних. Так, самооценка на подростковом этапе жизненного пути формируется в основном за счет ориентации на мнение окружающих, зависимости от точки зрения ближайшего социума. При этом открытость в общении может провоцировать снижение самооценки. Это свидетельство неустойчивого представления юных спортсменов о себе, и как следствие, невозможность довериться в близком социальном контакте другому человеку. Волевая регуляция играет большую роль в укреплении самооценки, в частности, показатель самоконтроля. В определении своих притязаний подростки во многом опираются на мнение социальной группы, в которой находятся. Вместе с тем усиливается дифференцированность уровня притязаний, что говорит о неустойчивости представлений о себе у юных спортсменов. В целом результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что развитие эмоциональной устойчивости, сдержанности, реалистичности в оценке своих возможностей и уверенности является ресурсом становления устойчивой адекватной самооценки у подростков.

Высокий уровень мотивации включения в деятельность и оптимизма также являются ресурсами формирования высокой устойчивой самооценки, реалистичного уровня притязаний. Больше всего в корреляции с самооценкой вовлечен показатель внутренней мотивации к получению новых впечатлений. Это говорит о том, что во многом оценка подростками себя носит эмоциональный характер. То есть обилие позитивных эмоций во время соревнований или тренировок связано с повышением самооценки, а отрицательные эмоции, по поводу с неудачи, напротив, могут ухудшать

мнение подростков о себе. Здесь важную роль играет способность юных спортсменов оптимистично относиться к различным жизненным ситуациям.

3.3 Средовые и внутриличностные предикторы самооценки

В соответствии с третьей задачей нами был проведен множественный регрессионный анализ. Данный вид статистической обработки данных позволил определить предикторы самооценки подростков, направление и объем влияния каждого из них. Направление влияния предикторов определялось нами по знаку стандартизованного коэффициента регрессии (β), а степень влияния – по его значению. В качестве зависимых переменных были взяты показатели самооценки, уровня притязаний и расхождение между самооценкой и уровнем притязаний. В качестве независимых переменных – внутриличностные и средовые предикторы. Множественный регрессионный анализ проводился методом шагового отбора. В основной текст диссертации вошли только те параметры, скорректированный квадрат коэффициента корреляции (R^2) по которым составил не менее 0,200 после включения в анализ независимой переменной на последнем шаге.

Обратимся к предикторам самооценки на подростковом этапе жизненного пути, которые представлены в таблице 16. Согласно полученным результатам, самооценку обследуемых по показателю «характер» на 21,2% определяет сочетание следующих предикторов: вовлеченность отца, значимость матери для подростков, гностический компонент деятельности тренера и фактор Q2 «степень групповой зависимости». Наибольший вклад в изменение самооценки подростков своего характера вносит вовлеченность отца ($\beta=0,356$): внимание отца и его заинтересованность в жизни своего ребенка повышает самооценку мальчика-подростка. Значимость матери для обследуемых также оказывает положительное влияние на их самооценку ($\beta=0,198$), а гностический компонент деятельности тренера ($\beta=-0,167$) и

склонность подростков к зависимости от группы ($\beta=-0,158$), напротив, могут снижать самооценку ими своего характера.

Таблица 16 – Средовые и внутриличностные предикторы самооценки подростков (n=140)

Независимые переменные	Коэффициент детерминации R ²	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Самооценка «Характер»				
Вовлеченность отца	0,136	0,356	0,000	0,977
Значимость матери	0,168	0,198	0,011	0,954
Гностический компонент деятельности тренера	0,193	-0,167	0,030	0,981
Степень групповой зависимости (Q2)	0,212	-0,158	0,039	0,985
Самооценка «Умение многое делать своими руками»				
Значимость отца	0,142	0,371	0,000	0,919
Внешняя мотивация	0,192	0,288	0,001	0,744
Значимость друга/подруги вне школы	0,226	-0,212	0,003	0,981
Осторожность/легкомыслие (F)	0,248	0,181	0,013	0,953
Вовлеченность матери	0,270	0,167	0,024	0,934
Подчиненность/доминирование (E)	0,287	0,177	0,015	0,954
Внутренняя мотивация (компетентность)	0,310	-0,192	0,022	0,725
Самооценка «Уверенность в себе»				
Значимость отца	0,131	0,368	0,000	0,999
Степень эмоциональной устойчивости (C)	0,248	0,350	0,000	0,877
Вовлеченность матери	0,280	0,179	0,016	0,937
Шизотимия/аффектотимия (A)	0,301	-0,168	0,025	0,925
Интегральный показатель самооценки				
Вовлеченность отца	0,149	0,235	0,022	0,730
Значимость брата/сестры	0,178	0,203	0,016	0,792
Теплота отношения матери	0,198	0,213	0,007	0,914
Могу довериться	0,216	-0,237	0,009	0,690
Значимость отца	0,237	0,236	0,033	0,756

Отрицательное влияние гностического компонента деятельности тренера на самооценку обследуемых мы объясняем тем, что высокая степень компетентности тренера заставляет юных спортсменов более критично относиться к себе, что проявляется в снижении самооценки.

Совокупность таких предикторов, как значимость отца, внешняя мотивация, значимость друзей вне школы, фактора F (осторожность-

легкомыслие), вовлеченность матери, фактор Е (подчиненность-доминирование) и внутренняя мотивация (компетентность) объясняют до 31 % изменения дисперсии самооценки «умение многое делать своими руками». Как и в случае с самооценкой характера, наибольший вклад в изменение зависимой переменной вносит значимость отца ($\beta=0,371$). Обследуемые ориентируются на родителя, хотя в какой-то степени быть на него похожим, ожидают его внимания и учатся у него, что во многом определяет оценку ими своей способности выполнять какую-либо деятельность хорошо. Для респондентов важно внешнее поощрение, похвала за проделанную работу, о чем свидетельствует коэффициент регрессии показателя «внешняя мотивация» ($\beta=0,288$). А вот значимость друга или подруги снижают самооценку подростков ($\beta=-0,212$) по той причине, что обследуемые в этом возрасте склонны сравнивать себя со сверстниками.

Вовлеченность матери в жизнь обследуемых ($\beta=0,167$) оказывает положительное влияние на их самооценку, хотя и в меньшей степени, чем отец. Самооценка подростками своих умений зависит от личностных характеристик: жизнерадостность, энергичность, открытость общению повышает самооценку подростков (коэффициент фактора F $\beta=0,181$) как и стремление лидировать, проявлять настойчивость, непослушание и независимость (фактор Е; $\beta=0,177$). Внутренняя мотивация (компетентность) снижает самооценку подростков по параметру «умение многое делать своими руками» ($\beta=-0,192$). Желание подростков повышать уровень своего профессионализма в спорте, стать высококлассными спортсменами заставляет их критически взглянуть на результаты своей деятельности, увидеть свои ошибки, что может восприниматься обследуемыми достаточно остро. Это влечет за собой снижение самооценки.

На самооценку уверенности в себе оказывают влияние такие средовые предикторы, как значимость отца ($\beta=0,368$) и вовлеченность матери ($\beta=0,179$). В качестве внутриличностных предикторов выступают фактор С ($\beta=0,350$) и фактор А ($\beta=-0,168$). В совокупности перечисленные предикторы

объясняют 30 % изменений дисперсии самооценки «уверенность в себе». Чем выше авторитет отца на подростковом этапе жизненного пути, тем увереннее чувствуют себя обследуемые. Отец в таком случае выступает примером взрослого мужчины, стать которым так стремятся мальчики в подростковом возрасте. Кроме того, уверенность обследуемых зависит и от степени внимания со стороны матери, от ее живой заинтересованности в жизни и личности подростка. Что касается внутриличностных предикторов, то на первый план выходит фактор С (степень эмоциональной устойчивости): эмоциональная зрелость, спокойствие, эмоциональная устойчивость, реалистичная оценка окружающей действительности способствуют формированию уверенности в себе у подростков. И напротив, доверчивость, мягкость характера, беспечность, мягкосердечность (фактор А) снижают самооценку подростков по изучаемому параметру.

На интегральный показатель самооценки оказывают влияние следующие переменные: вовлеченность отца ($\beta=0,235$), значимость отца ($\beta=0,236$), теплота отношений с матерью ($\beta=0,213$), значимость брата или сестры ($\beta=0,203$) и тип отношений «могу довериться» ($\beta=-0,237$). Полученные коэффициенты регрессии указывают на огромный вклад в становление здоровой самооценки отца подростка. В то же время для обследуемых важны теплое отношение со стороны матери, ее поддержка и понимание, принятие. Значимость сиблингов так же оказывает позитивное влияние на самооценку испытуемых. Однако чрезмерно доверительные отношения с близким социальным окружением, напротив, снижают интегральный показатель.

Далее представлены результаты регрессионного анализа, где в качестве зависимой переменной выступает уровень притязаний (таблица 17). Повышают уровень притязаний по параметру «авторитет у сверстников» жизнерадостность, экспрессивность, склонность к лидерству (фактор F; $\beta=0,239$), внутренняя мотивация к получению новых впечатлений ($\beta=0,231$) и

тип отношений с ближайшим социальным окружением «дорожу мнением» ($\beta=0,198$).

Таблица 17 – Средовые и внутриличностные предикторы уровня притязаний подростков (n=140)

Независимые переменные	Коэффициент детерминации R ²	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Уровень притязаний «Авторитет у сверстников»				
Степень групповой зависимости (Q2)	0,053	-0,202	0,012	0,896
Осторожность/легкомыслие (F)	0,090	0,239	0,002	0,955
Советуюсь	0,121	-0,398	0,000	0,718
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	0,161	0,231	0,003	0,943
Дорожу мнением	0,198	0,264	0,012	0,719
Шизотимия/аффектотимия (А)	0,223	-0,178	0,023	0,926
Уровень притязаний «Умение многое делать своими руками»				
Амотивация	0,047	0,137	0,089	0,898
Значимость друга/подруги вне школы	0,084	-0,338	0,000	0,814
Осторожность/легкомыслие (F)	0,122	0,147	0,061	0,948
Хочу подражать	0,154	0,221	0,010	0,801
Оптимизм в ситуациях успеха	0,176	0,205	0,009	0,940
Поведенческий компонент деятельности тренера	0,206	-0,198	0,016	0,873
Уровень притязаний «Внешность»				
Теплота отношения отца	0,055	0,237	0,003	0,917
Осторожность/легкомыслие (F)	0,097	0,205	0,008	0,956
Теплота отношения матери	0,130	0,326	0,001	0,640
Значимость брата/сестры	0,154	0,278	0,001	0,816
Могу довериться	0,203	-0,264	0,003	0,762
Поддержка автономии матерью	0,223	-0,195	0,038	0,643
Уровень притязаний «Уверенность в себе»				
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	0,103	0,338	0,000	0,983
Степень внутреннего напряжения (Q4)	0,146	0,215	0,006	0,971
Значимость друга/подруги из секции	0,177	-0,177	0,024	0,965
Оптимизм в ситуациях успеха	0,200	0,171	0,027	0,977
Интегральный показатель уровня притязаний				
Осторожность/легкомыслие (F)	0,055	0,259	0,001	0,923
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	0,094	0,222	0,004	0,974
Шизотимия/аффектотимия (А)	0,136	-0,225	0,004	0,973
Значимость друга/подруги вне школы	0,175	-0,244	0,002	0,969
Поведенческий компонент деятельности тренера	0,193	-0,193	0,015	0,909
Оптимизм в ситуациях успеха	0,222	0,190	0,015	0,931

Снижают уровень притязаний подростков по изучаемому параметру независимость, самостоятельность, отсутствие потребности в поддержке (фактор Q2; $\beta=-0,202$), открытость, добродушие, непринужденность (фактор А; $\beta=-0,178$) и тип отношений с близким окружением «советуюсь» ($\beta=-0,398$).

Причем последний предиктор вносит наибольший вклад в изменение уровня притязаний «авторитет у сверстников». То есть, советуясь с близкими людьми, подросток получает обратную связь о своем поведении и поступках, воспринимает взгляд окружающих на то, как ему следует поступить в той или иной ситуации. Получаемая информация снижает необходимость быть авторитетнее в среде товарищей. Потребность обследуемых повышать степень своей авторитетности в глазах сверстников продиктована важностью их мнения, желанием занять лидирующую позицию, испытывать яркие волнующие эмоции.

На уровень притязаний обследуемых по параметру «умение многое делать своими руками» оказывает влияние совокупность таких показателей, как амотивация ($\beta=0,137$), значимость друга и/или подруги вне школы ($\beta=-0,338$), поведенческий компонент деятельности тренера ($\beta=-0,198$), жизнерадостность, экспрессивность, склонность к лидерству (фактор F; $\beta=0,147$), оптимизм в ситуациях успеха ($\beta=0,205$) и тип отношений с ближайшим окружением «хочу подражать» ($\beta=0,221$). В совокупности перечисленные предикторы объясняют до 21 % изменения дисперсии уровня притязаний по данному параметру. Значимость общения со сверстниками вне спортивной секции снижает уровень притязаний респондентов в связи с тем, что они стремятся быть принятыми и не очень сильно выделяться своими умениями. Амотивация, напротив, повышает уровень притязаний: если подростки не видят для себя смысл в занятиях спортом, то они стараются научиться делать что-либо хорошо в других сферах своей жизни. Стремление подростков подражать авторитетным людям из ближайшего социального окружения повышает их желание быть более умелыми.

Ориентация на поведение тренера, значимость действий тренера для подростков снижает уровень их притязаний. Это связано с тем, что тренер ставит текущие и перспективные задачи для обследуемых, контролирует процесс подготовки, учит воспитанников ставить перед собой сложные, но реально достижимые цели. Общение с тренером способствует приведению к реальности притязания подростков.

Уровень притязаний на подростковом этапе жизненного пути по параметру «внешность» повышают теплота отношений с отцом ($\beta=0,237$) и матерью ($\beta=0,326$), значимость сиблингов ($\beta=0,278$) и фактор F ($\beta=0,205$). Причем наибольший вклад в повышение уровня притязаний вносит теплота отношений с матерью. Снижают уровень притязаний по данному параметру поддержка автономии матерью ($\beta=-0,195$) и тип отношений «могу довериться» ($\beta=-0,264$). Таким образом, желание обследуемых выглядеть более привлекательными внешне подкрепляется в основном позитивным отношением со стороны матери и отца, близкими отношениями с братьями и сестрами, а также эмоциональной открытостью, жизнерадостностью обследуемых. Снижение уровня притязаний, его оптимизация происходит за счет поддержки самостоятельности подростков со стороны матери.

Следующим шагом было определение предикторов расхождения самооценки и уровня притязаний на подростковом этапе жизненного пути (таблица 18). На степень уверенности в себе оказывают влияние фактор С ($\beta=-0,384$), значимость личности тренера ($\beta=-0,260$), теплота отношений с отцом ($\beta=-0,285$) и фактор А ($\beta=0,212$). В совокупности перечисленные предикторы объясняют до 33 % изменения дисперсии расхождения по показателю «уверенность в себе». Снижение расхождения по данному показателю проявляется в том, что обследуемые испытывают значительно меньше стресса в условиях оценивания их личности и способностей, легче переживают неудачи, проявляют уверенность в том, что могут справиться с поставленными перед ними задачами. В качестве средовых предикторов

выступает значимость для подростков отношений с тренером и с отцом, что снижает расхождение между самооценкой и уровнем притязаний.

Внутриличностными детерминантами являются эмоциональная стабильность и в определенной степени замкнутость подростков (фактор А положительно влияет на расхождение самооценки и уровень притязаний).

Таблица 18 – Средовые и внутриличностные предикторы расхождения самооценки с уровнем притязаний и дифференцированности самооценки подростков (n=140)

Независимые переменные	Коэффициент детерминации R ²	Стандартизированный коэффициент регрессии (β)	Значимость (p)	Допуск
Расхождение «Уверенность в себе»				
Степень эмоциональной устойчивости (С)	0,139	-0,384	0,000	0,923
Значимость тренера	0,235	-0,260	0,000	0,967
Теплота отношения отца	0,294	-0,285	0,000	0,943
Шизотимия/аффектотимия (А)	0,331	0,212	0,004	0,911
Дифференцированность самооценки				
Значимость матери/отца товарища	0,109	-0,286	0,000	0,804
Значимость отца	0,176	-0,511	0,000	0,764
Подчиненность/доминирование (Е)	0,204	-0,226	0,001	0,955
Значимость друга/подруги вне школы	0,227	0,182	0,014	0,863
Значимость друга/подруги из класса	0,259	-0,302	0,000	0,764
Значимость бабушки	0,279	0,172	0,022	0,827
Внешняя мотивация	0,308	-0,218	0,004	0,835
Теплота отношения отца	0,324	-0,486	0,001	0,721
Вовлеченность отца	0,347	-0,317	0,018	0,763
Значимость матери	0,363	0,170	0,042	0,671

Интересен тот факт, что на рост самооценки обследуемых по параметру «уверенность в себе» из внутриличностных предикторов оказывает влияние в большей степени замкнутость в сочетании с эмоциональной стабильностью (таблица 15). Склонность к общительности, напротив, будет способствовать росту неуверенности респондентов в своих силах. Таким образом, в формировании реалистичного представления о себе и своих возможностях на подростковом этапе жизненного пути большую роль играют значимые

мужские фигуры, устойчивость эмоциональной сферы, критичность и склонность к опоре субъекта на собственные представления.

Внутриличностные предикторы, которые снижают дифференцированность самооценки – это фактор Е ($\beta=-0,226$) и внешняя мотивация ($\beta=-0,218$). Обследуемые, обладающие свойствами доминантности, напористости, независимости, склонностью отстаивать свои интересы проявляют более гармоничное отношение к себе, меньше подвержены внутриличностным конфликтам. Снижение дифференцированности самооценки обследуемых также обусловлено внешней мотивацией деятельности: желанием подростков получать уважение и признание, восхищение со стороны окружающих.

К средовым предикторам, снижающим дифференцированность самооценки, относятся значимость родителей товарища ($\beta=-0,286$), друга или подруги из класса ($\beta=-0,302$), важность для подростка собственного отца ($\beta=-0,511$), теплота отношений с ним ($\beta=-0,486$) и вовлеченность родителя в дела подростка ($\beta=-0,317$). Снижение дифференцированности самооценки под воздействием данных предикторов говорит о том, что обследуемые приобретают более однозначное представление о себе и своих способностях, теряют интенсивность внутриличностные конфликты, свойственные данному возрасту.

Обобщить полученные результаты можно следующим образом: на подростковом этапе жизненного пути самооценку обуславливают такие средовые предикторы, как отношения с отцом, теплота со стороны матери и значимость отношений с братьями и/или сестрами. В качестве внутриличностных предикторов наибольшее значение приобретают эмоциональная устойчивость, стремление к доминированию, независимость. Особое внимание стоит уделить мотивации: внутренняя мотивация к приобретению компетентности в избранном виде спорта снижает самооценку подростков, поскольку предполагает интерес и сильное желание совершенствоваться в спорте. Интересно соотнести то обстоятельство, что

корреляции с внутренней мотивацией к получению новых впечатлений говорят о повышении самооценки, а результаты регрессии с включением внутренней мотивации к компетентности – о ее понижении. Мы это объясняем тем, что самооценка на подростковом этапе жизненного пути во многом связана с эмоциональной составляющей деятельности. А мотивации к приобретению компетентности подразумевает приложение большого количества физических и психических усилий для получения результата. В связи с этим самооценка спортсменов может снижаться, поскольку приобретает более реалистичный характер в соответствии с актуальными возможностями подростков. Внешняя мотивация, напротив, повышает самооценку подростков, потому что заключается в стремлении получать поощрение и похвалу от ближайшего окружения.

Повышают уровень притязаний на подростковом этапе жизненного пути такие внутриличностные предикторы, как жизнерадостность, экспрессивность, склонность к лидерству и внутренняя мотивация к получению новых впечатлений. Теплота отношений с отцом и матерью, важность их мнения для подростка, а также значимость сиблингов повышают уровень притязаний обследуемых.

Уровень притязаний снижается такими показателями, как независимость, самостоятельность, отсутствие потребности в поддержке, поддержание автономии со стороны матери, значимость друзей вне школы и поведенческий компонент деятельности тренера. Снижают проявление внутриличностного конфликта (расхождение самооценки и уровня притязаний) такие средовые предикторы, как теплые, доверительные отношения с отцом, значимость тренера, важность матери. Внутриличностными предикторами при этом выступают эмоциональная устойчивость и способность опираться на собственное мнение.

Согласно результатам исследования комплекс предикторов самооценки включает как внутриличностные, так и средовые параметры, влияние которых по исследуемым показателям является разнонаправленным: как

повышающим, так и снижающим величину самооценки, уровня притязаний и расхождение между ними.

3.4 Особенности проявления показателей самооценки, средовых и внутриличностных предикторов

Для решения четвертой задачи нашего исследования был проведен анализ медиан показателей самооценки, а также показателей средовых и внутриличностных предикторов. Такого рода анализ позволил выявить уровень развития самооценки на подростковом этапе жизненного пути, установить сильные и слабые ее стороны, сделать вывод об особенностях проявления средовых и внутриличностных детерминант, которые являются наиболее важными для становления самооценки.

В первую очередь были проанализированы медианы показателей самооценки. Медианы показателей самооценки представлены на рисунке 1.

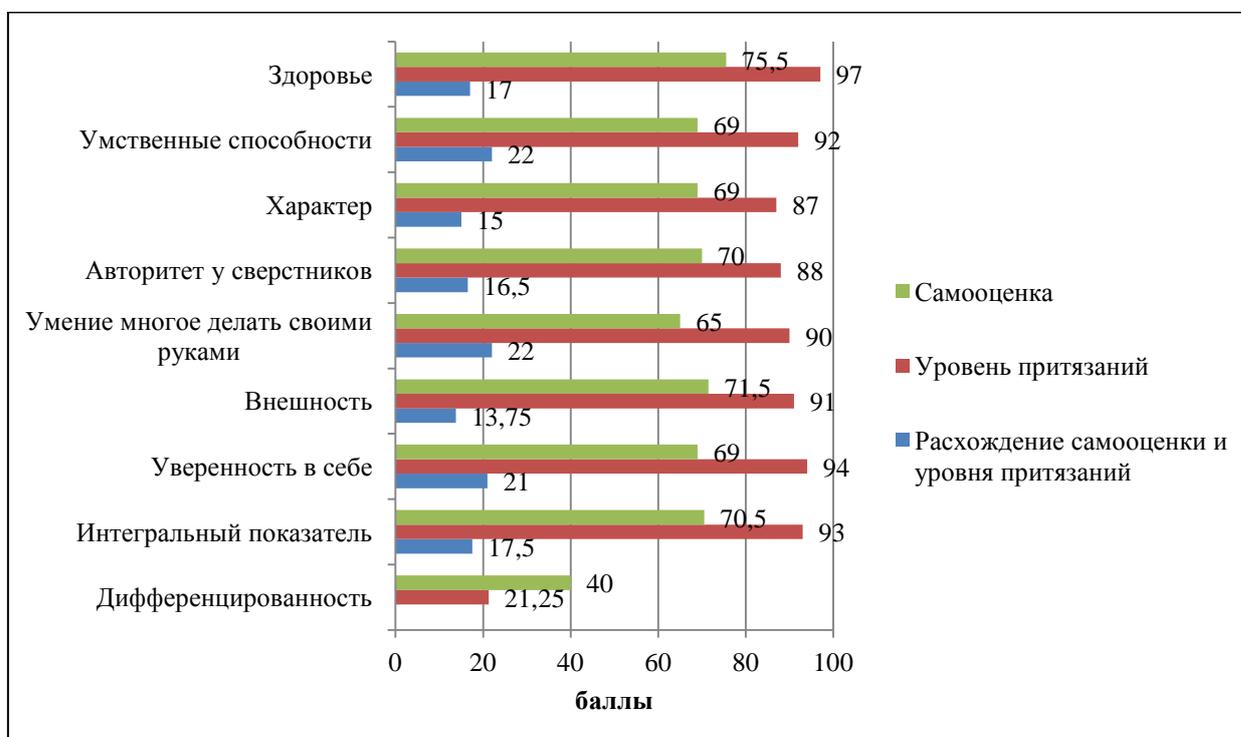


Рисунок 1 – Медианы показателей самооценки, уровня притязаний и расхождения у подростков (n=140)

В приложении И приведены медианы по всем регистрируемым параметрам в виде таблиц. Интегральный показатель самооценки находится в диапазоне высоких значений. Частные показатели самооценки также находятся в диапазоне средних и высоких значений; интегральный показатель уровня притязаний - в диапазоне очень высоких значений. Завышенные значения уровень притязаний имеет по таким показателям, как здоровье, умственные способности, внешность и уверенность в себе. Расхождение между самооценкой и уровнем притязаний по всем показателям находится в диапазоне умеренных значений.

Самооценка обследуемых очень дифференцирована, что свидетельствует о неоднозначном отношении подростков к различным сторонам своей личности. Высокая дифференцированность – это показатель неустойчивости самооценки. Уровень притязаний тоже сильно дифференцирован и имеет завышенные значения. Такое сочетание показателей характеризует наличие конфликта между представлением о себе и желаемым уровнем развития качеств на подростковом этапе жизненного пути. На неустойчивую самооценку могут оказывать влияние различные ситуации неудачи, мнение окружающих. Кроме того, это может провоцировать состояние сильной тревоги в ситуациях оценивания, например, в процессе соревновательной деятельности.

Таким образом, в целом по выборке показатели самооценки, уровня притязаний и величины расхождения между ними являются благоприятными. Они говорят о достаточно реалистичном представлении о своих личностных качествах, готовности активно стремиться к достижению поставленных целей, проявлять уверенность в их достижении, несмотря на сложность целей, о которой говорит высокий уровень притязаний.

Рассмотрим уровень показателей, выступающих как предикторы самооценки, уровня притязаний и величины расхождения между ними.

Медианы показателей значимости лиц ближайшего социального окружения представлены на рисунке 2. Из рисунка видно, что в целом

субъективная значимость членов семьи выше, чем лиц из внесемейного окружения. Самые высокие значения имеет значимость отца, матери и тренера. Причем медианы этих показателей идентичны. Это свидетельствует о важности личности тренера для подростков.



Рисунок 2 – Медианы показателей значимости лиц ближайшего социального окружения у подростков (n=140)

В данный возрастной период происходит некоторое отдаление от родителей и иногда даже конфликт вследствие нормативного кризиса. На фоне этих событий повышается авторитет тренера как близкого взрослого человека, наделяющего своих учеников знаниями и ведущего их к победам. Интересно и то, что друзья из спортивной секции значимы для подростков на том же уровне, как родственники и сиблинги. Включение подростков в занятия спортом обеспечивают определенную социальную среду, которая приобретает высокую степень субъективной значимости для юных спортсменов.

Меньше всего для обследуемых важны друзья из школы, а также родители товарищей. На их мнение и взгляды подростки, как правило, обращают мало внимания. Более высокая значимость родителей по сравнению со сверстниками дает основание для вывода о наличии ресурсных средовых влияний на самооценку и уровень притязаний при более низких показателях значимости сверстников даже из спортивной секции, значимость которых повышает критичность отношения подростков к себе.

Обследуемые примерно в равной степени отдают предпочтение различным типам взаимоотношений с социальным окружением (рисунок 3).

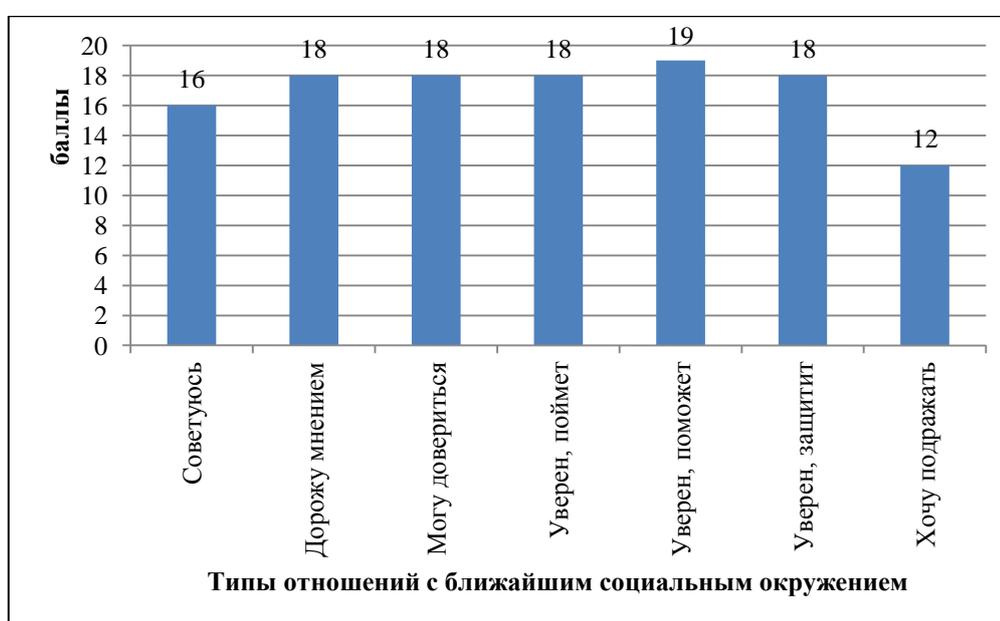


Рисунок 3 – Медианы показателей предпочитаемых типов взаимоотношений подростков с ближайшим социальным окружением (n=140)

Однако самые низкие значения имеют такие типы взаимоотношений, как «советуюсь» и «хочу подражать». Показатели предпочитаемых взаимоотношений с социальным окружением, связанные с уверенностью, что их понимают и принимают в близком социальном кругу, готовы оказать им необходимую помощь и поддержку, а также уважение к мнению близких находятся в диапазоне высоких значений. В целом это говорит о теплых, доверительных отношениях респондентов с людьми близкого социального

окружения, что необходимо для поддержания высокой и реалистичной самооценки.

Медианы показателей восприятия отношения родителей находятся в диапазоне высоких значений (рисунок 4).



Рисунок 4 – Медианы показателей восприятия родительского отношения у подростков (n=140)

Отношения со стороны отца и матери респонденты оценивают на одном уровне. Данные подтверждают, что юные спортсмены удовлетворены взаимоотношениями с родителями. В особенности выделяются такие показатели, как «поддержка матерью автономии» и «поддержка отцом автономии». Это говорит о том, что родители с точки зрения обследуемых в достаточной степени поощряют самостоятельность подростков, предоставляют им необходимое пространство для самостоятельных действий. Кроме того, подростки оценивают свои отношения с отцом и матерью как доверительные, теплые, полные поддержки и принятия. По мнению обследуемых, родители в равной степени интересуются жизнью своих детей, вовлекаются с ними в общую деятельность. Взаимоотношения с тренером так же оцениваются обследуемыми на высоком уровне (рисунок 5).

Респонденты удовлетворены взаимоотношениями с тренером и оценивают все компоненты его деятельности на высоком уровне.

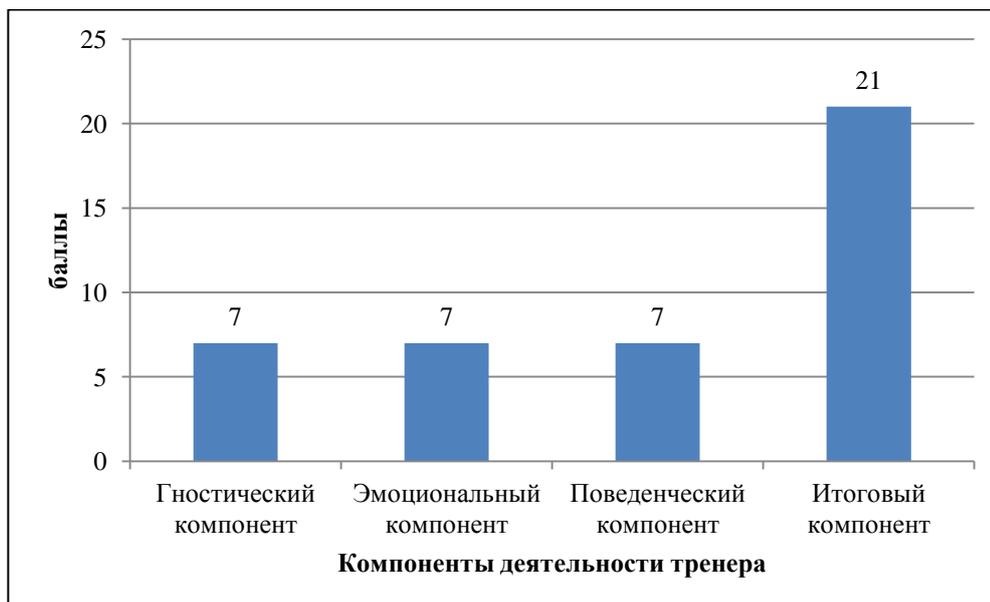
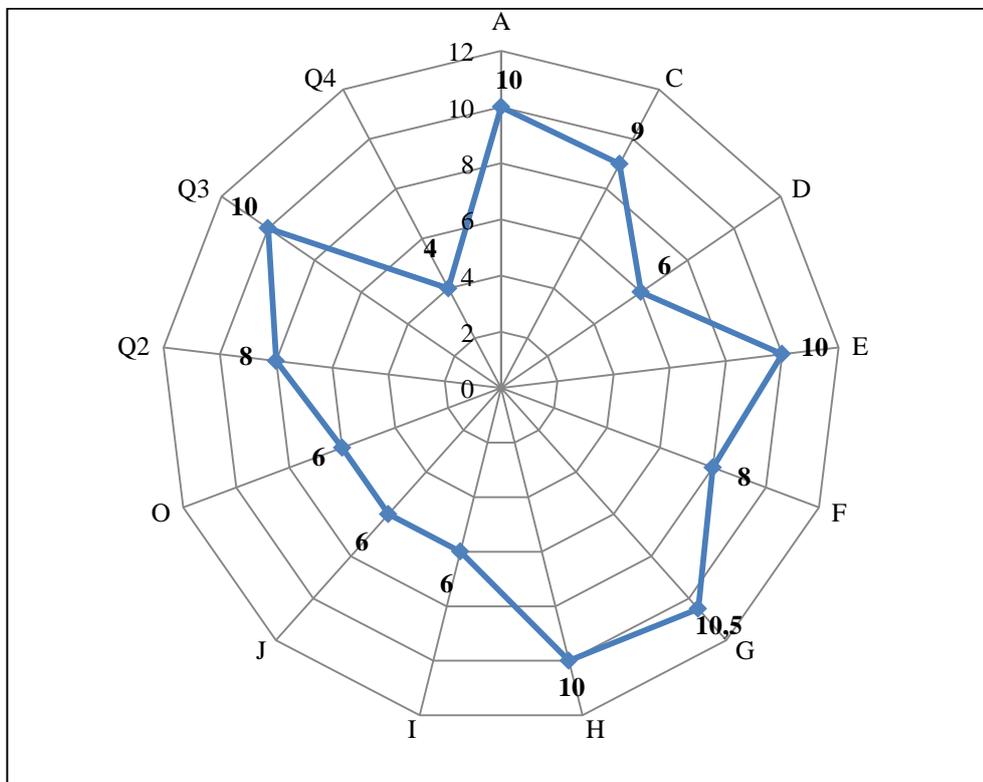


Рисунок 5 – Медианы показателей отношений подростков с тренером (n=140)

Обследуемые в процессе занятий спортом ценят то, как тренер преподносит информацию, как он их обучает новым сложным навыкам. В той же степени для подростков важна эмоциональная составляющая деятельности тренера: его способность к эмоциональному контакту с учениками, отзывчивость, внимательность к подросткам, способность правильно мотивировать на победу. Для спортсменов данной возрастной категории важна последовательность действий тренера и адекватность его поступков. В целом для подростков отношения с тренером, как и его личность, имеют высокую степень субъективной значимости.

Медианы показателей индивидуально-типологических свойств личности подростков представлены на рисунке 6. Значения показателей коммуникативной сферы А, Н, Е, Q₂ входят в диапазон средних. Это может быть связано с социально желаемой окраской ответов респондентов. Вероятнее всего, было большое количество выбранных нейтральных ответов, без четкого утверждения. В связи с чем можно сказать, что работа с

социальным окружением, обучением подростков вступать в социальные связи, быть активным и брать на себя инициативу в общении, а также по обучению открытости и доверию является важным в становлении самооценки.



Примечание: А – шизотимия/аффектотимия, С – степень эмоциональной устойчивости, D – флегматичность/возбудимость, Е – подчиненность/доминирование, F – осторожность/легкомыслие, G – принятие моральных норм, H – застенчивость/авантюризм, I – реализм/сензитивность, J – неврастения, фактор Гамлета, O – уверенность/склонность к вине, Q2 – степень групповой зависимости, Q3 – степень самоконтроля, Q4 – степень внутреннего напряжения.

Рисунок 6 – Медианы показателей индивидуально-психологических свойств подростков (n=140)

С показателями эмоциональной сферы картина более ясная. Так, у подростков занимающихся спортом, проявляются эмоциональная сдержанность, реалистичность суждений, ориентация на реальную деятельность. Следует отметить, что низкие показатели фактора I присущи людям, занимающимся спортом. Данный фактор связан с высоким уровнем самооценки и снижением расхождения между самооценкой и уровнем

притязаний. Низкие показатели фактора «О» говорят о том, что подростки достаточно самоуверенные и спокойные, умеют управлять своим эмоциональным состоянием. Согласно полученным данным, чувство неполноценности и одиночества слабо выражено. В целом проявляется высокий уровень уверенности в себе. Как было описано в пункте 3.2 низкие значения фактора «О» коррелируют с повышением самооценки и снижением расхождения между самооценкой и уровнем притязаний. Низкий показатель фактора «D» проявляется в уравновешенности и спокойствии в поведении. Данный параметр связан со снижением расхождения самооценки и уровня притязаний.

Факторы «С» и «F» выражены на среднем уровне. Это говорит об умеренной эмоциональной устойчивости, ситуативных проявлениях возбудимости и раздражительности, относительной гибкости эмоциональных переживаний. Подростковый этап жизненного пути связан с перестройками, затрагивающими как физиологические системы организма, так и психические структуры на всех уровнях. В связи с этим необходимо больше времени уделять развитию навыков распознавания и регуляции подростками своих эмоциональных состояний. Фактор «F» во многом зависит от характера социума, в котором человек находится. В связи с чем важным в работе по формированию самооценки подростков является их пребывание в позитивной социальной среде. Предъявление высоких требований может негативно сказываться на развитии адаптивных личностных свойств.

Самоконтроль и степень принятия моральных норм, связанная с самооценкой, также имеют средние значения медиан. Так как это показатели волевой сферы, то имеется возможность воздействия на них со стороны окружения. Необходимо целенаправленно оказывать влияние на формирование у подростков своего идеала достижения целей, понимания и соблюдения моральных норм и традиций общества. Показатели являются очень важными в достижении успеха в избранном виде деятельности.

На подростковом этапе жизненного пути проявляются предприимчивость и предпочтительность групповых действий. Об этом свидетельствуют низкие значения медиан фактора «J». Такой показатель связан с увеличением притязаний подростков.

Далее была рассмотрена выраженность мотивации включения в деятельность (рисунок 7).



Рисунок 7 – Медианы показателей мотивации включения в деятельность у подростков (n=140)

Высокие значения имеют показатели внутренней мотивации к получению новых знаний в процессе занятий спортом и приобретения высокого уровня мастерства в избранном виде деятельности. Интерес для подростков представляет возможность получать новую информацию в процессе занятий, а также совершенствоваться в спорте. Удовольствие юные спортсмены получают в ситуации преодоления себя, повышения собственных результатов. Остальные показатели как внешней, так и внутренней мотивации выражены умеренно. Это говорит о том, что кроме внутренних мотивов для юных спортсменов имеют значение уважение и признание со стороны окружающих людей, причастность к спортивной

группе, получение сильных позитивных эмоций в процессе занятий спортом. Амотивация выражена умеренно (на границе с низким значением). Это говорит о том, что у подростков редко возникают выраженные сомнения в целесообразности занятий спортом. В целом можно заключить, что на данном возрастном этапе наблюдается вполне благоприятная картина мотивации включения в деятельность. При этом сохраняется потенциал для ее дальнейшего развития. Следует отметить, что высокий уровень мотивации подростков к занятиям спортом связан с формированием адекватной самооценки. Медианы показателей оптимизма имеют высокие значения (рисунок 8).

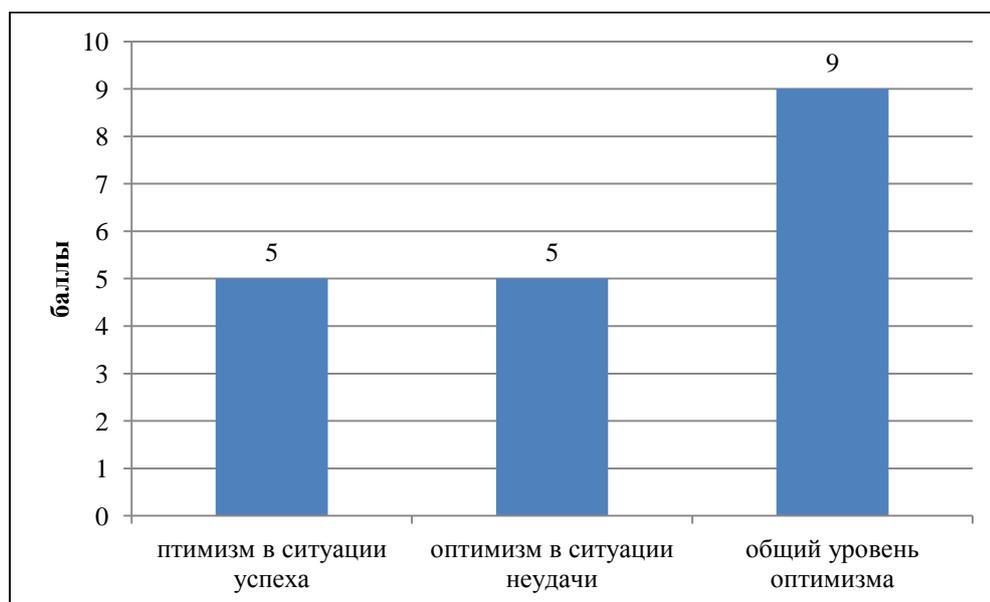


Рисунок 8 – Медианы показателей оптимизма у подростков (n=140)

Это говорит о том, что подростки склонны позитивно воспринимать не только ситуации успеха, но и ситуации неудачи. Это важное умение, поскольку путь к высоким результатам в спорте не обходится без проигрышей. Чтобы не потерять мотивацию к занятиям спортом, необходимо вырабатывать оптимистичное отношение к неудаче. Согласно полученным нами данным, подростки таковой способностью обладают. Как показал корреляционный анализ, описанный ранее оптимизм связан с поддержанием

устойчивой самооценки подростков. Анализ медиан показателей самооценки показал, что самооценка на подростковом этапе жизненного пути является неустойчивой структурой. Несмотря на адекватность оценивания качеств личности, имеются барьеры в виде завышенных ожиданий от себя, а также высокой дифференциации самооценки и уровня притязаний. Это может быть риском развития неадекватной самооценки в дальнейшем, увеличения внутренней тревожности по поводу несоответствия ожиданий подростков и объективной реальности.

Анализ медиан показателей средовых предикторов показал, что важные из них с точки зрения поддержания устойчивой позитивной самооценки сформированы у обследуемых на высоком уровне. Юные спортсмены удовлетворены общением с родителями и лицами семейного круга, а также со сверстниками из спортивной секции и тренером. Высокую субъективную значимость для обследуемых имеют родители и тренер.

Исследование индивидуально-психологических свойств личности показали, что у респондентов имеется необходимый уровень развития факторов для поддержания высокого уровня самооценки. К таким свойствам относятся достаточный уровень эмоциональной устойчивости, сдержанность, реалистичность суждений. Однако имеются качества личности, на которые необходимо обращать внимание при целенаправленном воздействии на самооценку подростков: на наш взгляд, важно развивать произвольную регуляцию эмоциональных реакций.

Высоко развита у обследуемых внутренняя мотивация включения в деятельность. Интерес для обследуемых составляет возможность получать новые знания и навыки в процессе занятий спортом, совершенствовать свои умения, повышать уровень мастерства. На втором плане стоит потребность получать поощрение, поддержку, уважение и признание со стороны ближайшего окружения. Кроме того, подростки обладают высоким уровнем оптимизма как в условиях успеха, так и когда сталкиваются с неудачами. Учитывая характер корреляционных связей показателей самооценки со

значениями оптимизма (с ростом оптимизма гармонизируется и становится устойчивой самооценка подростков), такой его уровень является благоприятным.

3.5 Индивидуальные варианты проявления самооценки

На основании пятой задачи исследования был проведен кластерный анализ общей выборки испытуемых ($n=140$), который позволил установить индивидуальные варианты сочетания внутриличностных и средовых предикторов у обследуемых с различным уровнем самооценки. Кластерный анализ проводился методом иерархической кластеризации. Выделение кластеров осуществлялось на основании анализа шагов агломерации, в результате чего было выделено три кластера. Краткая характеристика состава кластеров по количеству респондентов, возрасту и стажу занятий спортом представлена в таблице 19.

Таблица 19 – Характеристика выделенных кластеров по возрасту и стажу занятий спортом

Кластеры	Количество (n)	Возраст (медиана)	Стаж занятий (медиана)
Кластер 1	10	12	3
Кластер 2	79	13	5
Кластер 3	51	14	6

Первый кластер – самый малочисленный. В него вошли 10 обследуемых, младшего возраста и с небольшим стажем занятий спортом по сравнению с остальными кластерами. Второй кластер образовали 79 обследуемых, немного старше и большим количеством лет занимавшихся спортом. Третий кластер составили подростки, которые старше обследуемых

из второго кластера, наиболее опытные в спорте. Таким образом, все три кластера четко отличаются по составу.

Далее были проанализированы достоверные различия между выделенными кластерами по показателям самооценки, уровня притязаний и расхождения между самооценкой и уровнем притязаний (таблица 20).

Таблица 20 – Медианы показателей компонентов самооценки в выделенных кластерах и достоверность их различий

Показатели самооценки		Кластеры			Достоверность различий					
					между кластером 1 и 2		между кластером 1 и 3		между кластером 2 и 3	
		1	2	3	значение U-критерия Манна-Уитни	р	значение U-критерия Манна-Уитни	р	значение U-критерия Манна-Уитни	р
Здоровье	С	56,5	77	76	212,000	<0,05	123,500	<0,01	1973,500	-
	У	94	98	97	328,000	-	203,500	-	1932,500	-
	Р	28,5	16	17	206,500	<0,05	137,500	<0,05	1803,000	-
Умственные способности	С	59	66	72	343,500	-	173,000	-	1516,500	<0,05
	У	97,5	92	92	266,500	-	215,500	-	1711,500	-
	Р	31,5	22	21	272,500	-	153,000	<0,05	1725,500	-
Характер	С	52,5	66	83	216,000	<0,05	26,000	<0,0001	911,500	<0,0001
	У	82,5	81	92	391,500	-	103,000	<0,01	1171,500	<0,0001
	Р	31	16	11	175,000	<0,01	79,500	<0,01	1549,000	<0,05
Авторитет у сверстников	С	30	65	76	41,000	<0,001	3,000	<0,0001	1114,000	<0,0001
	У	83,5	84	96	355,500	-	127,500	<0,05	1141,000	<0,0001
	Р	39,5	16	16	106,000	<0,001	57,500	<0,0001	1908,500	-
Умение многое делать своими руками	С	27	55	75	147,000	<0,001	14,500	<0,0001	899,000	<0,0001
	У	84,5	87	96	368,000	-	127,500	<0,05	1098,500	<0,0001
	Р	52,5	23	17	81,500	<0,0001	5,500	<0,0001	1389,500	<0,01
Внешность	С	22	63	84	37,000	<0,0001	0,000	<0,0001	716,000	<0,0001
	У	68,5	87	97	189,500	<0,01	55,500	<0,0001	1143,000	<0,0001
	Р	50,5	21	10	192,500	<0,01	96,500	<0,01	1371,500	<0,01
Уверенность в себе	С	30,5	63,8	85	30,000	<0,0001	0,000	<0,0001	765,000	<0,0001
	У	75,5	93	100	95,500	<0,0001	15,000	<0,0001	1171,000	<0,0001
	Р	44,5	24	11	160,000	<0,01	26,000	<0,0001	1031,000	<0,0001
Интегральный показатель	С	42	66	78	18,500	<0,0001	0,000	<0,0001	454,500	<0,0001
	У	83,5	90	96	308,000	-	83,500	<0,01	1122,500	<0,0001
	Р	41	20	15	58,000	<0,0001	1,500	<0,0001	1337,000	<0,01
Дифференцированность	С	55	44	30	247,500	-	65,000	<0,0001	1024,000	<0,0001
	У	35,5	28	14	226,000	<0,05	17,500	<0,0001	880,500	<0,0001

Примечание: С – самооценка, У – уровень притязаний, Р – расхождение между самооценкой и уровнем притязаний.

По структуре показателей самооценки кластеры имеют достаточно большие различия. Подростки, вошедшие в первый кластер, обладают низким уровнем самооценки по показателям «авторитет у сверстников», «умение делать многое своими руками», «внешность», «уверенность в себе» и «интегральный показатель». Самооценка по показателям «здоровье», «умственные способности» и «характер» находятся в диапазоне средних значений. По всем параметрам уровень притязаний у подростков первого кластера очень высокий, а расхождение между ним и самооценкой сильное.

Самооценка и уровень притязаний сильно дифференцированы. Такое сочетание показателей свидетельствует о незрелости представлений подростков первого кластера о себе. В поведении это выражается в неуверенности в себе, в глубоких и длительных переживаниях неудач, повышенной тревоге перед выступлениями, восприимчивости к мнению окружающих. Такая дифференцированность самооценки свидетельствует о крайне неоднозначном отношении подростков к самим себе и зависимости их оценки себя от реакции окружающих. Полученные данные объясняются психологическими особенностями раннего подросткового периода, который сопровождается серьезными психофизиологическими изменениями в организме обследуемых, необходимостью подростков адаптироваться к этим изменениям на фоне требований спортивной среды. Кроме этого, обследуемые из этого кластера ещё сравнительно недолгое время занимаются единоборствами и в связи с этим могут чувствовать неуверенность.

Анализ достоверности различий показал, что в первом кластере значения всех показателей самооценки достоверно ниже, чем во втором и третьем. Уровень притязаний по показателям внешности и уверенности в себе достоверно более низкий по сравнению со вторым и третьим кластерами, а расхождение между самооценкой и уровнем притязаний в первом кластере выше практически по всем показателям. Таким образом, первый кластер состоял из подростков с неустойчивой самооценкой, нереалистичными представлениями о собственных возможностях и с

недостаточно развитой способностью к постановке целей по сравнению с обследуемыми второго и третьего кластера.

Во второй кластер вошли подростки с высокой самооценкой, очень высоким уровнем притязаний и умеренным расхождением между самооценкой и уровнем притязаний по большинству показателей. Исключение составили «умение многое делать своими руками» и «уверенность в себе», по которым установлены значительные расхождения из-за низкой самооценки. Полученные результаты свидетельствуют о том, что во втором кластере представлены более уверенные в собственных возможностях подростки, способные реалистично ставить перед собой цели, осознавая при этом наличие у себя определенных возможностей для решения поставленных задач. Обследуемые из второго кластера в целом позитивно оценивают себя, ставят сложные и при этом реально достижимые цели. У подростков данного кластера остается некоторая неоднозначность в оценке себя и, возможно, зависимость самооценки и уровня притязаний от оценки окружающих. Об этом свидетельствует сильная дифференцированность самооценки и уровня притязаний.

Анализ достоверности различий показал, что у подростков второго кластера самооценка выше, чем у представителей первого кластера, но при этом уступает по большинству параметров респондентам из третьего кластера. Не обнаружено существенных различий в самооценке подростков из второго и третьего кластеров по показателю «здоровье». Аналогичная картина сложилась и с уровнем притязаний: у обследуемых из второго кластера он достоверно выше, чем у представителей первого кластера, и ниже по сравнению с подростками из третьего кластера. Вторым кластером отличается более низкими показателями расхождения самооценки с уровнем притязаний по сравнению с первым кластером. Это свидетельствует о разумном и реалистичном представлении подростков из второго кластера о собственных возможностях и о способности ставить адекватные своим силам задачи. При этом в третьем кластере расхождение достоверно ниже по

сравнению со вторым. Таким образом, второй кластер представляет собой некую «золотую середину»: подростки из этой группы достаточно высоко оценивают как свои актуальные, так и перспективные возможности, способны ставить реально достижимые и при этом сложные цели. Такого рода показатели объясняются как более взрослым возрастом по сравнению с первым кластером, так и большим опытом в спортивной деятельности, которая построена на систематическом наблюдении собственных результатов.

Подростки, вошедшие в третий кластер, характеризуются очень высокими показателями самооценки и уровня притязаний (по параметру «уверенность в себе» уровень притязаний достигает максимальных значений). При этом наблюдаются умеренное расхождение самооценки с уровнем притязаний по всем показателям и средне выраженная дифференцированность самооценки и уровня притязаний. Такие подростки отличаются высоким целеполаганием: им свойственно ставить перед собой сложные цели, которые они считают достижимыми в связи с высокой оценкой своих возможностей. Обследуемые из данной группы считают себя достаточно авторитетными среди сверстников, обладающими высоким уровнем способностей и умений, уверенными в себе, обладающими хорошими физическими и характерологическими качествами. Умеренная дифференцированность как самооценки, так и уровня притязаний свидетельствует о достаточно однозначном, положительном отношении подростков к себе. Стоит отметить, что в этот кластер вошли старшие подростки с наибольшим стажем занятий спортом, что может объяснять полученные значения самооценки и уровня притязаний.

Третий кластер достоверно отличается от первого и второго более высокими значениями самооценки, уровня притязаний и более низкими – расхождения между самооценкой и уровнем притязаний. Дифференцированность самооценки и уровня притязаний также достоверно ниже в данном кластере по сравнению с предшествующими. Установленные

различия позволяют сделать вывод, что подростки из третьего кластера более уверены в себе и своих возможностях, имеют однозначное позитивное представление о себе, склонны к постановке сложных целей исходя из оценки собственных ресурсов. Таким образом, в результате кластеризации были выделены три кластера совершенно четко разграниченных по уровням проявления всех показателей самооценки.

Далее были проанализированы данные, полученные в кластерах по показателям отношения с родителями (таблица 21).

Таблица 21 – Медианы показателей восприятия родительского отношения в выделенных кластерах и достоверность их различий

Показатели восприятия родительского отношения	Кластеры			Достоверность различий					
				между кластером 1 и 2		между кластером 1 и 3		между кластером 2 и 3	
	1	2	3	значение U-критерия Манна-Уитни	p	значение U-критерия Манна-Уитни	p	значение U-критерия Манна-Уитни	p
Вовлеченность матери	30	33	36	274,000	-	127,500	<0,05	1527,000	<0,05
Поддержка матерью автономии	42,5	47	46	304,500	-	171,500	-	1829,500	-
Теплота отношения матери	35,5	38	39	270,000	-	96,000	<0,01	1562,500	<0,05
Вовлеченность отца	26	31	35	328,500	-	121,500	<0,01	1283,000	<0,001
Поддержка отцом автономии	38	42	45	375,000	-	176,500	-	1495,500	<0,05
Теплота отношения отца	35	36	39	309,000	-	140,500	<0,05	1635,500	-

В первом кластере все показатели имеют более низкие значения, чем во втором и третьем. Подростки, вошедшие в первый кластер, меньше ощущают теплоту в отношениях с родителями обоего пола, их искреннюю заинтересованность в жизни ребенка и поддержку со стороны родителей.

Подростков из первого кластера, как отцы, так и матери, меньше стимулируют к самостоятельности. Интересно то, что по оценке самих подростков матери вовлечены в их жизнь больше, чем отцы. При этом теплота отношений с обоими родителями выражена в равной степени. Учитывая, что первый кластер отличается самыми низкими показателями самооценки, можно заключить, что взаимоотношения с родителями непосредственно связаны с таким ее уровнем.

Достоверных различий между первым и вторым кластерами выявлено не было. При этом во втором кластере показатели отношений с матерью выше, чем отношений с отцом. Как и для подростков, вошедших в первый кластер, для данных обследуемых характерна большая вовлеченность матери в их жизнь, чем отца.

Между первым и третьим кластерами установлены различия на достоверном уровне по параметрам «вовлеченность матери», «теплота отношения матери», «вовлеченность отца», «теплота отношения отца». Для подростков с более высокой самооценкой и уровнем притязаний свойственно в большей степени ощущать доверие в отношениях с родителями и их искреннюю заинтересованность в жизни и деятельности.

Между вторым и третьим кластерами установлены достоверные различия по показателям «вовлеченность матери», «теплота отношения матери», «вовлеченность отца», «поддержка отцом автономии». Все перечисленные параметры выше в третьем кластере. Исходя из полученных результатов, можно заключить, что не просто формальное выполнение родительских обязанностей, а искренняя заинтересованность отца и матери в жизни детей, теплота семейных отношений может являться фактором, формирующим здоровую высокую самооценку у подростков. Кроме того, для третьего кластера свойственна практически равная степень вовлеченности в жизнь подростков для матери и отца, поддержка ими автономии и теплота отношений. Это свидетельствует о важной роли участия в воспитании и жизни подростков-мальчиков обоих родителей в равной степени.

Результаты соотнесения выраженности показателей самооценки с характером отношений обследуемых с родителями показали, что в группе обследуемых с неконструктивными проявлениями самооценки «прохладнее» отношения с родителями, больше дистанция и меньше вовлеченность, чем в кластерах с более благоприятными проявлениями самооценки. Кроме того, у респондентов с низкой самооценкой меньше выражены показатели отношений с отцом по сравнению с отношениями с матерью. То есть мать у таких подростков принимает гораздо большее участие в жизни, чем отец. В кластерах, где самооценка отличается благоприятным сочетанием показателей участие матери и отца выражены в равной степени. На наш взгляд, это подтверждает тот факт, что отец является важной взрослой фигурой для формирования адекватной, высокой самооценки у подростков.

Результаты анализа показателей значимости лиц ближайшего социального окружения в выделенных кластерах представлены в таблице 22. В первом кластере наибольшую значимость для обследуемых имеют мать и тренер. Это те люди из ближайшего социального окружения, мнение которых важно для подростков и на кого они в большей степени ориентируются. Меньше, но в равной степени значимы отношения с отцом, бабушкой, дедушкой и другими родственниками. Характер отношений, к которому склонны юные спортсмены – это «могу довериться» и «уверен, защитит». У подростков данного кластера достоверно более низкие значения значимости отношений с отцом и сиблингами, чем во втором и третьем кластерах. Ниже значимость отношений с матерью и тренером по сравнению с показателями в третьем кластере. У подростков, вошедших в первый кластер, меньше выражены такие формы взаимоотношений, как «дорожу мнением», «уверен, поймет», «уверен, поможет» и «уверен, защитит», чем в других кластерах. Таким образом, обследуемые из первого кластера чувствуют себя гораздо менее защищенными, чем подростки из третьего кластера. Младшие подростки не всегда уверены в том, что родители и близкие люди смогут им помочь, понять, если они обратятся с какими-либо вопросами, не так сильно

дорожат мнением людей из ближайшего социального окружения, как их товарищи из второго и третьего кластеров.

Таблица 22 – Медианы показателей значимости лиц ближайшего социального окружения в выделенных кластерах и достоверность их различий

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Кластеры			Достоверность различий					
				между кластером 1 и 2		между кластером 1 и 3		между кластером 2 и 3	
	1	2	3	значение U-критерия Манна-Уитни	p	значение U-критерия Манна-Уитни	p	значение U-критерия Манна-Уитни	p
Мать	11	13	14	273,000	-	131,000	<0,01	1497,000	<0,01
Отец	10	13	14	241,500	<0,05	75,000	<0,001	1449,000	<0,01
Бабушка	10	12	12	289,000	-	157,500	-	1706,500	-
Дедушка	10	10	12	384,500	-	202,000	-	1732,500	-
Брат/сестра	7	10	12	242,500	<0,05	78,500	<0,01	1575,000	<0,05
Родственники	10	9	12	383,500	-	181,500	-	1565,000	<0,05
Друг/подруга из класса	7,5	9	8	312,000	-	200,500	-	2004,000	-
Друг/подруга из школы	7	7	8	367,500	-	214,500	-	1861,500	-
Друг/подруга вне школы	9	9	9	381,500	-	246,500	-	2011,500	-
Друг/подруга из секции	9,5	10	10	387,500	-	225,500	-	1776,500	-
Тренер	11	13	14	328,000	-	159,000	<0,05	1570,500	<0,05
Мать/Отец товарища	7,5	6	8	346,500	-	223,000	-	1572,000	<0,05
Советуюсь	15,5	15	17	370,000	-	171,000	-	1581,000	<0,05
Дорожу мнением	15	17	18	335,000	-	153,500	<0,05	1686,500	-
Могу довериться	18	18	18	391,000	-	227,000	-	1780,000	-
Уверен, поймет	15	18	19	289,000	-	155,000	<0,05	1894,500	-
Уверен, поможет	15	19	19	244,500	<0,05	125,500	<0,05	1847,000	-
Уверен, защитит	16,5	17	19	323,500	-	134,000	<0,05	1527,500	<0,05
Хочу подражать	12,5	10	14	347,000	-	156,500	-	1358,500	<0,05

Во втором кластере отношения с матерью и отцом для респондентов одинаково ценны и важны. Вместе с тем такую же степень значимости имеют и отношения с тренером. Преобладающие типы отношений с социальным окружением – «могу довериться», «уверен, поймет», «уверен, поможет».

Значения показателей значимости лиц ближайшего социального окружения во втором кластере выше по сравнению с первым кластером и ниже – в сравнении с третьим кластером. Таким образом, подростки, вошедшие во второй кластер, представляют некоторую «середицу» в уровнях значений значимости лиц ближайшего социального окружения. Подростки из этой группы чувствуют себя более защищенными по сравнению с респондентами из первого кластера, уверены, что могут в любой момент обратиться за помощью к близким людям и те их поймут и поддержат. При этом показатель «хочу подражать» ниже по сравнению с обследуемыми в первом и третьем кластерах. То есть подросткам из второго кластера не свойственно желание быть похожим на авторитетное лицо из ближайшего социального окружения, они более самостоятельны в выборе точки зрения и суждениях.

Подростки из третьего кластера демонстрируют достоверно более высокие значения показателей значимости матери, отца, сиблингов, родственников, тренера и родителей товарищей. Достоверно более высокие значения по сравнению с двумя другими кластерами имеют типы отношений «советуюсь» и «уверен, защитит». Желание подражать значимым людям из ближайшего социального окружения у подростков третьего кластера выражено сильнее, чем у обследуемых из второго кластера. Доминирующими стратегиями межличностных отношений у представителей третьего кластера являются «дорожу мнением», «могу довериться», «уверен, поймет», «уверен, поможет», «уверен, защитит». Подростки способны устанавливать более глубокие, доверительные отношения с людьми из ближайшего социального окружения, уверены, что в любой ситуации могут получить поддержку и защиту, не боятся обращаться за помощью, поскольку знают, что будут поняты. Это характеризует их как значительно более зрелых личностей по сравнению с подростками из первого и второго кластеров. Значимость родителей и тренера, а также уверенность в своем окружении сочетается с высоким уровнем самооценки юных спортсменов и склонностью ставить сложные цели. Атмосфера доверительных отношений с ближайшим

социальным окружением является ресурсом для становления высокой оценки подростками собственных актуальных и перспективных возможностей.

Продолжая анализировать значимость социальных факторов в формировании самооценки на подростковом этапе жизненного пути, мы провели анализ достоверности различий показателей отношений с тренером между выделенными кластерами. Данные представлены в таблице 23. Медианы показателей методики показывают, что в целом спортсмены в кластерах одинаково оценивают личностные качества тренеров. Значимых различий отношений с тренером в выделенных кластерах выявлено не было. Анализируя данные важности социального окружения в индивидуальных особенностях в выделенных кластерах, можно отметить значимость семейного общения в становлении самооценки в отличие от других социальных групп, в которые включены подростки.

Таблица 23 – Медианы показателей отношений с тренером в выделенных кластерах и достоверность различий

Кластеры		Показатели отношений тренер – спортсмен			
		гностический компонент деятельности тренера	эмоциональный компонент деятельности тренера	поведенческий компонент деятельности тренера	итоговый показатель
1		7	7,5	6,5	20,5
2		7	7	7	21
3		7	7	7	21
1 и 2 кластеры	U-критерий Манна-Уитни	357,000	375,500	247,000	360,500
	p	-	-	<0,05	-
1 и 3 кластеры	U-критерий Манна-Уитни	236,500	244,500	178,000	236,000
	p	-	-	-	-
2 и 3 кластеры	U-критерий Манна-Уитни	1957,000	2003,500	1909,000	1995,000
	p	-	-	-	-

Стоит отметить, что наибольшее значение в формировании самооценки обследуемых приобретает среда общения, создаваемая родителями. Гармоничные, теплые отношения с родителями обоого пола способствуют

формированию высокой оценки респондентами собственных возможностей и ориентации их на постановку сложных целей.

Анализ индивидуально-психологических свойств личности в выделенных кластерах показал, что обследуемые первого кластера имеют определенные отличия от остальных, а профили подростков второго и третьего кластеров практически идентичны, за исключением факторов G и H (рисунок 9). Перейдем к описанию профилей индивидуально-психологических свойств подростков, вошедших в разные кластеры. Обследуемые первого кластера склонны проявлять общительность, ориентацию на взаимодействие с окружающими, доброжелательность, открытость к контактам.

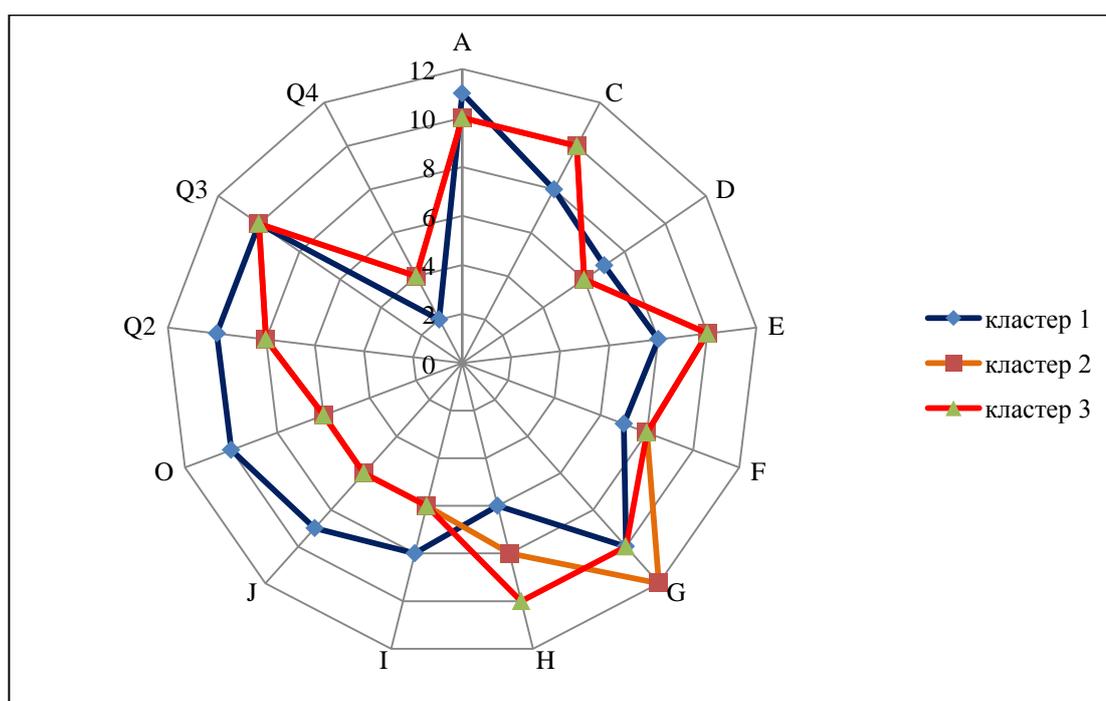


Рисунок 9 – Профили индивидуально-психологических свойств личности подростков в выделенных кластерах (медианы)

Подростки, образовавшие данный кластер, проявляют достаточно низкую степень эмоциональной устойчивости. Это проявляется в раздражительности, легкой смене настроения, резкими его перепадами, склонности сильно расстраиваться, если их потребности не удовлетворяются

немедленно и в необходимой степени. Подростки первого кластера проявляют инертность в своих реакциях, возможны – ригидность поведения, зависимость от других и склонность им раскрываться. Обследуемые проявляют достаточную нормативность поведения, следуют правилам, достаточно редко их нарушают, настойчивы в достижении целей. При этом подросткам, образовавшим данный кластер, свойственны застенчивость, неуверенность и чувство вины. Фактор J (неврастения, фактор Гамлета) умеренно выражен, что свидетельствует о сдержанности подростков, склонности действовать в команде или индивидуально в зависимости от ситуации. Иногда могут проявлять внешнюю эмоциональную холодность, независимость от группы. Порою у таких подростков могут появляться плохое настроение, тревога, беспокойство, ощущение, что их не принимает группа; наблюдается средний уровень самоконтроля, чувствительность к социальной оценке. Обследуемые могут проявлять склонность к лени в случае, если деятельность не сопровождается высокой степенью напряженности. То есть, если в деятельности таких подростков отсутствует постоянный, четкий ритм, они могут проявлять пассивность и отсутствие склонности к достижениям. В целом подростков первого кластера можно охарактеризовать как, с одной стороны, желающих принадлежать группе, быть включенными в нее, открытыми для контактов, с другой – периодически проявляющих внешнюю эмоциональную холодность, склонность к индивидуализации, инертность поведения. Все это происходит на фоне перепадов настроения, подверженности апатии.

Обследуемые, вошедшие во второй и третий кластеры, имеют практически идентичные профили. Для них характерны общительность, готовность конструктивно контактировать с окружающими, хорошая эмоциональная устойчивость, отсутствие резких перепадов эмоционального состояния, в отличие от подростков из первого кластера. Обследуемые сдержанны, склонны обдумывать свои действия, осторожны в принятии решений, проявляют постоянство в своих привязанностях и интересах,

взглядах. Достаточно независимы от окружающих, в разных ситуациях могут принимать как руководящую роль (например, в стрессовой ситуации при принятии решений), так и подчиняться. Подростки второго и третьего кластеров обладают настойчивостью, сознательностью, проявляют ответственность. Причем у респондентов второго кластера данное свойство выражено сильнее по сравнению с представителями третьего кластера. В группе ориентированы на выполнение конкретной деятельности, проявляют практичность, желание действовать в согласованности с товарищами. В целом данные подростки довольны собой. Обследуемые обладают достаточно развитым самоконтролем, проявляют устойчивые формы поведения, не склонны к излишней импульсивности. Как и в случае с подростками из первого кластера, для данных обследуемых характерна лень (хотя и в меньшей степени, чем у первых) в случае отсутствия выраженного ритма деятельности и оптимального уровня психического напряжения.

Анализ достоверности различий показал, что подростки, вошедшие в первый кластер, обладают существенно более низкой эмоциональной устойчивостью по сравнению с респондентами из третьего кластера (фактор С) и более высокими значениями склонности к вине (фактор О) по сравнению со вторым и третьим кластерами (таблица 24). Таким образом, отличительными индивидуально-психологическими особенностями подростков, обладающих низким уровнем самооценки, являются эмоциональная неустойчивость, склонность к частым перепадам настроения, мрачным предчувствиям, беспокойству и тревоге. В целом подростки из первого кластера демонстрируют личностную незрелость, склонность к переживанию чувства вины, что может существенно нарушать их взаимодействие с окружающими. Между вторым и третьим кластерами достоверных различий по показателям индивидуально-психологических свойств выделено не было.

Таблица 24 – Медианы показателей компонентов индивидуально-психологических свойств личности в выделенных кластерах

Показатели индивидуально-психологических свойств личности	Кластеры			Достоверность различий					
	1	2	3	между кластером 1 и 2		между кластером 1 и 3		между кластером 2 и 3	
				значение U-критерия Манна-Уитни	р	значение U-критерия Манна-Уитни	р	значение U-критерия Манна-Уитни	р
A	11	10	10	372,000	-	213,000	-	1790,000	-
C	8	10	10	258,000	-	153,000	<0,05	1872,500	-
D	7	6	6	384,500	-	222,000	-	1825,500	-
E	8	10	10	319,000	-	213,500	-	1925,000	-
F	7	8	8	372,000	-	234,500	-	1719,500	-
G	10	12	10	383,000	-	249,000	-	1840,500	-
H	6	8	10	272,000	-	163,500	-	1749,000	-
I	8	6	6	335,000	-	183,000	-	1718,000	-
J	9	6	6	322,000	-	200,000	-	1977,000	-
O	10	6	6	216,500	<0,05	131,000	<0,05	1961,000	-
Q2	10	8	8	280,500	-	162,000	-	1857,500	-
Q3	10	10	10	357,000	-	236,000	-	1954,000	-
Q4	2	4	4	299,000	-	211,500	-	1942,500	-

Примечание: А – шизотимия/аффектотимия, С – степень эмоциональной устойчивости, D – флегматичность/возбудимость, E – подчиненность/доминирование, F – осторожность/легкомыслие, G – принятие моральных норм, H – застенчивость/авантюризм, I – реализм/сензитивность, J – неврастения, фактор Гамлета, O – уверенность/склонность к вине, Q2 – степень групповой зависимости, Q3 – степень самоконтроля, Q4 – степень внутреннего напряжения.

Такие индивидуально-психологические свойства, как эмоциональная нестабильность, импульсивность, свойственные младшим подросткам, а также неуверенность в собственных действиях, являются предпосылками формирования низкой самооценки у обследуемых. А эмоциональная устойчивость, постоянство во взглядах и привязанностях, отсутствие склонности к переживанию чувства вины, зрелая уверенность в себе и своих близких способствуют формированию высокой самооценки и реалистичной постановке целей.

Далее рассмотрены особенности проявления мотивации включения в деятельность в трех кластерах (таблица 25). По отношению к кластерам с неадекватно завышенной и оптимальной самооценкой, первый кластер с

низкой самооценкой имеет достоверно ниже уровень компонентов внутренней мотивации. Подросткам, вошедшим в первый кластер, свойственен в большей степени средний уровень мотивации. Высокое значение приобретает только внутренняя мотивация к получению новых знаний, остальные параметры выражены на среднем уровне. То есть для обследуемых первого кластера наибольший интерес и стимул к занятиям спортивной деятельностью представляет возможность узнавать что-то новое. Внешняя мотивация (идентификация) имеет значение на границе с высоким, что свидетельствует о желании подростков быть частью спортивного сообщества, получать признание и уважение со стороны окружающих.

Таблица 25 – Медианы показателей мотивации включения в деятельность в выделенных кластерах

Показатели мотивации занятий спортом	Кластеры			Достоверность различий					
	1	2	3	между кластером 1 и 2		между кластером 1 и 3		между кластером 2 и 3	
				значение U-критерия Манна-Уитни	p	значение U-критерия Манна-Уитни	p	значение U-критерия Манна-Уитни	p
Внутренняя мотивация (знания)	22	22	24	380,500	-	180,000	-	1522,500	<0,05
Внутренняя мотивация (компетентность)	18,5	23	23	289,000	-	166,000	-	1838,000	-
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	17,5	20	22	323,000	-	181,500	-	1606,000	-
Внешняя мотивация (идентификация)	20	20	21	386,500	-	229,500	-	1886,500	-
Внешняя мотивация (интроекция)	19	19,6	20	355,500	-	207,000	-	1819,500	-
Внешняя мотивация	17,5	19	20	347,000	-	164,500	-	1617,000	-
Амотивация	12,5	12	12	345,500	-	243,000	-	1885,000	-

Амотивация выражена на среднем уровне, что сопровождается периодическими сомнениями подростков в целесообразности занятий спортом. При этом сомнения, как правило, нечастые и могут быть обусловлены ситуативными факторами.

У подростков во втором кластере высокие значения имеют внутренняя мотивация к получению знаний и внутренняя мотивация к приобретению компетентности в своем виде спорта. Обследуемыми данного кластера движет не только познавательный интерес, но и возможность совершенствоваться, осваивать и оттачивать новые навыки. Это связано с тем, что в данном кластере спортсмены уже более опытные и активно участвуют в соревнованиях, где могут увидеть реальный, осязаемый результат собственных усилий. Внутренняя мотивация к получению новых впечатлений и внешняя мотивация идентификации имеют значения на границе с высокими: для подростков приобретают значение сильные эмоции, которые они испытывают, занимаясь спортом, а также признание их успехов окружающими.

В третьем кластере мотивация выражена еще сильнее: высокие значения имеют все показатели внутренней мотивации и внешняя мотивация (идентификация). Подростки с высокой самооценкой имеют выраженную мотивацию к занятиям спортом, желание совершенствоваться, осваивать новые навыки, получать знания и испытывать сильные эмоции. Показатели внешней мотивации находятся в диапазоне средних значений на границе с высокими, что свидетельствует о немаловажной роли внешнего подкрепления для подростков в данном кластере. Амотивация выражена умеренно.

Из представленных результатов анализа достоверности различий видно, что от одного кластера к другому постепенно усиливается мотивация к занятиям спортом. На наш взгляд, это связано не только с уровнем самооценки спортсменов, вошедших в разные кластеры, но и с их возрастом (в 1 кластере младшие подростки, во втором – средние, в третьем – старшие),

а также со стажем занятий спортом. Важную роль играет характер соревновательной деятельности в разные периоды: спортсмены 12 – 13 лет, которые составили первый кластер, активно участвуют в соревнованиях регионального уровня, а спортсмены 15 – 16 лет (3 кластер) участвуют в соревнованиях немного реже, но при этом на всероссийском уровне. Это может оказывать дополнительное влияние как на мотивацию спортсменов, так и на их самооценку. На достоверном уровне различия выявлены только по показателю внутренней мотивации к получению новых знаний между первым и третьим кластерами.

Данные свидетельствуют о том, что уровень самооценки тесно связан с мотивацией к занятиям спортом. Спортсмены с низким уровнем самооценки не имеют четкого представления о том, зачем они занимаются спортом. Спортсмены с более высоким уровнем самооценки с большим интересом подходят к тренировочному и соревновательному процессу. Особый интерес в полученных данных представляет внешняя мотивация подростков. При сопоставлении результатов методик «Социально-психологические связи» и «Восприятие родительского отношения» с диагностикой мотивации обнаружены следующие закономерности: в кластере, где показатели отношения с ближайшим социальным окружением ниже (первый кластер), внешняя мотивация также имеет самые низкие значения в сравнении с остальными кластерами. То есть для подростков первого кластера социальное окружение не является весомым стимулом к занятиям спортом. Это подтверждает факт связи родительского отношения со сферой деятельности подростков.

Далее представлены результаты исследования уровня оптимизма в выделенных кластерах и достоверность их различий (таблица 26). Из приведенных данных видно, что в первом кластере, который имеет низкий уровень самооценки, выявлен самый низкий уровень сформированного оптимистического отношения в ситуациях успеха и неудачи, и общий уровень оптимизма по сравнению с другими кластерами. Подростки из

первого кластера причины ситуаций успеха склонны приписывать окружающей действительности, а неудачи, напротив, – собственной активности. Таким образом, попадая в ситуации успеха, такие спортсмены не присваивают его себе, не считают результатом своих усилий. Проигрывая, напротив, понимают свою роль. Такое объяснение подростками происходящих с ними ситуаций может являться фактором, формирующим низкий уровень самооценки. Во втором и третьем кластерах у обследуемых оптимизм, как в ситуациях успеха, так и в ситуациях неудач, выражен практически одинаково. Подростки в этих группах склонны более реалистично оценивать происходящие ситуации. Как успех, так и неудачи, они могут приписывать результатам собственных действий или внешним условиям в зависимости от ситуации. Таким образом, подросткам с оптимистичным отношением к происходящим с ними событиям свойственен более высокий уровень самооценки и целеполагания.

Таблица 26 – Медианы показателей оптимизма в выделенных кластерах и достоверность их различия

Кластеры		Показатели оптимизма		
		оптимизм в ситуациях успеха	оптимизм в ситуациях неудачи	общий уровень оптимизма
1		3,5	3,5	7,5
2		5	5	9
3		5	5	10
Достоверность различий				
1 и 2 кластеры	Значение U-критерия Манна-Уитни	254,500	278,000	256,000
	p	-	-	-
1 и 3 кластеры	Значение U-критерия Манна-Уитни	142,500	147,500	135,000
	p	<0,05	<0,05	<0,05
2 и 3 кластеры	Значение U-критерия Манна-Уитни	1893,500	1733,000	1783,500
	p	-	-	-

Сравнение кластеров и анализ достоверности различий позволили определить количественные различия между кластерами в выраженности

изучаемых показателей. Для выявления качественных различий между кластерами проводился корреляционный анализ.

В таблице 27 представлены коэффициенты корреляции между самооценкой, средовыми и внутриличностными предикторами в первом кластере. Для сокращения объема иллюстраций в таблицах приведены только те показатели, между которыми обнаружены достоверные корреляционные связи. В полном объеме корреляционные коэффициенты в первом кластере приведены в приложении К.

Таблица 27 – Корреляционные взаимосвязи самооценки, средовых и внутриличностных предикторов в первом кластере (n=10)

Показатели	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	Дифференцированность
Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения									
Мать	0,289	-0,068	0,178	-0,225	0,252	-0,716*	-0,714*	-0,407	0,262
Бабушка	-0,080	0,338	-0,019	-0,217	0,710*	0,201	0,167	0,319	0,285
Дедушка	0,202	0,055	-0,281	-0,727*	0,294	-0,071	-0,110	0,003	0,377
Родственники	-0,025	0,286	-0,031	0,038	0,678*	-0,154	-0,251	0,173	0,091
Друг/подруга вне школы	0,274	0,043	0,104	-0,101	-0,159	-0,841**	-0,878**	-0,713*	0,257
Уверен, поймет	-0,207	-0,150	0,317	-0,431	0,811***	-0,024	-0,122	-0,037	-0,073
Показатели восприятия родительского отношения									
Теплота отношения матери	-0,135	0,642*	0,320	-0,028	0,431	-0,198	-0,142	-0,136	0,355
Поддержка автономии отцом	0,310	0,671*	0,207	0,451	0,006	-0,213	-0,176	0,220	0,607
Теплота отношения отца	0,080	0,827**	0,197	0,012	0,412	-0,191	-0,117	0,123	0,627
Индивидуально-психологические свойства личности									
А	0,494	0,613	-0,191	0,263	-0,272	-0,542	-0,253	-0,158	0,672*
Е	-0,292	-0,035	0,032	-0,293	-0,242	-0,293	-0,413	-0,669*	0,019
Q3	0,272	0,742*	0,208	0,124	0,130	-0,547	-0,454	-0,026	0,683*
Показатели мотивации занятий спортом									
Внутренняя мотивация (компетентность)	-0,683*	0,028	-0,067	0,477	0,415	0,446	0,421	0,202	-0,572
Амотивация	-0,079	-0,012	0,036	-0,689*	0,657*	-0,073	-0,049	-0,128	0,058

Примечание: А – шизотимия/аффектотимия, Е – подчиненность/доминирование, Q3 – степень самоконтроля.

Интересно, что значимость матери для подростков этой группы связана со снижением самооценки внешности и уверенности в себе. Возможно, это можно объяснить стремлением подростков не огорчать мать, соответствовать ее ожиданиям. Напомним, что в данном кластере мать значима для подростков больше, чем остальные члены семьи (таблица 22), в связи с чем негативная оценка с ее стороны может серьезно влиять на самооценку мальчика-подростка. Снижение самооценки обследуемых происходит при повышении субъективной значимости бабушки, а также друзей вне школы. Подросткам свойственно сравнивать себя со сверстниками и таким образом корректировать представление о себе. В связи с этим может снижаться самооценка подростков. В то же время значимость бабушки и родственников способствует повышению самооценки обследуемых по показателю умения делать что-либо своими руками. Интересно, что достоверных корреляционных связей со значимостью отца выявлено не было. Детально проанализировав первичные данные первого кластера, мы обнаружили только одного человека, у которого нет связи с отцом и, соответственно, оценок по данной шкале. Поэтому отсутствие корреляций не связано с отсутствием в жизни подростков отца, а скорее – с высокой субъективной значимостью для респондентов мнения и оценки со стороны матери.

Для формирования высокого уровня самооценки на подростковом этапе жизненного пути важны теплые отношения с родителями обоего пола и поддержка автономии со стороны отца. В таком случае обследуемые становятся более уверенными в своих способностях в том, что могут принимать правильные решения и думать в верном направлении. Корреляционных связей со значимостью тренера выявлено не было, что свидетельствует об отсутствии выраженного влияния тренерского авторитета на самооценку подростков.

Дифференцированность самооценки положительно коррелирует со следующими внутриличностными факторами: А (шизотимия/аффектотимия) и Q3 (степень самоконтроля). Интегральный показатель самооценки

отрицательно связан с фактором Е (подчиненность/доминирование). Таким образом, склонность обследуемых «подстраиваться» под мнение окружающих, ориентация на социальное окружение, а также потребность подростков соответствовать определенному социальному представлению о них связано с усилением дифференцированности самооценки. Усиление дифференцированности и без того низкой самооценки говорит о зависимости подростков от мнения окружающих, ситуативном и изменчивом представлении о себе. В целом это формирует неустойчивое, хрупкое и, скорее всего, далекое от объективной реальности самоотношение. При этом склонность к подчинению связана с повышением интегрального уровня самооценки: опора на мнение окружающих, адаптация своего поведения под других, и позволяет этим подросткам быть включенными в группу, что способствует улучшению самоотношения.

Интересные корреляции установлены с показателями мотивации: стремление обследуемых к повышению компетентности в своем виде спорта связано со снижением самооценки здоровья. По всей видимости, для достижения необходимого, по мнению обследуемых, уровня мастерства им на данный момент не хватает физических ресурсов. Амотивация отрицательно коррелирует с самооценкой авторитета у сверстников и положительно – с самооценкой способности делать многое своими руками. Нежелание респондентов заниматься спортом, очевидно, связано с тем, что в кругу сверстников они себя начинают считать несостоятельными и не авторитетными. Это может объясняться тем, что занятия спортом воспринимаются ими как нечто престижное, заслуживающее уважения со стороны окружающих. Таким образом, для представителей первого кластера существенный средовой ресурс повышения самооценки – это теплота отношения с отцом и матерью, а также уверенность, что ближайшее социальное окружение их понимает. Чрезмерная значимость мнения матери и друзей вне школы могут отрицательно сказываться на самооценке подростков. Такие внутриличностные особенности, как склонность

подростков опираться на мнение окружающих, стремление соответствовать определенному социальному образу связаны с неоднозначностью представления о себе у обследуемых.

Далее были проанализированы корреляционные связи внутриличностных и средовых предикторов с уровнем притязаний обследуемых, вошедших в первый кластер (таблица 28). Значимость матери, тренера и друзей вне школы связаны со снижением уровня притязаний и его дифференцированности у юных спортсменов. Полученные результаты можно объяснить по-разному.

Таблица 28 – Корреляционные взаимосвязи уровня притязаний, средовых и внутриличностных предикторов в первом кластере (n=10)

Показатели	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения									
Мать	0,181	-0,673*	0,161	0,176	0,012	0,355	0,238	-0,086	-0,665*
Отец	0,148	-0,034	0,372	0,677*	0,067	0,552	0,526	0,354	-0,650*
Дедушка	0,848**	0,362	0,199	0,184	0,773**	0,319	-0,068	0,653*	0,220
Родственники	-0,003	-0,254	-0,025	0,425	0,186	0,507	0,297	0,223	-0,659*
Друг/подруга вне школы	-0,040	-0,654*	-0,083	-0,223	-0,196	0,352	-0,003	-0,446	-0,530
Друг/подруга из секции	-0,457	-0,588	-0,470	-0,320	-0,390	0,183	-0,235	-0,671*	-0,462
Тренер	-0,032	-0,654*	0,081	0,081	0,081	0,280	0,356	-0,280	-0,764*
Типы взаимоотношений с ближайшим социальным окружением									
Дорожу мнением	0,289	-0,022	0,353	0,666*	-0,123	0,35	0,231	0,255	-0,514
Могу довериться	-0,09	-0,071	-0,232	0,018	0,324	0,804**	0,19	0,125	-0,409
Уверен, поможет	-0,081	-0,387	-0,224	-0,138	0,276	0,696*	0,206	-0,126	-0,557
Уверен, защитит	-0,019	-0,398	-0,012	0,16	0,191	0,732*	0,302	0,105	-0,816**
Хочу подражать	-0,016	-0,626	0,216	0,364	-0,086	0,235	0,458	-0,204	-0,825**
Восприятие родительского отношения									
Теплота отношения матери	-0,094	-0,143	-0,219	-0,179	0,043	0,747*	-0,012	0,068	-0,111
Теплота отношения отца	0,088	0,009	-0,114	0,031	0,074	0,648*	0,000	0,207	0,031

Продолжение таблицы 28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Компоненты деятельности тренера									
Эмоциональный компонент	0,083	-0,237	0,091	0,101	-0,150	-0,660*	-0,046	-0,451	-0,026
Индивидуально-психологические свойства личности									
С	-0,045	0,200	-0,157	-0,129	-0,113	-0,664*	-0,281	-0,154	0,690*
D	-0,201	-0,041	0,625	0,697*	-0,198	-0,022	0,851**	0,269	-0,574
E	-0,074	-0,206	-0,660*	-0,896**	0,086	-0,064	-0,745*	-0,414	0,420
H	-0,250	-0,433	0,114	0,111	-0,569	-0,508	0,166	-0,696*	-0,136
Q4	-0,166	-0,235	0,485	0,620	-0,214	0,349	0,779**	0,091	-0,734*
Показатели мотивации занятий спортом									
Внутренняя мотивация (компетентность)	-0,805**	-0,238	-0,606	-0,202	-0,177	-0,177	-0,089	-0,358	-0,177
Внешняя мотивация (интродекция)	-0,622	-0,346	-0,746*	-0,327	0,018	0,104	-0,206	-0,391	-0,226
Внешняя мотивация	-0,492	-0,466	-0,474	-0,17	-0,31	-0,091	-0,177	-0,736*	-0,442
Амотивация	0,553	-0,015	0,232	0,174	0,762*	0,695*	0,287	0,683*	-0,243

Примечание: С – степень эмоциональной устойчивости, D – флегматичность/возбудимость, E – подчиненность/доминирование, H – застенчивость/авантюризм, Q4 – степень внутреннего напряжения.

Во-первых, учитывая, что самооценка обследуемых снижается с ростом значимости матери и друзей, можно предположить следующее: у подростков складываются такие отношения с матерью и друзьями, которые формируют у них не очень положительное представление о себе. Обследуемые относят себя к «очень средним» и не способным добиваться сложных целей. С другой стороны, снижение уровня притязаний может означать формирование более реалистичного взгляда на собственные возможности исходя из имеющихся ресурсов. Об этом как раз свидетельствуют отрицательные корреляции со значимостью тренера, который дает адекватную обратную связь юным спортсменам об уровне их подготовленности. В то же время значимость членов семьи мужского пола (отца и дедушки), напротив, связана с повышением уровня притязаний респондентов.

Доверительные отношения с ближайшим социальным окружением связаны с усилением уверенности в себе у подростков, о чем свидетельствует повышение уровня притязаний. Чем больше обследуемые уверены в том, что их понимают, при необходимости защитят и помогут, тем выше их

представление о собственных возможностях. То есть благополучные, теплые отношения с ближайшим социальным окружением являются опорой для подростков первого кластера, при наличии которой они имеют более смелое представление о своих возможностях и ставят более сложные цели.

Перейдем к внутриличностным факторам, связанным с уровнем притязаний. Нетерпеливость, импульсивность, эмоциональная возбудимость связаны с ростом уровня притязаний; эмоциональная устойчивость, склонность к доминированию и социальная смелость, напротив, - с его снижением. Таким образом, эмоционально неустойчивые подростки склонны ставить завышенные цели, переоценивая свои возможности. В то же время эмоциональная стабильность способствует более адекватному представлению респондентов о собственных ресурсах. Интересно, что рост мотивации к занятиям спортом связан со снижением уровня притязаний, а амотивация – с его повышением. Включенность в спортивную деятельность позволяет подросткам более адекватно оценивать свои возможности, поскольку спорт предполагает постоянный контроль результата, сопоставление собственного результата с нормативным и т. д. В связи с этим заинтересованность обследуемых в занятиях спортом, по всей видимости, способствует более адекватному целеполаганию.

Корреляционные связи с расхождением самооценки и уровня притязаний показали, что значимость родителей, сиблингов и друзей связана с тем, что обследуемым представляется очень сложным достигать тех целей, которые они перед собой ставят (таблица 29). Уверенность респондентов в том, что они всегда могут получить понимание, помощь и поддержку со стороны ближайшего социального окружения объясняется усилением расхождения по параметрам внешности, уверенностью в себе и авторитетом у сверстников. При этом снижается расхождение по показателю умственных способностей и умения делать многое своими руками. Имея опору в отношениях с ближайшим социальным окружением, подростки больше верят в свои потенциальные возможности, но при этом испытывают тревогу по

поводу того, смогут ли достичь уровня, который ожидают они и близкие люди.

Таблица 29 – Корреляционные взаимосвязи расхождения самооценки и уровня притязаний со средовыми и внутриличностными предикторами в первом кластере (n=10)

Показатели	Показатели расхождения							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения								
Мать	-0,398	-0,252	-0,217	0,634*	-0,215	0,574	0,769**	0,542
Отец	-0,369	-0,444	0,141	0,693*	-0,559	0,482	0,492	0,401
Бабушка	-0,015	-0,407	0,016	0,284	-0,803**	0,217	-0,080	0,074
Брат/сестра	-0,250	-0,283	0,322	0,394	0,062	0,426	0,560	0,689*
Друг/подруга из школы	-0,379	-0,543	-0,607	0,091	-0,098	0,657*	0,537	-0,110
Друг/подруга вне школы	-0,486	-0,250	-0,347	0,195	0,207	0,685*	0,707*	0,396
Друг/подруга из секции	-0,305	-0,274	-0,679*	0,024	-0,036	0,378	0,419	-0,030
Типы взаимоотношений с ближайшим социальным окружением								
Советуюсь	-0,434	-0,781**	-0,319	0,329	-0,226	0,716*	0,701*	0,323
Дорожу мнением	-0,328	-0,3	-0,102	0,746*	-0,575	0,374	0,544	0,514
Могу довериться	-0,297	-0,713*	-0,071	0,024	-0,366	0,694*	0,226	0,049
Уверен, поймет	0,168	-0,061	-0,089	0,604	-0,787**	0,281	0,226	0,195
Уверен, поможет	-0,46	-0,606	-0,04	0,031	0,012	0,819**	0,489	0,343
Уверен, защитит	-0,209	-0,325	-0,185	0,46	-0,35	0,677*	0,607	0,387
Хочу подражать	-0,58	-0,302	0,037	0,683*	-0,135	0,497	0,763*	0,603
Восприятие родительского отношения								
Теплота отношения матери	-0,225	-0,726*	-0,458	-0,098	-0,332	0,676*	0,209	-0,302
Поддержание отцом автономии	-0,582	-0,705*	-0,364	0,073	-0,201	0,424	0,298	-0,049
Теплота отношения отца	-0,33	-0,874**	-0,356	-0,037	-0,388	0,645*	0,215	-0,135
Индивидуально-психологические свойства личности								
А	-0,824**	-0,766**	-0,096	-0,080	0,290	0,560	0,420	0,062
Е	0,296	0,165	-0,547	-0,655*	0,311	0,000	-0,229	-0,286
Н	-0,742*	-0,240	0,101	0,136	0,428	0,029	0,357	0,227
Ј	0,144	-0,125	-0,693*	-0,050	0,056	-0,063	0,268	-0,168
Q3	-0,449	-0,830**	-0,516	0,013	-0,052	0,638*	0,519	0,039
Показатели оптимизма								
Оптимизм в ситуациях неудачи	0,086	-0,006	-0,847**	-0,064	-0,140	0,038	0,178	-0,133
Общий уровень оптимизма	0,173	0,019	-0,727*	-0,062	-0,407	-0,074	-0,062	-0,185

Примечание: А – шизотимия/аффектотимия, Е – подчиненность/доминирование, Н – застенчивость/авантюризм, Ј – неврастения, фактор Гамлета, Q3 – степень самоконтроля.

Учитывая, что в первый кластер вошли младшие подростки, полученные разнонаправленные корреляции отражают в целом признаки кризиса подросткового возраста: противоречие между желанием автономии и несформированностью представления о себе и собственных возможностях. Противоречие возникает между необходимостью по-прежнему опираться на мнение ближайшего окружения, получать у него помощь и поддержку и ощущением несостоятельности построения самооценки на таком «фундаменте», потребности самостоятельно выстраивать представление о себе.

Такие внутриличностные свойства, как доброжелательность, общительность, стремление к доминированию, наличие своих взглядов и установок, смелость и хороший самоконтроль связаны со снижением расхождения между самооценкой и уровнем притязаний. Другими словами, перечисленные свойства являются ресурсом выстраивания более адекватного представления о себе у подростков. Оптимизм в ситуациях неудач и общий уровень оптимизма также способствуют снижению расхождения, постановке более реалистичной «планки» и уменьшению тревоги относительно недостижимости поставленных целей.

Проанализировав полученные корреляции в первом кластере, можно сделать вывод: средовыми ресурсами построения высокой самооценки, высокого уровня притязаний с умеренным расхождением между ними являются теплые отношения с матерью и отцом, а также поддержка автономии подростков со стороны отца. При этом повышенная значимость матери и друзей связана со снижением самооценки, уровня притязаний и усилением расхождения. Это отражает зависимость самоотношения обследуемых от их мнения. В качестве внутриличностных факторов, способствующих формированию благоприятного отношения подростков к себе, выступают открытость общению с окружающими, эмоциональность, готовность активно включаться во взаимодействие с окружающими, склонность к доминированию и смелость. Мотивация включения в

спортивную деятельность неоднозначно связана с самооценкой респондентов: высокий уровень значимости занятий спортом у подростков соотносится со снижением как самооценки, так и уровня притязаний. Это вызвано тем, что в процессе занятий спортом юные спортсмены получают большое количество объективной обратной связи об уровне развития своих способностей и о своих реальных результатах.

В таблице 30 представлены результаты корреляционного анализа во втором кластере.

Таблица 30 – Корреляционные взаимосвязи самооценки и средовых предикторов во втором кластере (n=79)

Показатели	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения									
Отец	-0,037	0,034	0,235*	-0,217	0,167	0,165	0,336**	0,145	-0,244*
Брат/сестра	-0,031	-0,134	0,032	-0,025	0,023	0,028	0,092	-0,018	-0,227*
Родственники	-0,114	-0,020	0,184	-0,128	0,123	-0,044	0,064	0,005	-0,299**
Друг/подруга из класса	-0,204	-0,097	0,047	-0,129	-0,123	-0,174	-0,151	-0,244*	-0,142
Друг/подруга вне школы	-0,021	-0,042	0,003	-0,059	-0,183	-0,249*	0,024	-0,165	0,111
Тренер	0,069	0,038	0,120	-0,048	0,046	-0,132	0,223*	0,018	-0,204
Мать/отец товарища	-0,124	-0,168	-0,060	-0,195	0,020	0,020	0,066	-0,079	-0,408**
Типы отношений с ближайшим социальным окружением									
Советуюсь	-0,071	-0,016	0,111	-0,183	0,114	0,03	0,103	0,029	-0,260*
Дорожу мнением	0,036	-0,035	0,05	-0,114	0,048	-0,059	0,077	-0,003	-0,231*
Могу довериться	-0,107	-0,08	0,09	-0,127	0,011	0,006	0,132	-0,032	-0,305**
Уверен, поймет	0,094	0,100	0,135	-0,135	-0,001	0,094	0,199	0,079	-0,236*
Уверен, поможет	-0,02	-0,096	0,119	-0,195	0,034	0,028	0,14	-0,022	-0,310**
Хочу подражать	-0,307**	0,002	0,062	-0,175	0,051	-0,156	-0,093	-0,183	-0,248*
Показатели восприятия родительского отношения									
Поддержка матерью автономии	0,142	-0,18	-0,054	-0,115	-0,299**	-0,098	0,069	-0,127	0,028
Вовлеченность отца	0,035	0,019	0,251*	-0,079	0,175	0,124	0,260*	0,250*	-0,242*
Поддержка отцом автономии	0,12	0,013	0,182	-0,092	0,067	0,168	0,240*	0,228*	-0,111
Теплота отношения отца	0,111	0,093	0,235*	-0,144	0,264*	0,182	0,339**	0,349**	-0,128

Для более компактного представления табличных данных приведены только те показатели, между которыми установлены достоверные корреляционные связи. В полной мере коэффициенты корреляции, полученные во втором кластере, представлены в приложении К. Значимость отца и тренера для подростков являются ресурсами повышения самооценки и снижения ее дифференцированности. В частности, авторитетность отца положительно связана с самооценкой подростками своего характера и ростом уверенности в себе.

Благоприятные отношения с родственниками и сиблингами способствуют снижению дифференцированности самооценки. Это свидетельствует о том, что гармоничные отношения внутри микросоциума позволяют подросткам из второго кластера чувствовать себя увереннее и иметь более сбалансированную по разным сферам самооценку. При этом значимость друзей из школы и вне ее сопровождается снижением самооценки у обследуемых.

Характер отношения с ближайшим социальным окружением коррелирует только с дифференцированностью самооценки. Таким образом, возможность подростков всегда обратиться за помощью к близким людям, получить от них поддержку, защиту, уверенность респондентов в том, что их поймут, способствует стабилизации самооценки.

Большое значение в становлении самооценки имеет характер отношений с отцом: его вовлеченность в дела подростка, теплота отношений с ним и поддержка самостоятельности связаны с повышением уверенности в себе у подростка, самооценки в целом и ее стабилизацией. Это еще раз подчеркивает значимость отцовской фигуры в формировании адекватной, высокой оценки подростками себя и своих возможностей. Иначе обстоит дело с отношениями с матерью: поддержание автономии со стороны матери связано со снижением самооценки юных спортсменов по показателю умений. Таким образом, средовыми ресурсами становления самооценки для

подростков из второго кластера являются значимость лиц семейного круга и в особенности – благоприятных отношений с отцом.

В качестве внутриличностных предикторов становления самооценки на подростковом этапе жизненного пути выступают эмоциональная устойчивость, стремление занимать доминирующую позицию, легкость в принятии решений, спонтанность, стремление соответствовать моральным нормам, нормативное поведение, развитый самоконтроль (таблица 31).

Таблица 31 – Корреляционные взаимосвязи самооценки и внутриличностных предикторов во втором кластере (n=79)

Показатели	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Индивидуально-психологические свойства личности									
С	0,069	-0,070	0,059	0,008	-0,019	-0,081	0,340**	0,055	-0,215
Е	-0,041	0,012	-0,088	-0,074	0,326**	0,220	0,193	0,126	-0,146
F	0,052	-0,051	0,219	0,225*	0,191	-0,115	0,071	0,123	0,171
G	0,031	0,062	-0,094	-0,154	0,189	0,186	0,229*	0,103	-0,110
Н	0,270*	0,017	-0,146	-0,277*	-0,229*	-0,153	0,142	-0,097	0,031
I	-0,006	-0,116	0,181	-0,034	0,258*	0,097	-0,002	0,010	-0,142
О	-0,309**	0,059	-0,138	0,004	0,024	0,038	-0,005	-0,039	0,119
Q 2	-0,053	0,042	-0,136	-0,078	-0,083	0,069	0,200	0,019	0,224*
Q 3	0,234*	0,181	0,073	-0,143	0,088	0,161	0,354**	0,245*	-0,047
Показатели мотивации занятий спортом									
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	0,211	0,310*	0,014	0,118	-0,066	0,209	0,057	0,138	0,03
Внешняя мотивация	0,125	0,079	0,05	0,028	0,354*	-0,123	0,082	0,06	0,004
Показатели оптимизма									
Оптимизм в ситуациях успеха	0,265*	0,089	0,200	-0,036	0,153	0,054	0,001	0,141	-0,121
Общий уровень оптимизма	0,293**	0,152	0,186	-0,092	0,093	0,085	0,036	0,162	-0,081

Примечание: С – степень эмоциональной устойчивости, Е – подчиненность/доминирование, F – осторожность/легкомыслие, G – принятие моральных норм, Н – застенчивость/авантюризм, I – реализм/сензитивность, О – уверенность/склонность к вине, Q2 – степень групповой зависимости, Q3 – степень самоконтроля.

Высокая самооценка формируется у обследуемых, которые относительно независимы от группы в своих решениях, взглядах, целях. Самооценка повышается вместе со снижением потребности соответствовать мнению окружающих людей, искать их поддержки. Вместе с тем повышению самооценки способствуют определенная закрытость, сдержанность в общении, избегание открытого самовыражения на людях. В целом картина личностных свойств, связанных с самооценкой у подростков второго кластера, указывает на их более зрелое восприятие себя и окружающей реальности. Это отчасти связано с тем, что во второй кластер вошли подростки старшего возраста по сравнению с первым кластером.

Было выявлено множество отрицательных корреляционных связей уровня притязаний со средовыми предикторами (таблица 32). Значимость матери, ближайших родственников и друзей связана со снижением уровня притязаний у подростка. Семейное окружение способствует тому, чтобы у обследуемых не возникали завышенные требования к себе, а формировалось адекватное представление о своих возможностях. Особенно со снижением притязаний обследуемых связана значимость матери и отца товарища. Это можно объяснить тем, что общаясь не только в кругу семьи, подросткам доступна разнообразная обратная связь, которая позволяет корректировать собственные представления о себе.

Стремление обследуемых к доверительным отношениям с окружающими, возможность получить совет и поддержку, уверенность в том, что близкие им помогут при необходимости позволяет не требовать от себя многого, ставить достижимые цели. Вовлеченность родителей обоего пола и поддержание автономии с их стороны способствуют снижению уровня притязаний и усилению его дифференцированности. Дифференцированность уровня притязаний означает, что подростки выделяют приоритетные и второстепенные цели. Со стороны тренера с уровнем притязаний спортсменов связан эмоциональный компонент отношений. То есть в формировании адекватной оценки собственных

возможностей и постановки целей важно, насколько эмоционально открыт и доступен тренер.

Таблица 32 – Корреляционные взаимосвязи уровня притязаний и средовых предикторов во втором кластере (n=79)

Показатели	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения									
Мать	-0,139	0,105	-0,109	-0,241*	-0,155	-0,217	-0,252*	-0,135	0,156
Родственники	-0,153	0,023	-0,050	-0,265*	-0,116	-0,176	-0,171	-0,174	-0,041
Друг/подруга из класса	-0,259*	0,042	0,114	-0,051	-0,179	-0,255*	-0,316**	-0,152	-0,099
Друг/подруга из школы	-0,128	-0,098	0,036	-0,060	-0,125	-0,272*	-0,300**	-0,198	-0,196
Друг/подруга вне школы	-0,084	-0,144	-0,032	-0,066	-0,253*	-0,247*	-0,218	-0,233*	0,008
Друг/подруга из секции	-0,083	0,044	-0,124	-0,184	-0,245*	-0,296**	-0,279*	-0,190	0,073
Мать/отец товарища	-0,234*	-0,152	-0,222*	-0,394**	-0,281*	-0,335**	-0,324**	-0,381**	0,047
Типы отношений с ближайшим социальным окружением									
Советуюсь	-0,171	-0,044	-0,167	-0,392**	-0,149	-0,22	-0,200	-0,267*	-0,009
Могу довериться	-0,182	0,036	0,004	-0,231*	-0,191	-0,22	-0,166	-0,177	-0,079
Уверен, поймет	-0,066	0,091	-0,098	-0,302**	-0,205	-0,191	-0,101	-0,165	0,093
Уверен, поможет	-0,114	0,023	-0,014	-0,249*	-0,216	-0,19	-0,264*	-0,217	-0,024
Хочу подражать	-0,262*	-0,051	0,006	-0,152	-0,09	-0,255*	-0,303**	-0,181	-0,085
Показатели восприятия родительского отношения									
Вовлеченность матери	-0,133	-0,096	-0,238*	-0,235*	-0,093	-0,089	0,037	-0,155	0,228*
Поддержание матерью автономии	-0,138	-0,218	-0,259*	-0,203	-0,269*	-0,291**	-0,144	-0,299**	0,240*
Вовлеченность отца	-0,042	-0,044	-0,037	-0,364**	-0,09	-0,006	0,022	-0,11	0,054
Теплота отношения отца	0,043	-0,022	-0,06	-0,297**	-0,044	0,142	0,088	0,008	0,129
Компоненты деятельности тренера									
Эмоциональный компонент	-0,012	-0,210	-0,239*	-0,081	-0,119	-0,135	-0,029	-0,179	0,115

Таким образом, вовлеченность средовых детерминант во взаимосвязи с уровнем притязаний больше и разнообразнее, чем в связи с показателями самооценки. Окружение задает «планку» развития для детей и подростков. Чем важнее для подростков второго кластера отношения с ближайшим социальным окружением, тем точнее и сообразнее действительности их представление о себе.

В связи с уровнем притязаний широко вовлечены и внутриличностные предикторы, в особенности личностные свойства (таблица 33).

Таблица 33 – Корреляционные взаимосвязи уровня притязаний и внутриличностных предикторов во втором кластере (n=79)

Показатели	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Индивидуально-психологические свойства личности									
A	-0,024	-0,068	-0,192	-0,250*	-0,132	-0,073	0,024	-0,141	0,205
D	0,044	0,009	0,133	0,244*	0,210	0,151	0,184	0,148	-0,172
F	0,164	-0,053	0,348**	0,345**	0,242*	0,330**	0,278*	0,356**	-0,180
H	0,116	-0,163	-0,195	-0,159	-0,189	-0,165	0,056	-0,100	0,276*
I	0,063	0,110	0,254*	0,149	0,274*	0,198	0,181	0,183	-0,349**
O	-0,094	0,110	0,078	0,186	0,017	0,133	0,226*	0,111	-0,132
Q 2	-0,136	-0,012	-0,247*	-0,175	-0,142	0,052	0,119	-0,112	0,257*
Показатели мотивации занятий спортом									
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	0,087	0,158	0,014	-0,072	0,139	0,238*	0,293**	0,17	-0,07
Показатели оптимизма									
Оптимизм в ситуациях успеха	0,236*	0,211	0,040	0,128	0,219	0,065	0,079	0,214	-0,095

Примечание: А – шизотимия/аффектотимия, D – флегматичность/возбудимость, F – осторожность/легкомыслие, H – застенчивость/авантюризм, I – реализм/сензитивность, O – уверенность/склонность к вине, Q2 – степень групповой зависимости.

Снижение уровня притязаний коррелирует с проявлением таких свойств личности, как общительность, доброжелательность, открытость контактам, желание сотрудничества с другими (фактор А) и в то же время

наблюдается относительная независимость от мнения группы, склонность опираться на собственное представление (фактор Q2). Эти два свойства связаны с уровнем притязаний по показателям «характер» и «авторитет у сверстников». Когда подростки чувствуют независимость своей точки зрения и в то же время могут открыто и доброжелательно общаться с окружающими, у них не возникает желания что-то сильно в себе менять. Желаемый уровень развития характера и авторитета у сверстников близок к актуальному.

Повышение уровня притязаний влияет на такие проявления личности, как нетерпеливость, требовательность, возбудимость (фактор D), импульсивность и легкомыслие в принятии решений (фактор F), высокая эмоциональная чувствительность и стремление избегать ответственности (фактор I), а также тревога и склонность к чувству вины (фактор O). Перечисленные свойства отражают достаточно незрелую позицию подростков, проявляя которую они могут переоценивать собственные возможности.

Внутренняя мотивация занятий спортом связана с повышением уровня притязаний по показателям «внешность» и «уверенность в себе». В отличие от первого кластера, где внутренняя мотивация отрицательно коррелировала с уровнем притязаний, в данной группе внутренне мотивированные подростки склонны ставить себе более сложные цели. Таким образом, внутренняя мотивация к занятиям спортом в данном кластере является ресурсом постановки сложных целей. Еще одним ресурсом повышения уровня притязаний является оптимизм в ситуациях успеха. То есть принятие подростками того факта, что их успехи являются закономерным результатом предпринятых усилий позволяет им стремиться к более сложным целям.

Далее представлены результаты корреляционного анализа между показателями расхождения, средовыми и внутриличностными предикторами (таблица 34). Средовые детерминанты связаны исключительно отрицательными корреляционными связями с расхождением уровня притязаний и самооценки. Особенно во взаимосвязь вовлечен такой

компонент, как «уверенность в себе». Это говорит о том, что чем выше значимость для подростков членов их семей и людей из ближайшего социального окружения, тем большую уверенность они чувствуют и тем более реальные цели ставят для себя.

Таблица 34 – Корреляционные взаимосвязи расхождения между самооценкой и уровнем притязаний со средовыми и внутриличностными предикторами во втором кластере (n=79)

Показатели	Показатели расхождения							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения								
Мать	0,006	-0,057	-0,256*	-0,132	0,001	-0,225*	-0,220	-0,156
Отец	0,044	-0,036	-0,170	0,121	-0,226*	-0,198	-0,310**	-0,083
Дедушка	-0,013	0,030	-0,134	-0,028	-0,116	-0,250*	-0,221*	-0,105
Родственники	0,098	0,100	-0,234*	-0,154	-0,107	-0,158	-0,192	-0,188
Тренер	-0,044	-0,076	-0,277*	-0,078	-0,118	-0,049	-0,346**	-0,199
Мать/отец товарища	0,124	0,144	-0,146	-0,098	-0,091	-0,260*	-0,233*	-0,126
Типы отношений с ближайшим социальным окружением								
Советуюсь	0,036	0,02	-0,268*	-0,165	-0,113	-0,257*	-0,246*	-0,262*
Могу довериться	0,066	0,141	-0,088	-0,066	0,032	-0,202	-0,237*	-0,083
Уверен поймет	-0,075	0,036	-0,273*	-0,173	-0,046	-0,352**	-0,292**	-0,227*
Уверен поможет	0,009	0,147	-0,16	-0,037	-0,046	-0,268*	-0,306**	-0,139
Уверен защитит	0,011	0,118	-0,132	-0,002	-0,033	-0,212	-0,268*	-0,087
Хочу подражать	0,298**	-0,058	-0,066	0,012	-0,012	-0,071	-0,087	0,036
Показатели восприятия родительского отношения								
Поддержка матерью автономии	-0,270*	0,000	-0,18	-0,059	0,103	-0,143	-0,156	-0,133
Вовлеченность отца	-0,032	-0,018	-0,191	-0,288*	-0,282*	-0,101	-0,229*	-0,278*
Теплота отношения отца	-0,012	-0,035	-0,233*	-0,174	-0,389**	-0,08	-0,310**	-0,240*
Индивидуально-психологические свойства личности								
A	-0,098	-0,118	-0,113	-0,107	-0,252*	-0,090	0,057	-0,080
C	-0,065	-0,038	-0,196	-0,139	-0,103	-0,012	-0,295**	-0,166
E	0,068	0,009	-0,002	0,117	-0,240*	-0,122	-0,108	-0,031
F	0,030	0,038	0,105	0,049	-0,078	0,376**	0,098	0,129
O	0,342**	0,014	0,198	0,233*	-0,036	0,087	0,140	0,251*
Q 3	-0,176	-0,178	-0,144	-0,080	-0,118	-0,100	-0,363**	-0,205

Продолжение таблицы 34

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Показатели оптимизма								
Общий уровень оптимизма	-0,259*	-0,027	-0,135	0,127	-0,039	-0,121	-0,016	-0,040

Примечание: А – шизотимия/аффектотимия, С – степень эмоциональной устойчивости, Е – подчиненность/доминирование, F – осторожность/легкомыслие, О – уверенность/склонность к вине, Q3 – степень самоконтроля.

Сам показатель расхождения отражает не только способность обследуемых ставить цели, но и степень их принятия актуального уровня развития способностей, личностных качеств и уверенности. Снижение расхождения свидетельствует о высокой степени принятия, а усиление разницы между самооценкой и уровнем притязаний может говорить о выраженном недовольстве респондентов собой. Ранее изложенные результаты показали, что самооценка подростков повышается, уровень притязаний снижается и, таким образом, разница между ними становится меньше. Это подтверждает тот факт, что социальная среда для обследуемых из второго кластера является весомым ресурсом в становлении положительного отношения к себе.

Важную роль в снижении расхождения играет возможность обследуемых вступать в доверительные отношения с людьми из ближайшего социального окружения, обращаться за помощью и поддержкой, советоваться. Все это позволяет юным спортсменам чувствовать больше уверенности в своих силах. Вовлеченность отца и теплота отношений с ним способствуют большему принятию подростками себя и усилению опоры на собственные возможности.

Установлены внутриличностные факторы, связанные с расхождением уровня притязаний и самооценки: с уменьшением расхождения связаны фактор А, фактор С, фактор Е и фактор Q3, а с повышением – фактор F и фактор О. Таким образом, открытость в общении с окружающими, высокая степень эмоциональной устойчивости и самоконтроля, стремление занимать доминирующую позицию по отношению к событиям жизни позволяют

подросткам из второго кластера чувствовать себя уверенно, реально оценивать свои возможности. В то же время импульсивность в принятии решений, повышенный энтузиазм и склонность «перескакивать» с одного дела на другое, напротив, провоцируют повышение уровня притязаний, который может отражать нереалистичное представление о себе. Так же стремление стать лучше, завышение «планки» свойственно данным подросткам, если сильно выражено чувство вины. Отрицательно с расхождением коррелирует и показатель оптимизма. Оптимистичное отношение к окружающей действительности позволяет подросткам относиться к себе с меньшей требовательностью.

Подводя итог анализа корреляций во втором кластере, можно обозначить следующее: средовыми ресурсами формирования благоприятного сочетания самооценки и уровня притязаний являются высокая степень субъективной значимости ближайшего социального окружения для подростков, уверенность юных спортсменов в том, что они могут обратиться за поддержкой и помощью к близким, что их поймут и примут, а также вовлеченность родителей в жизнь респондентов и теплота отношений с отцом. Внутриличностными ресурсами выступают высокая степень эмоциональной устойчивости, развитый самоконтроль в сочетании с открытостью в общении и способностью формировать собственную точку зрения. Выраженная импульсивность, легкомыслие и склонность необдуманно принимать решения, напротив, провоцирует неадекватную постановку целей и завышенный уровень притязаний. В отличие от первого кластера, для подростков этой группы ресурсом становления позитивного отношения к себе и развития целеполагания является внутренняя мотивация занятий спортом. Внутриличностным ресурсом выступает и оптимистичное отношение к успехам и к событиям в жизни в целом.

Обратимся к результатам корреляционного анализа, полученным в третьем кластере (таблица 35). В полной мере коэффициенты корреляции, полученные в третьем кластере, представлены в приложении М. Интересно

то, что в повышении самооценки подростков из данной группы участвуют показатели значимости старших мужчин в семье – отца и дедушки, а также друзей. Значимость людей из внесемейного круга, напротив, связана со снижением самооценки.

Таблица 35 – Корреляционные взаимосвязи самооценки и средовых предикторов в третьем кластере (n=51)

Показатели	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения									
Отец	0,298*	0,074	0,009	0,073	0,256	0,062	0,143	0,127	0,071
Дедушка	0,269	0,127	0,142	0,132	0,257	0,032	0,175	0,294*	0,156
Родственники	0,193	0,052	-0,202	-0,333*	0,035	-0,161	-0,124	-0,144	-0,021
Друг/подруга из класса	0,016	0,236	-0,130	-0,293*	-0,245	-0,206	-0,097	-0,200	-0,332*
Друг/подруга вне школы	0,060	0,212	-0,080	-0,168	-0,280*	0,089	-0,241	-0,135	-0,070
Друг/подруга из секции	0,071	0,309*	-0,163	-0,253	-0,227	-0,056	-0,162	-0,161	-0,380**
Мать/отец товарища	-0,087	0,260	-0,090	-0,085	-0,393**	-0,005	-0,101	-0,187	-0,186
Типы отношений с ближайшим социальным окружением									
Советуюсь	0,019	0,237	-0,095	-0,292*	-0,226	-0,017	-0,152	-0,117	-0,197
Уверен, поможет	0,332*	0,298*	0,119	-0,257	-0,183	-0,005	0,008	0,09	0,021
Показатели восприятия родительского отношения									
Вовлеченность матери	-0,068	0,192	-0,012	0,309*	0,037	0,359**	-0,055	0,233	0,137
Поддержание матерью автономии	0,064	-0,009	0,417**	0,284*	0,02	0,274	0,084	0,276*	0,01
Теплота отношения матери	0,101	0,016	0,164	0,105	0,029	0,471**	0,184	0,237	0,171
Вовлеченность отца	0,302*	0,234	0,124	0,533**	0,089	0,443**	0,036	0,419**	0,061
Поддержание отцом автономии	0,147	0,2	0,282*	0,196	-0,118	0,112	0,122	0,201	-0,03
Теплота отношения отца	0,227	-0,12	0,278*	0,038	0,068	0,273	0,360**	0,328*	0,247
Компоненты деятельности тренера									
Эмоциональный компонент	-0,227	0,199	-0,256	-0,138	-0,147	-0,065	-0,322*	-0,230	-0,037
Поведенческий компонент	-0,293*	0,128	0,131	0,159	0,039	0,061	-0,098	0,047	0,011

Напомним, что в данный кластер вошли старшие подростки. Это может говорить о том, что формирование высокого уровня самооценки происходит внутри семьи при ориентации на старших мужчин. А при ориентации на мнение людей, не относящихся к семейному кругу, самооценка снижается. Возникает четко дифференцированное, избирательное отношение к ближайшему социальному окружению. При этом стремление советоваться связано со снижением самооценки, а уверенность в том, что при необходимости близкие люди помогут, напротив, с ее повышением. Это говорит об определенной степени сепарации подростков данного кластера, когда снижается потребность спрашивать совета. Важным предиктором выступают отношения с матерью и отцом: для самооценки подростка важны вовлеченность как отца, так и матери, теплота отношений с ними и поддержание автономии со стороны обоих родителей.

В отличие от первого и второго кластеров, в становлении положительного самоотношения обследуемых данной группы равноценно и однонаправленно участвуют отношения с матерью и отцом. Отрицательно коррелируют компоненты отношения с тренером и самооценка подростка. Эти связи объясняются тем, что тренер регулярно дает юным спортсменам адекватную обратную связь об уровне развития у них различных качеств, чем может приводить их самооценку в большее соответствие с реальностью.

В качестве внутриличностных предикторов становления самооценки в третьем кластере выступают высокая эмоциональная устойчивость, реалистичное отношение к жизненным ситуациям, гибкость поведения (таблица 36). Такие черты личности, как сдержанность, некоторая ригидность взглядов и поведения, неторопливость и независимость от мнения окружающих связаны с повышением уровня самооценки у подростков данного кластера. Обследуемые, обладающие твердой уверенностью в себе, невозмутимостью и спокойствием в различных жизненных ситуациях, обладают высоким уровнем самооценки. У респондентов данной группы рост самооценки происходит вместе со снижением внутреннего напряжения: чем

более расслаблено, свободно и спокойно чувствуют себя подростки, тем выше их самооценка. Перечисленные свойства личности отражают в достаточно степени зрелую и однозначную позицию обследуемых в третьем кластере. Это во многом может объясняется, на наш взгляд, возрастом подростков, вошедших в данный кластер.

Таблица 36 – Корреляционные взаимосвязи самооценки и внутриличностных предикторов в третьем кластере (n=51)

Показатели	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Индивидуально-психологические свойства личности									
A	-0,191	0,180	-0,028	-0,256	-0,169	-0,310*	0,114	-0,243	-0,150
C	0,199	-0,066	0,429**	0,088	0,068	0,196	0,397**	0,349*	0,049
D	0,011	-0,135	-0,108	-0,271	0,102	-0,278*	-0,174	-0,212	-0,099
I	-0,009	-0,237	-0,232	-0,108	-0,099	-0,235	-0,102	-0,330*	-0,099
O	-0,014	-0,132	-0,129	0,019	0,178	-0,303*	0,055	-0,136	-0,157
Q 2	0,035	0,157	-0,112	-0,127	0,120	-0,140	-0,218	-0,227	-0,301*
Q 3	-0,096	0,086	-0,134	0,000	-0,076	-0,234	-0,108	-0,107	-0,297*
Q 4	0,036	-0,184	0,007	-0,112	0,056	-0,333*	-0,191	-0,183	-0,122
Показатели оптимизма									
Оптимизм в ситуациях успеха	-0,318*	-0,039	-0,026	0,168	0,011	0,184	0,126	0,028	0,232

Примечание: А – шизотимия/аффектотимия, С – степень эмоциональной устойчивости, D – флегматичность/возбудимость, I – реализм/сензитивность, O – уверенность/склонность к вине, Q2 – степень групповой зависимости, Q3 – степень самоконтроля, Q4 – степень внутреннего напряжения.

Следует отметить, что в данном кластере отсутствуют корреляции самооценки с мотивацией занятием спортом. Интересно, что оптимизм в ситуациях успеха отрицательно коррелирует с самооценкой здоровья. Возможно, это связано с высокой степенью вовлеченности подростков данного кластера в спортивную деятельность, что сопровождается большим количеством энергетических затрат для получения результата. Поэтому, относясь к своим достижениям как результату собственных усилий,

подростки обнаруживают, что затрачено большое количество физических сил, в связи с чем снижается показатель самооценки здоровья.

Обратимся к корреляциям уровня притязаний и средовых предикторов в третьем кластере (таблица 37).

Таблица 37 – Корреляционные взаимосвязи уровня притязаний и средовых предикторов в третьем кластере (n=51)

Показатели	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения									
Отец	0,067	0,035	0,141	0,092	0,428**	0,236	0,039	0,185	-0,029
Бабушка	0,120	-0,080	0,220	-0,084	0,313*	0,159	-0,057	0,109	0,126
Дедушка	0,239	0,136	0,288*	0,017	0,240	0,089	0,075	0,229	-0,022
Брат/сестра	0,034	0,026	0,346*	-0,072	0,099	0,231	0,032	0,208	-0,053
Родственники	0,181	0,233	0,049	-0,312*	0,081	0,026	-0,074	0,017	-0,153
Типы отношений с ближайшим социальным окружением									
Дорожу мнением	0,163	0,108	0,238	-0,077	0,363**	0,129	0,089	0,193	-0,083
Уверен, защитит	0,008	0,101	0,139	-0,022	0,047	0,278*	0,054	0,184	-0,044
Показатели восприятия родительского отношения									
Поддержание матерью автономии	-0,109	-0,192	0,134	0,369**	-0,127	0,095	-0,243	-0,03	0,004
Теплота отношения матери	-0,047	-0,013	0,187	0,207	0,014	0,348*	-0,077	0,188	-0,092
Поддержание отцом автономии	-0,032	0,087	0,283*	0,256	0,024	0,205	-0,044	0,216	-0,09
Компоненты деятельности тренера									
Итоговый компонент	-0,328*	-0,107	-0,057	-0,075	-0,121	0,073	-0,166	-0,179	0,081

Уровень притязаний юных спортсменов растет вместе с усилением значимости для них близких родственников: отца, бабушки, дедушки и сиблингов. При этом отсутствуют корреляции с людьми внесемейного круга: оценка своих потенциальных возможностей и постановка целей не зависит от мнения людей, не относящихся к семье подростков. То есть для подростков становится не столь важным мнение сверстников и их родителей, они

склонны больше прислушиваться к членам своей семьи. Об этом также свидетельствует положительная корреляция самооценки и показателя «дорожу мнением».

Убежденность респондентов в том, что при необходимости они могут получить необходимую защиту от своей семьи позволяет им быть уверенными в том, что они могут выглядеть лучше. Поддержка самостоятельности подростков со стороны матери и отца помогает обследуемым более высоко оценивать свой потенциал в плане авторитета у сверстников и характера.

Итоговый компонент отношений с тренером отрицательно коррелирует с уровнем притязаний по показателю здоровья. Самооценка по данному показателю тоже снижается вместе с улучшением отношений с тренером. Доверяя авторитету тренера, юные спортсмены стараются полностью выполнять все его задания, «выкладываясь» на тренировках и соревнованиях. Это может стать причиной ухудшения самочувствия, утомления, из-за чего снижаются показатели самооценки и уровня притязаний. Таким образом, для подростков третьего кластера в качестве средовых предикторов, связанных с уровнем притязаний, выступают значимость членов семьи, уверенность в том, что семья на их стороне, а также поддержка самостоятельности со стороны матери и отца.

В корреляционные связи с уровнем притязаний вовлечены практически те же личностные свойства, что и в корреляциях с самооценкой (таблица 38). Оценка подростками собственных потенциальных возможностей растет прямо пропорционально усилению эмоциональной устойчивости, стабильности настроения, реалистичного, спокойного отношения к действительности. С проявлением возбудимости, требовательности, импульсивности, эмоциональной чувствительности и склонности к чувству вины уровень притязаний, напротив, снижается. Это принципиально отличает подростков данного кластера от обследуемых из первого и второго кластеров, где представленные личностные свойства связаны больше с

импульсивным завышением собственных возможностей. Установлено, высокая степень самоконтроля и низкий уровень внутреннего напряжения связаны со снижением уровня притязаний. То есть подростки не склонны завышать свои возможности и достаточно осторожно ставят цели.

Таблица 38 – Корреляционные взаимосвязи уровня притязаний и внутриличностных предикторов в третьем кластере (n=51)

Показатели	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Индивидуально-психологические свойства личности									
С	-0,068	-0,014	0,305*	0,291*	0,049	0,138	0,007	0,176	0,075
D	0,068	-0,068	-0,198	-0,248	0,001	-0,498**	-0,029	-0,207	-0,049
I	-0,064	-0,145	-0,218	-0,131	-0,077	-0,343*	-0,215	-0,266	-0,042
O	0,075	-0,219	-0,173	-0,313*	0,083	-0,382**	0,018	-0,163	0,071
Q 3	-0,215	-0,176	-0,228	-0,250	-0,071	-0,151	-0,323*	-0,303*	0,145
Q 4	0,130	-0,260	0,133	-0,230	-0,074	-0,283*	-0,128	-0,151	-0,134
Показатели мотивации включения в деятельность									
Внешняя мотивация (интроекция)	0,166	0,159	0,123	0,14	0,330*	0,098	0,249	0,143	-0,188
Внешняя мотивация	0,347*	0,200	0,319*	-0,034	0,435**	0,060	0,212	0,284*	-0,165
Амотивация	0,098	0,171	0,286*	0,094	0,459**	0,110	0,236	0,277*	-0,174
Показатели оптимизма									
Оптимизм в ситуациях успеха	-0,318*	-0,039	-0,026	0,168	0,011	0,184	0,126	0,028	0,232

Примечание: С – степень эмоциональной устойчивости, D – флегматичность/возбудимость, I – реализм/сензитивность, O – уверенность/склонность к вине, Q3 – степень самоконтроля, Q4 – степень внутреннего напряжения.

С уровнем притязаний положительно коррелирует внешняя мотивация занятий спортом. Амотивация также положительно коррелирует с уровнем притязаний. Таким образом, подростки оценивают свои потенциальные возможности либо из желания получить внешнее поощрение результатов своей спортивной деятельности, либо из ощущения безразличия к выполняемой деятельности. Оптимизм в ситуациях успеха связан со снижением уровня притязаний, так же как и со снижением самооценки.

Вызвано это большим количеством затрачиваемых усилий для достижения результата.

Далее представлены результаты корреляционного анализа средовых и внутриличностных предикторов с расхождением самооценки и уровня притязаний в третьем кластере (таблица 39). Расхождение усиливается, когда для подростков приобретают повышенную значимость родственники и люди вне семьи, в том числе тренер. Анализ показал, что формирование самооценки и высокого уровня притязаний во многом обеспечивается значимостью близких родственников, а усиление расхождения (следовательно, и тревоги в связи с ощущением недостижимости поставленных целей) – с важностью мнения друзей и их родителей.

Таблица 39 – Корреляционные взаимосвязи расхождения между самооценкой и уровнем притязаний со средовыми и внутриличностными предикторами в третьем кластере (n=51)

Показатели	Показатели расхождения							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения								
Родственники	-0,137	0,072	0,316*	0,194	-0,035	0,210	0,104	0,187
Друг/подруга из школы	-0,167	-0,108	0,021	0,233	0,289*	0,184	0,169	0,113
Друг/подруга вне школы	-0,021	-0,107	-0,013	0,138	0,265	-0,039	0,309*	0,145
Тренер	0,061	-0,126	-0,003	0,044	0,300*	-0,056	-0,005	0,197
Мать/отец товарища	0,087	-0,230	0,038	0,054	0,423**	0,011	0,075	0,188
Типы отношений с ближайшим социальным окружением								
Уверен, поможет	-0,308*	-0,139	-0,008	0,177	0,185	0,051	0,016	0,032
Показатели восприятия родительского отношения								
Вовлеченность матери	0,009	-0,341*	-0,004	-0,222	-0,147	-0,290*	-0,08	-0,303*
Поддержание матерью автономии	-0,117	-0,204	-0,334*	-0,109	-0,087	-0,271	-0,204	-0,366**
Теплота отношения матери	-0,066	-0,097	-0,067	0,073	-0,017	-0,300*	-0,310*	-0,172
Вовлеченность отца	-0,231	-0,309*	-0,084	-0,479**	-0,128	-0,426**	-0,149	-0,351*
Теплота отношения отца	-0,271	-0,033	-0,119	-0,036	-0,154	-0,132	-0,518**	-0,394**

Продолжение таблицы 39

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Компоненты деятельности тренера								
Гностический компонент	-0,012	0,042	0,386**	0,241	-0,047	0,135	-0,080	0,044
Эмоциональный компонент	0,158	-0,304*	0,127	0,097	0,132	-0,010	0,189	0,077
Индивидуально-психологические свойства личности								
А	0,192	-0,022	-0,035	0,192	0,126	0,354*	-0,084	0,236
С	-0,254	0,008	-0,234	0,010	-0,044	-0,129	-0,477**	-0,286*
Н	-0,021	-0,105	0,184	-0,108	-0,052	0,057	-0,279*	-0,180
Ј	-0,321*	-0,064	-0,055	-0,093	0,003	0,064	-0,130	-0,025
Q 2	0,139	-0,106	0,088	0,182	-0,086	0,353*	0,198	0,360**
Показатели мотивации включения в деятельность								
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	-0,038	-0,344*	-0,043	-0,062	0,07	-0,196	0,014	-0,003
Внешняя мотивация (интроекция)	0,331*	-0,109	-0,013	0,188	-0,043	0,047	-0,026	0,16

Примечание: А – шизотимия/аффектотимия, С – степень эмоциональной устойчивости, Н – застенчивость/авантюризм, Ј – неврастения, фактор Гамлета, Q2 – степень групповой зависимости.

Таким образом, связь социальных факторов в третьем кластере с компонентами самооценки достаточно ясна: однозначно для становления адекватной, позитивной самооценки и стремления ставить сложные цели подростки опираются на отношения с ближайшими родственниками (отец, дедушка, бабушка, сиблинги). Тренер в данном случае может указывать на недостаток в развитии общих и специальных способностей подростков в спорте и ставить перед ними сложные цели. Из-за этого усиливается расхождение между самооценкой и уровнем притязаний.

Вовлеченность в жизнь подростков отца и матери, теплота отношений с родителями и поддержание самостоятельности со стороны матери позволяют юным спортсменам более позитивно оценивать свои возможности и ставить реально достижимые цели. Гностический компонент отношений с тренером (то есть способность тренера компетентно и понятно донести информацию) отрицательно коррелирует с расхождением по показателю «характер», а эмоциональный – положительно с показателем «умственные способности». Авторитет тренера заставляет подростков «тянуться» к большим

результатам, а доверительные отношения с ним формируют уверенность, что этих результатов можно достичь, если прилагать усилия.

Обращаясь к личностным свойствам, становится очевидным, что эмоциональная стабильность, склонность обдумывать свое поведение и спокойно принимать решения, в то же время предприимчивость и инициативность связаны с более реалистичной постановкой целей. При этом высокий уровень независимости от группы, склонность к индивидуализму, напротив, создает большой разрыв между актуальными возможностями и поставленными целями. Внутренняя мотивация связана со снижением расхождения самооценки и уровня притязаний по показателю умственных способностей, а внешняя – с усилением по показателю здоровья. Таким образом, два вида мотивации разнонаправленно связаны с расхождением: стремление получать внешнее поощрение от выполняемой деятельности заставляет юных спортсменов стремиться к лучшей физической форме. В то же время заинтересованность в получении ярких эмоций и новых впечатлений способствует большей уверенности подростков в своих умственных возможностях.

Итак, для третьего кластера характерны следующие специфические особенности: самооценка в большей степени связана со значимостью членов семьи, а люди из внесемейного круга не участвуют в становлении компонентов самооценки так, как во втором и третьем кластерах. Повышение значимости мнения друзей и их родителей ведет к росту расхождения между самооценкой и уровнем притязаний у подростков данной группы. Значение для юных спортсменов приобретает уверенность в защите и помощи со стороны близких. А стремление получать советы, напротив, способствует снижению самооценки. Это свидетельствует о желании самостоятельно принимать решения. Однозначно позитивная связь с компонентами самооценки имеет вовлеченность обоих родителей в жизнь подростков, поддержка с их стороны и теплота в отношениях. Отдельно стоит выделить отношения с тренером: предъявляя, по всей видимости, высокие требования

к спортсменам в сочетании с высокой степенью авторитетности, тренеры повышают «планку» подросткам и показывают им несогласие между реальным уровнем развития способностей и перспективным. Тренеры в данном случае стимулируют сложные цели, а семейная среда поддерживает: так у подростков формируется гармоничное отношение к себе. К внутриличностным факторам формирования самооценки в данном кластере относятся эмоциональная стабильность, склонность обдумывать принятие решений, реалистичное оценивание окружающей действительности, высокоразвитый самоконтроль. К постановке больших целей подростков стимулирует внешняя мотивация занятиями спортом. Оптимизм в ситуациях успеха связан с более низкой оценкой собственного здоровья.

Изучив количественные и качественные характеристики каждого кластера, далее мы приводим содержательную и краткую характеристику каждого из них.

Кластер 1 «Неуверенный, зависимый, с ограниченным ресурсом».

Данный кластер образован младшими подростками, имеющими сравнительно небольшой стаж занятий спортом. По сравнению с другими кластерами представители кластера 1 обладают меньшим спортивным опытом. Подростки, вошедшие в данную группу, демонстрируют низкий уровень самооценки, сильную дифференцированность самооценки и уровня притязаний. Это характеризует обследуемых как неуверенных в себе, восприимчивых к мнению окружающих, сомневающих в собственных способностях. У подростков, образовавших данный кластер, не сформировано четкое представление о собственных возможностях и слабо развита способность к постановке целей.

Отношения с ближайшим социальным окружением характеризуются доминированием опеки матери, слабой поддержкой самостоятельности со стороны родителей. Отец значительно меньше матери вовлечен в жизнь подростков, хотя отношения с ним имеют такую же субъективную значимость для обследуемых, как и отношения с матерью.

Индивидуально-психологические особенности подростков данного кластера проявляются в общительности, ориентации на взаимодействие с окружающими, доброжелательности, открытости к контактам. При этом у них наблюдается низкий уровень эмоциональной устойчивости, ригидность реакций и поведения. Для обследуемых свойственно частое переживание чувства вины, застенчивость в общении с окружающими. Уровень мотивации включения в деятельность умеренный. При этом доминируют мотивы получения новых знаний, долженствования и желание быть включенными во взаимодействие с товарищами в секции. Причины своих успехов подростки склонны приписывать окружающей действительности, а неудачи, напротив, – собственной активности.

Средовыми предикторами самооценки у подростков первого кластера являются теплые отношения с матерью и отцом, а также поддержка автономии со стороны отца. При этом повышенная значимость матери и друзей связана со снижением самооценки, уровня притязаний и усилением расхождения. В качестве внутриличностных ресурсов, способствующих формированию благоприятного отношения подростков к себе, выступают открытость к общению с окружающими, эмоциональность, готовность активно включаться во взаимодействие с окружающими, склонность к доминированию и смелость.

Кластер 2 «Уверенный, эмоционально устойчивый». Подростки, вошедшие в данный кластер, старше по возрасту, обладают определенным опытом в спортивной деятельности, демонстрируют высокий уровень самооценки и притязаний. Это характеризует спортсменов как достаточно уверенных в себе, способных ставить перед собой сложные цели и при этом адекватно оценивать свои возможности. У подростков данного кластера остается некоторая неоднозначность в оценке себя и, возможно, зависимость самооценки и уровня притязаний от оценки окружающих.

Для подростков свойственна высокая степень вовлеченности матери в их жизнь и поддержка автономии с ее стороны. В данном кластере

прослеживается достаточно высокая вовлеченность отца в жизнь подростков. Отношения с матерью и отцом для подростков одинаково ценны и важны. Вместе с тем такую же степень значимости имеют и отношения с тренером. В отношениях с ближайшим социальным окружением для представителей данной группы важна поддержка, понимание и конкретная помощь.

Подросткам свойственна общительность, готовность устанавливать конструктивные отношения с окружающими, достаточно высокий уровень эмоциональной устойчивости. Обследуемые проявляют независимость в своих суждениях и взглядах, ответственность и настойчивость. Для подростков в данном кластере характерно преобладание внутренних мотивов занятиями спортом. В частности, имеют высокое субъективное значение знания, которые спортсмены получают в процессе занятий и возможность повышать уровень своего спортивного мастерства. Внешние мотивы отходят на второй план. Успех или неудачи обследуемые из данной группы приписывают результатам собственных действий или внешним условиям в зависимости от ситуации.

Средовыми предикторами формирования самооценки у подростков данного кластера являются высокая степень субъективной значимости ближайшего социального окружения, уверенность юных спортсменов в том, что они могут обратиться за поддержкой и помощью к близким, вовлеченность родителей в жизнь обследуемых и теплота отношений с отцом. Внутриличностными факторами выступают высокая степень эмоциональной устойчивости, развитый самоконтроль в сочетании с открытостью в общении и способностью формировать собственную точку зрения.

Кластер 3 «Уверенный, высоко ресурсный». Данный кластер образован подростками с очень высокой самооценкой и умеренным расхождением с уровнем притязаний. Обследуемые отличаются высоким целеполаганием: им свойственно ставить перед собой очень сложные цели, которые они считают достижимыми в связи с высокой оценкой своих

возможностей. Отмечается высокий уровень оценки собственного авторитета в глазах сверстников, своих способностей и умений. Мы связываем это с тем, что в данный кластер вошли старшие подростки с большим стажем в спортивной деятельности по сравнению с представителями из других кластеров. Сочетание самооценки и уровня притязаний говорит об однозначном, положительном отношении подростков к себе.

В данном кластере наблюдается практически равная степень вовлеченности в жизнь подростков матери и отца, поддержка ими автономии и теплота отношений. Это свидетельствует о важной роли участия в воспитании и жизни подростков-мальчиков обоих родителей в равной степени. Субъективную значимость имеют отношения не только с отцом и матерью, но и с другими родственниками: бабушкой, дедушкой, сиблингами. Возрастает роль тренера в общении с подростками. Такое расширение значимости лиц из социального окружения является мощным средовым ресурсом, поскольку обследуемые могут обратиться за помощью и воспользоваться поддержкой гораздо большего круга людей. Атмосфера доверительных отношений с ближайшим социальным окружением является ресурсом для становления высокой оценки подростками собственных актуальных и перспективных возможностей.

В числе выраженных индивидуально-психологических свойств у представителей данного кластера находятся эмоциональная устойчивость, отсутствие склонности к импульсивным поступкам, общительность, открытость новым социальным контактам. Подростки проявляют постоянство в своих привязанностях и интересах, независимы в суждениях: обладают хорошо развитым самоконтролем; нечувствительны к социальной критике. У представителей кластера 3 сильно выражена внутренняя мотивация к занятиям избранным видом деятельности. Для подростков важны та информация, с которой они знакомятся в процессе деятельности, возможность совершенствоваться в избранном виде спорта, а также получать

новые волнующие эмоции в процессе занятий. Свои успехи и неудачи подростки склонны оценивать реалистично, в зависимости от обстоятельств.

Средовыми предикторами становления самооценки у подростков данного кластера являются значимость лиц ближайшего социального окружения, уверенность в защите и помощи со стороны близких, вовлеченность обоих родителей в их жизнь, а также поддержка со стороны ближайшего окружения и теплота в отношениях. К внутриличностным предикторам формирования самооценки в данном кластере относятся эмоциональная стабильность, склонность обдумывать принятие решений, реалистичное оценивание окружающей действительности, высокоразвитый самоконтроль.

3.6 Обсуждение результатов исследования

Теоретический анализ современных исследований самооценки показал, что несмотря на продолжительную историю ее изучения существуют обширные «белые пятна», касающиеся некоторых ее аспектов. В первую очередь стоит подчеркнуть, что в качестве детерминант формирования самооценки исследователями традиционно рассматривалось взаимодействие с социальным окружением. В данной области насчитывается большое количество научных исследований. Такой интерес к обоснованию влияния социума на становление самооценки обусловлен тем, что сам по себе данный конструкт выстраивается в процессе взаимодействия с окружающим миром. Отсутствуют научные исследования, посвященные взаимодействию средовых и личностных детерминант в процессе их влияния на самооценку. В дефиците находятся научные данные, объясняющие особенности становления и проявления самооценки в настоящих условиях современного мира. Недостаточно изучена динамика самооценки на протяжении жизненного пути человека и то, каким образом сформированная в детстве и отрочестве самооценка проявляется у взрослых людей. При этом

исследователями отмечается однозначная ценность реалистичной самооценки для достижения успеха взрослым человеком во всех сферах жизни. Наше исследование позволило осветить некоторые «слепые зоны» из вышеприведенных и расширить научные представления о влиянии не только средовых, но и внутриличностных детерминант на становление самооценки в подростковом возрасте.

В результате проведенного эмпирического исследования нами были получены данные, согласующиеся и не согласующиеся с ранее проведенными исследованиями, а также результаты, упоминаемые впервые. В первую очередь приведем результаты, которые согласуются или не согласуются с ранее проведенными научными исследованиями.

1. Семейное окружение в лице родителей, сиблингов, а также дедушек связано с поддержанием высокого уровня самооценки и притязаний при умеренном расхождении между ними на подростковом этапе жизненного пути. Связь самооценки со степенью значимости лиц семейного круга имеет прямую направленность: чем выше для подростков значимость родственников, тем более конструктивные формы самооценки у них формируются. Приведенные данные согласуются с результатами исследования А. Deshpande и М. Chhabriya, которые доказывают значимость позитивных, близких отношений подростков с родителями для формирования реалистичной самооценки [177]. Приведенные данные так же согласуются с исследованиями Д.В. Гиголаевой, О.У. Гогицаевой, А.В. Гатикоевой, где свидетельствуется, что при конструктивных отношениях с родителями у подростков проявляется самооценка среднего или высокого уровня, а при негативных формируются крайние значения самооценки: заниженные либо завышенные [32].

2. Ценным результатом нашего исследования является установленная связь типа отношений между подростками и семейным окружением с их самооценкой. Для формирования и поддержания высокой и при этом реалистичной самооценки на подростковом этапе жизненного пути важными

являются поддержка со стороны семейного окружения, помощь, способность взрослых выслушать, внимательное отношение со стороны родственников к мнению подростка, теплота семейных отношений. Высокая самооценка подростков связана с их уверенностью в том, что родители и близкие родственники понимают и принимают их, готовы помочь. Особое значение для подростков приобретает уверенность в том, что родители и близкие родственники их защитят при необходимости. Мы связываем это с неустойчивым характером самооценки в данный возрастной период и в связи с этим – с повышенной потребностью в своевременной защите со стороны взрослых. Согласованность полученных нами данных прослеживается и с результатами исследований А.А. Никитиной и А.С. Машкиной [97], а также М.А. Мозговой [88]. Авторы доказали, что доверительные отношения с родителями, наполненные эмоциональной близостью, способствуют гармоничному формированию самооценки в подростковом возрасте.

Данное положение согласуется с научными результатами S. Wueth, M.J. Lee, D. Alfermann, свидетельствующими о непосредственной связи между характером детско-родительских отношений и успешностью подростков в спорте. Подростки, чьи отношения с родителями характеризовались поддержкой, похвалой и эмоциональной теплотой, демонстрировали значительные успехи в спортивной деятельности [202]. Несмотря на то что в приведенном исследовании отсутствуют непосредственные связи с самооценкой, мы считаем целесообразным их привести, поскольку в них доказана значимость позитивных детско-родительских отношений для достижения подростками успеха.

Полученные результаты, свидетельствующие о важности поддержки со стороны родителей и их вовлеченности в деятельность подростков для формирования у последних позитивной самооценки и достижения успеха, подтверждаются в научных исследованиях J.E. Vois [168]. Автор установил, что при вовлечении детей в физическую активность успех данного начинания

в первую очередь зависит от вовлеченности родителей и поддержки с их стороны.

Результаты нашего исследования находят подтверждение в ранее проведенном К.Р. Сидоровым исследовании, в котором доказана связь между стилем воспитания и характером самооценки подростков. Автор установил, что теплые, уважительные отношения между родителями и подростком, наполненные эмоциональной близостью, связаны с формированием у ребенка позитивной, реалистичной самооценки. В то же время жёсткий контроль со стороны родителей, низкий уровень эмоциональной близости негативно сказываются на уровне притязаний подростка, провоцируя дисгармонии, связанные с его завышенными ожиданиями от себя [128].

3. Становление позитивной и в то же время реалистичной самооценки на подростковом этапе жизненного пути во многом обуславливается отношениями с отцом. Нами доказано, что большое количество взаимосвязей установлено именно с показателями вовлеченности отца, теплоты отношения и поддержкой самостоятельности с его стороны. Причем корреляционных связей с показателями отцовского отношения больше, чем с показателями отношения с матерью. Отчасти полученные результаты согласуются с данными исследования Д.В. Гиголаевой, О.У. Гогицаевой и А.В. Гатикоевой [32]. Авторы подтвердили, что самооценка подростков связана с поддержкой самостоятельности со стороны матери и теплотой отношения с отцом. Причем, если наше исследование проводилось исключительно на выборке подростков мужского пола, то исследование указанных авторов осуществлялось на смешанной выборке подростков, включающей как девочек, так и мальчиков. Это доказывает не просто важность, а скорее необходимость активного вовлечения отцов в жизнь и деятельность своих детей в подростковом периоде.

4. Учитывая специфику эмпирической выборки исследования, важным являлось определение связи показателей самооценки подростков и отношений с тренером. Корреляционный анализ показал немногочисленные

взаимосвязи между данными параметрами. Восприятие тренера как компетентного педагога, способного многому научить, сопровождается ростом расхождения самооценки и уровня притязаний. Мы объясняем это тем, что тренер регулярно предоставляет ученикам объективную обратную связь об уровне их подготовки и развития определенных качеств. В связи с этим корректируется представление обследуемых о собственных возможностях и возрастает потребность к достижению лучшего результата. Однако полученные результаты не согласуются с данными исследования E. Gencer, в котором была установлена связь между положительным эмоциональным фоном в отношениях между тренером и спортсменом и ростом самооценки у последнего [180]. Рассогласование результатов мы связываем с тем, что в исследовании E. Gencer приняли участие высококвалифицированные спортсмены старшего возраста. Для таких спортсменов тренер является тем педагогом, который способен вывести их на высшую ступень спортивного мастерства, субъективная значимость отношений с ним очень высока для спортсменов. В связи с этим характер отношений с тренером и его оценка могут оказывать существенное влияние на самооценку спортсменов.

Результаты нашего исследования частично согласуются с данными, полученными T.L. Chu и T. Zhang. Авторы указывают на необходимость организации эмоционально благоприятных отношений с тренером, поддержки и заботы с его стороны для формирования гармоничной самооценки [171]. В нашем исследовании отношения с тренером способствуют не столько росту самооценки, сколько такому изменению ее параметров, при котором обозначаются перспективы развития для подростков, включенных в спортивную деятельность.

5. В качестве внутриличностных предикторов, связанных с высокой, реалистичной самооценкой, выступают эмоциональная стабильность, волевой контроль, уверенность в своих силах. Это подтверждается результатами корреляционного анализа, представленного в тексте

диссертации. Полученные данные согласуются с результатами исследования Д.А. Марьяненко [83]. Автор установила, что стабильная, адекватная самооценка наблюдается у респондентов с выраженной эмоциональной устойчивостью, готовностью к сотрудничеству и добросовестностью. Кроме того, для обследуемых с гармоничными показателями самооценки свойственны сниженный уровень нейротизма и развитая рефлексия. Следует еще раз подчеркнуть немногочисленность исследований, касающихся изучения роли свойств личности в формировании самооценки.

6. Мотивация включения в деятельность на подростковом этапе жизненного пути связана с повышением самооценки, уровня притязаний и снижением расхождения между ними. Об этом свидетельствуют результаты корреляционного анализа. При этом тесные связи имеют как показатели внешней, так и внутренней мотивации. Таким образом, выраженная мотивация включения в деятельность является ресурсом формирования позитивной, реалистичной самооценки на подростковом этапе жизненного пути. Приведенные результаты согласуются с ранее представленными данными исследования Д.А. Исмаилова. Автор установил, что мотивация достижения успеха у подростков связана с ростом их самооценки и уровня притязаний [61]. Результаты исследования свидетельствуют о том, что для школьников с высокой степенью мотивации к деятельности характерен и высокий уровень самооценки. При этом автор акцентирует внимание на том, что самооценка при этом носит реалистичный характер. Результаты нашего исследования согласуются с результатами, полученными О.В. Печёной: высокий уровень мотивации к достижению успеха в процессе выполнения деятельности сопровождается высоким уровнем самооценки, притязаний и сокращением расхождения между данными показателями [106]. Полученные нами данные находят подтверждение в работе А. Н. Яшковой и В. В. Королевой, где установлено, что высокий уровень мотивации включения в деятельность младших подростков сопровождается ростом их самооценки [164]. Различия между полученными нами данными и результатами,

приведенными в исследованиях, заключается в том, что в нашей работе конкретизировались виды мотивации за счет применяемого опросника, что позволило дифференцированно рассмотреть связи различных типов мотивации с параметрами самооценки.

7. Изучение средних значений самооценки в полной выборке обследуемых без разделения их на группы показало, что они обладают высокой самооценкой, очень высоким уровнем притязаний при умеренном расхождении между данными параметрами. Самооценка и уровень притязаний подростков сильно дифференцированы. Несмотря на высокий уровень выраженности признака, самооценка на данном этапе жизненного пути является все еще неустойчивой структурой. Подростки могут предъявлять завышенные ожидания к себе, периодически испытывать тревогу по поводу несоответствия этим ожиданиям. Полученные результаты согласуются с данными ранее проведенного исследования И.С. Якиманской, в котором был установлен высокий уровень самооценки и притязаний у подростков, занимающихся спортом [163]. К сожалению, автор не привела данных относительно дифференцированности самооценки и уровня притязаний и мы не можем сопоставить результаты.

Результаты исследования, упоминаемые впервые в рамках нашего исследования:

1. Отношения с родителями являются значимым ресурсом в становлении личности на подростковом этапе жизненного пути. Существенную роль играют вовлеченность родителей и теплота взаимоотношений с ними. Об этом свидетельствует связь высокого уровня самооценки и притязаний в сочетании с умеренной дивергенцией данных показателей с восприятием родительского отношения подростками. При этом вклад отношений с матерью и отцом в становление самооценки подростков достаточно специфичен. Формирование реалистичной самооценки подростков связано с поддержанием автономии со стороны матери. Корреляционных связей самооценки с поддержанием автономии матерью

существенно больше, чем с поддержкой автономии со стороны отца. От отца при этом в большей степени требуется вовлеченность и участие в жизни и деятельности подростков.

2. Существуют некоторые барьеры развития устойчивой адекватной самооценки на подростковом этапе жизненного пути, создаваемые родительским отношением. Отношения с родителями, характеризующиеся взаимопониманием, теплотой, принятием, поддержкой, с одной стороны, связаны с улучшением отношения к себе, ростом самооценки и уверенности подростков. Об этом свидетельствуют результаты корреляционного анализа показателей самооценки и восприятия родительского окружения. С другой стороны, родители могут формировать слишком комфортные условия для подростков, что уменьшает их стремление к росту. Отношения с родителями в таком случае не направлены на формирование у подростков потребности к росту. Это подтверждается отрицательными корреляционными связями между расхождением самооценки и уровня притязаний и восприятием подростками родительского отношения. Уровень притязаний обследуемых имеет крайне мало корреляционных связей с родительским отношением и складывается по большей части из собственных рассуждений.

3. Ценными представляются результаты относительно особенностей участия семейного и внесемейного окружения в становлении самооценки на подростковом этапе жизненного пути. Как было изложено выше, благополучные отношения с семейным кругом (в особенности – с родителями) способствуют росту самооценки и снижению расхождения между самооценкой и уровнем притязаний. Несмотря на то что для подросткового этапа жизненного пути характерна ориентация на сверстников, формирование самооценки происходит в основном за счет отношений с ближайшим семейным окружением, а отношения с внесемейным окружением связаны со снижением дифференцированности самооценки, уровня притязаний и рассогласования между самооценкой и уровнем притязаний. Это выражается в том, что общение с внесемейным

кругом позволяет подросткам корректировать представление о себе и собственных возможностях. Таким образом, социальные взаимодействия способствуют формированию у подростков более реалистичного представления о себе.

5. Рассмотрение личностных свойств в качестве комплекса предикторов самооценки на подростковом этапе жизненного пути позволило установить интересные особенности взаимозависимости последних. Формирование самооценки связано с волевыми свойствами личности подростков: высокий самоконтроль и принятие моральных норм коррелируют с более реалистичной оценкой собственных возможностей. В целом развитие волевой и эмоциональной сферы является ресурсом становления адекватной самооценки. В становлении самооценки участвуют склонность подростков опираться на мнение социального окружения и зависимость от мнения окружающих. Определение уровня притязаний подростками во многом обуславливается склонностью ориентироваться на мнение социальной группы, в которой они находятся. Социум в данном случае позволяет поддерживать самооценку обследуемых и корректировать представления подростков о своих возможностях. При этом ориентированность на социум связана с ростом дифференцированности уровня притязаний подростков, что говорит о неустойчивости представлений о себе.

6. В качестве внутриличностного предиктора становления самооценки установлена мотивация включения в деятельность. Корреляционный анализ показал важность ее развития у подростков при формировании устойчивой самооценки. В процесс становления самооценки и уровня притязаний подростков вовлекаются как внутренняя, так и внешняя мотивация. Высокая субъективная значимость выполняемой деятельности и глубокая включенность в ее реализацию связаны с ростом самооценки и уровня притязаний обследуемых, а также со снижением дивергенции этих показателей. Самооценка подростков во многом строится на основе

эмоциональной информации, которую они получают в процессе включения в деятельность. Большое значение имеет внешнее подкрепление в виде наград, поощрения, похвалы, внимания и уважения. С ростом мотивации включения в деятельность снижается дифференцированность самооценки и уровня притязаний, что говорит о более стабильном и однозначном отношении подростков к собственным возможностям.

7. Установлено, что оптимизм как внутриличностный предиктор связан с формированием высокой самооценки и при этом реалистичного представления о собственных возможностях на подростковом этапе жизненного пути. Важную функцию в становлении самооценки выполняет как оптимизм в ситуациях успеха, так и оптимизм в ситуациях неудач. Высокий уровень оптимизма при переживании различных жизненных ситуаций связан с формированием устойчивого высокого уровня самооценки и притязаний, а также снижения расхождения между этими показателями.

8. Несмотря на большое количество исследований, касающихся взаимосвязи средовых и внутриличностных факторов с самооценкой, в частности приведенных ранее в этом разделе, все они основаны на результатах корреляционного анализа. Корреляционный анализ, как известно, не обладает прогностической способностью и не выявляет влияние независимых переменных на зависимую в отличие от множественного регрессионного анализа. Приведенные далее результаты исследования мы относим к впервые упоминаемым, поскольку на основании их можем утверждать о влиянии комплекса средовых и внутриличностных предикторов на самооценку в подростковом периоде.

Средовыми предикторами становления самооценки в подростковом возрасте выступают отношения с отцом и матерью. Значимость и авторитетность обоих родителей в глазах подростков повышает их самооценку. В частности, весомый вклад в повышение самооценки обследуемых вносит параметр «вовлеченность отца», что еще раз доказывает значимость включения отцов в жизнь подростков. Отношения с матерью,

которые характеризуются теплотой отношений и вовлеченностью, также повышают самооценку подростков. Положительное влияние на самооценку подростков оказывает значимость брата или сестры. Однако внесемейный круг общения, представленный тренером и друзьями вне школы, напротив, снижает самооценку обследуемых. Таким образом, внесемейное окружение побуждает подростков к более критичному отношению к себе.

8. В качестве внутриличностных предикторов самооценки наибольшее значение приобретают эмоциональная устойчивость, стремление к доминированию и независимость. Перечисленные свойства личности повышают самооценку подростков. Внутренняя мотивация к приобретению компетентности в избранном виде деятельности (спорте) снижает самооценку подростков, поскольку предполагает интерес и сильное желание совершенствовать себя в спорте. Оценка способностей подростков в рамках той деятельности, в которую они включены, позволяет им более критично относиться к результатам своей деятельности и ориентироваться на перспективное развитие способностей. Внешняя мотивация, напротив, повышает самооценку подростков в связи с тем, что заключается в получении поощрения и похвалы от ближайшего окружения.

9. Уровень притязаний обусловлен воздействием большего количества предикторов, чем самооценка подростков. Это говорит о том, что в формировании реалистичного представления подростков об уровне собственных возможностей участвует широкий спектр средовых и внутриличностных ресурсов. В качестве средовых предикторов уровня притязаний установлены теплота отношений с отцом и матерью, значимость их мнения для подростка, а также важность сиблингов. Перечисленные предикторы повышают уровень притязаний обследуемых, что выражается в постановке более сложных для себя целей. Значимость внесемейного окружения снижает уровень притязаний подростков. Это подтверждает ранее изложенные результаты корреляционного анализа. Внесемейное окружение в лице друзей и тренера оказывает корректирующее воздействие на

представления подростков об уровне своих возможностей. Ориентация подростков на поведение и действия тренера снижает уровень их притязаний: тренер ставит цели, контролирует процесс их достижения и при необходимости вносит коррективы. Общение с тренером способствует приведению к реальности притязания подростков.

10. В качестве внутриличностных предикторов уровня притязаний выступают личностные свойства, мотивация включения в деятельность и оптимизм. Жизнерадостность, экспрессивность, склонность к лидерству и внутренняя мотивация к получению новых впечатлений повышают уровень притязаний подростков. Склонность подростков воспринимать ситуации успеха как результат собственных усилий также повышает уровень притязаний, что характеризует большую уверенность в собственных возможностях. Снижают уровень притязаний такие свойства, как независимость, самостоятельность, отсутствие потребности в поддержке. С одной стороны, самостоятельность предполагает большую ответственность за результат деятельности, следовательно, более внимательное и критичное отношение к своим способностям. С другой стороны, выраженная независимость и нежелание получать поддержку сопровождается дефицитом обратной связи от социального окружения, что усложняет оценку собственных возможностей.

11. Рассогласование между самооценкой и уровнем притязаний обуславливается такими средовыми предикторами, как теплые, доверительные отношения с отцом, значимость личности тренера. Оба этих параметра снижают расхождение самооценки с уровнем притязаний, что сопровождается ростом уверенности в себе у подростков и повышением веры в свои возможности. Внутриличностными предикторами выступают эмоциональная устойчивость и способность опираться на собственное мнение.

12. Установлены индивидуальные варианты сочетания средовых и внутриличностных ресурсов с различными проявлениями параметров

самооценки на подростковом этапе жизненного пути. С помощью кластерного анализа были выделены три кластера, отличающиеся между собой как по уровню выраженности параметров самооценки, так и по сочетанию средовых и внутриличностных ресурсов. В первый кластер «Неуверенный, зависимый, с ограниченным ресурсом» вошли младшие подростки с низким уровнем самооценки, сильной дифференцированностью самооценки и уровня притязаний. Обследуемые данного кластера характеризуются неуверенностью в себе, отсутствием четкого представления о своих возможностях, слабо развитой способностью к постановке целей. Отношения с ближайшим социальным окружением характеризуются доминированием опеки матери, дефицитом поддержки автономии со стороны родителей. Отец значительно меньше матери вовлечен в жизнь подростков, хотя отношения с ним имеют такую же субъективную значимость для обследуемых, как и отношения с матерью.

Индивидуально-психологические особенности подростков данного кластера проявляются в общительности, ориентации на взаимодействие с окружающими, доброжелательности, открытости к контактам. При этом у них наблюдается низкий уровень эмоциональной устойчивости, ригидность реакций и поведения. Уровень мотивации включения в деятельность умеренный. Причины своих успехов подростки склонны приписывать окружающей действительности, а неудачи, напротив, – собственной активности.

Второй кластер «Уверенный, эмоционально устойчивый» представлен подростками старшими по возрасту, которые демонстрируют высокий уровень самооценки и притязаний. Это характеризует их как достаточно уверенных в себе, способных ставить перед собой сложные цели и при этом адекватно оценивать свои возможности. При этом у подростков данного кластера остается некоторая неоднозначность в оценке себя и, возможно, зависимость самооценки и уровня притязаний от оценки окружающих. Для них свойственна высокая степень вовлеченности матери в их жизнь и

поддержка автономии с ее стороны. В данном кластере прослеживается достаточно высокая вовлеченность отца в жизнь подростков. При этом отношения с матерью и отцом для подростков одинаково ценны и важны. Вместе с тем такую же степень значимости имеют и отношения с тренером.

Подростки данного кластера проявляют общительность, готовность устанавливать конструктивные отношения с окружающими, достаточно высокий уровень эмоциональной устойчивости. Обследуемым свойственна независимость в своих суждениях и взглядах, ответственность и настойчивость. Для подростков в данном кластере характерно преобладание внутренней мотивации включения в деятельность. Успех или неудачи обследуемые из данной группы приписывают результатам собственных действий или внешним условиям в зависимости от ситуации.

В третьем кластере «Уверенный, высоко ресурсный» сосредоточены обследуемые с очень высокой самооценкой и умеренным расхождением с уровнем притязаний. Подростки данного кластера отличаются высоким целеполаганием: им свойственно ставить перед собой очень сложные цели, которые они считают достижимыми в связи с высокой оценкой своих возможностей. Отмечается высокий уровень оценки собственного авторитета в глазах сверстников, своих способностей и умений. Сочетание самооценки и уровня притязаний говорит об однозначном, положительном отношении подростков к себе.

В данном кластере наблюдается практически равная степень вовлеченности в жизнь подростков матери и отца, поддержка ими автономии и теплота отношений. Это свидетельствует о важной роли участия в воспитании и жизни подростков-мальчиков обоих родителей в равной степени. Субъективную значимость имеют отношения не только с отцом и матерью, но и с другими родственниками: бабушкой, дедушкой, сиблингами. Возрастает роль тренера в общении с подростками. Такое расширение значимости лиц из социального окружения является мощным средовым

ресурсом, поскольку обследуемые могут обратиться за помощью и воспользоваться поддержкой гораздо большего круга людей.

В числе выраженных индивидуально-психологических свойств у представителей данного кластера находятся эмоциональная устойчивость, отсутствие склонности к импульсивным поступкам, общительность, открытость новым социальным контактам. Обладают хорошо развитым самоконтролем. Нечувствительны к социальной критике. У представителей данного кластера сильно выражена внутренняя мотивация к занятиям избранным видом деятельности. Свои успехи и неудачи подростки склонны оценивать реалистично, в зависимости от обстоятельств.

Таким образом, полученные результаты дают новые представления об условиях формирования самооценки, предикторах, детерминирующих ее становление, о специфическом вкладе в изменение самооценки и уровня притязаний каждой группы предикторов: отношений с семейным и внесемейным социальным кругом. Проведенное исследование доказывает важность включенности родителей в жизнь и деятельность для формирования здорового представления о собственных возможностях личности на подростковом этапе жизненного пути. При этом установлено влияние внутриличностных конструктов, таких как личностные свойства, мотивация включения в деятельность и оптимизм, на самооценку и уровень притязаний.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ научных исследований показал актуальность вопроса целенаправленного формирования самооценки в современных условиях. Рассматривая самооценку в русле теорий преадаптации, ресурсного и проактивного подхода формирования личности, следует эмпирическим путем определить маркеры, позволяющие говорить об этом феномене как о предикторе успешной адаптации личности к неопределённости современных условий. К таким маркерам стоит отнести комплексы внутриличностных и средовых факторов, определяющие тот или иной уровень параметров самооценки; возрастной период наибольшего влияния комплексов факторов на самооценку; деятельность, в которую включен субъект. Необходимость обоснования целесообразности использования приведенных маркеров подтверждается результатами исследований: процентное соотношение неадекватно сформированной самооценки сходно у взрослых и подростков; самооценка имеет зависимости от внутриличностных и средовых факторов, однако слабо изучено их комплексное влияние, а результаты деятельности - от уровня самооценки. Определение ведущих маркеров формирования ресурсной самооценки позволяет формировать благоприятную сферу ее развития, что снижает стихийность развития.

2. Установлено, что благоприятные отношения внутри близкого семейного круга коррелируют с высоким уровнем самооценки и ростом уровня притязаний, что свидетельствует о значимой роли родителей в становлении самооценки на подростковом этапе жизненного пути. Существуют особенности изменения самооценки в зависимости от формы отношений с родителями разного пола. Так, самооценка юных спортсменов растет при поддержании автономии со стороны матери, а со стороны отца – при его глубокой вовлеченности в жизнь подростка. При этом важную роль играет теплота отношений с обоими родителями. Общей закономерностью

является потребность подростков в автономии и в то же время поддержание теплых взаимоотношений с родителями, при наличии которых повышается уверенность в себе и растут показатели самооценки.

3. Значимость лиц из внесемейного окружения провоцирует снижение уровня притязаний на подростковом этапе жизненного пути. При общении подростков с людьми из внесемейного окружения у них может повышаться критичность по отношению к себе. Это, в свою очередь, является барьером для формирования реалистичной самооценки. Подобная тенденция установлена и в отношениях с тренером: чем более значима и авторитетна личность тренера для юных спортсменов, тем больше они видят расхождений между своим уровнем возможностей и его. В связи с этим повышается критичность подростков по отношению к себе и снижается уровень притязаний. Таким образом, в семье при наличии гармоничных отношений формируется высокий уровень самооценки, а в ближайшем социуме корректируется представление подростков о собственных возможностях.

4. В качестве внутриличностных предикторов, обеспечивающих формирование реалистичной самооценки на подростковом этапе жизненного пути, установлены оптимизм, высокий уровень мотивации включения в деятельность и ряд индивидуально типологических свойств, таких как эмоциональная устойчивость, высокая степень волевого самоконтроля, открытость социальным контактам, инициативность. Снижение уровня притязаний провоцирует такие свойства личности, как чрезмерная открытость в межличностном отношении, легкомыслие. Оптимальный уровень развития целеполагания обеспечивается эмоциональной устойчивостью, а сильный разрыв между актуальными возможностями подростков и поставленными перед ними целями, наоборот с возбудимостью и эмоциональной нестабильностью.

5. Множественный регрессионный анализ показал многокомпонентность влияния на становление самооценки на подростковом

этапе жизненного пути. В качестве средовых предикторов формирования реалистичной самооценки выступают теплые отношения с матерью и отцом, значимость сиблинговых отношений. Значимость тренера для подростков влияет на уровень расхождения между их самооценкой и притязаниями: тренер, таким образом, наряду с семейным окружением, влияет на становление адекватной, реалистичной оценки юными спортсменами собственных возможностей. Внутриличными предикторами формирования гармоничной самооценки на подростковом этапе жизненного пути выступают эмоциональная стабильность, стремление к доминированию, независимость, развитая внутренняя мотивация к выполнению деятельности и оптимизм в различных жизненных ситуациях.

6. Анализ индивидуальных вариантов сочетания показателей самооценки, внутриличных и средовых факторов показал, что для подростков с неблагоприятными проявлениями самооценки характерны ориентация на общение со сверстниками, частое переживание чувства вины, застенчивость, доминирование внешних мотивов. Причины своих успехов подростки склонны приписывать окружающей действительности, а неудачи – результатам собственных действий. Перечисленные особенности характерны для младших подростков, имеющих сравнительно небольшой стаж занятий избранным видом деятельности. Средовыми воздействиями для таких подростков являются гиперопека со стороны матери и слабая вовлеченность отца в жизнь юных спортсменов.

Для обследуемых с высоким уровнем самооценки и притязаний характерны общительность, способность к конструктивным отношениям с окружающими, достаточно высокий уровень эмоциональной устойчивости. В качестве средовых факторов вступают высокая степень вовлеченности матери в жизнь подростков и поддержка автономии с ее стороны, более активное участие отца в жизни подростков.

Для подростков с очень высокой самооценкой и развитым целеполаганием характерны эмоциональная устойчивость, отсутствие

склонности к импульсивным поступкам, общительность, открытость новым социальным контактам, независимость мнения и суждений. Со стороны ближайшего социального окружения наблюдается высокая степень вовлечения обоих родителей в жизнь подростков, значимость для юных спортсменов не только отношений с родителями, но и с другими родственниками. Перечисленные особенности характерны для старших подростков, имеющих самый долгий стаж занятий спортом по сравнению с другими исследуемыми группами.

Проведенное исследование подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что становление самооценки на подростковом этапе жизненного пути обусловлено комплексом предикторов, включающим особенности взаимоотношений с ближайшим социальным окружением, а также индивидуально-психологическими свойствами личности. В результате представленного диссертационного исследования было доказано, что в качестве ресурсов выступают отношения с ближайшим социальным окружением. При этом относительный вклад различных социальных групп неравноценен, а общение с семейным и внесемейным кругом может оказывать разнонаправленное воздействие на самооценку подростков. Подтверждено, что вовлеченность родителей в жизнь подростков, с одной стороны, и поддержка ими автономии с другой, будут способствовать формированию реалистичной самооценки. Повышение значимости сверстников может быть причиной роста критичности самоотношения подростков, затрудняющей становление реалистичной самооценки. Доказано, что внутриличностными детерминантами реалистичной самооценки и адекватного уровня притязаний являются устойчивость эмоциональной сферы, развитый волевой контроль, оптимизм и внутренняя мотивация к занятиям избранным видом деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании представленных результатов диссертационного исследования нами была разработана программа, ориентированная на формирование такой социальной среды, которая способствовала бы формированию реалистичной самооценки на подростковом этапе жизненного пути. Данная программа представлена в приложении А. Обязательным условием реализации программы является привлечение родителей и ближайших родственников к работе. Начинать следует с родительского собрания, на котором подробно разъяснять родителям суть программы, ее доказанную эффективность и необходимость применения с подростками. В беседу с родителями обязательно должен быть включен компонент психологического просвещения: разъяснение психологических особенностей подросткового возраста, нормативных изменений в общении, физиологии, восприятии родителями подростками на данном этапе их развития. Важно объяснять особенности становления самооценки в этом возрасте, ее неустойчивость, влияние на долгосрочную перспективу и ценность поддержки со стороны взрослых в данный период.

Формирование самооценки и притязаний у подростков требует большей дифференциации результатов соревновательной и тренировочной деятельности. В разработанной программе мы показали возможности оценки подростков по параметрам их вовлеченности в тренировочный процесс, оценки уровня общей и специальной физической подготовки с компонентами целеполагания, оценки соревновательной деятельности с качественной и количественной стороны. Это позволяет решить задачу формирования восприятия полной картины результатов деятельности как для самих подростков так и для их родителей. Связано это с тем, что на практике результаты детальности оцениваются только по количественным результатам спортсменов (занятое место на соревнованиях), но по факту, для достижения

высокого результата требуется развитие всех компонентов деятельности спортсменов.

Если специалист (тренер, психолог) работает с контингентом детей мужского пола, рекомендуется привлечение отцов к работе с дневниками. Это важно, поскольку в подростковом возрасте особую значимость для мальчиков приобретает общение с родителем мужского пола, вовлеченность отца в жизнь и деятельность подростка. Это подтверждают результаты нашего исследования. В целом до сведения родителей должна доводиться от тренера информация о том, что для формирования реалистичной самооценки у подростков необходимы теплое, доверительное общение со взрослыми и одновременно с поддержкой автономии и самостоятельности ребенка.

Родительские собрания рекомендуется проводить один раз в три месяца. По усмотрению специалиста частоту проведения собраний можно менять. На собраниях важно предоставить иллюстрационный материал (презентацию Power Point), отражающий место каждого спортсмена в рейтинге группы. Так родителям и ближайшему семейному окружению легче воспринимать информацию и наблюдать динамику развития своего ребенка. Один раз в шесть месяцев рекомендуется награждать спортсменов по нескольким показателям с участием родителей.

Обратная связь от тренера родителям должна осуществляться посредством дневника спортсмена, в котором педагог делает свои пометки относительно старательности, дисциплины, уровня подготовки подростка. Кроме этого, связь с родителями должна осуществляться посредством мессенджеров, страниц в социальных сетях и на сайте клуба. На страницах социальных сетей и сайте должна размещаться актуальная информация, касающаяся каждого спортсмена. Такого рода обратная связь позволяет родителям постоянно быть в курсе состояния спортивной подготовки своего ребенка и стимулирует интерес взрослых.

Согласно результатам нашего исследования, личность тренера оказывает прямое влияние на самооценку подростка. В связи с этим тренерам

рекомендуется проявлять последовательность и систематичность в реализации данной программы, поддерживать порядок в группе, в том числе за счет соблюдения дисциплины самим тренером и аккуратности. Важны вовлеченность тренера в деятельность, его компетентность и заинтересованность в повышении уровня мастерства своих подопечных. Тренеру необходимо постоянно стимулировать развитие внутренней мотивации у подростков, что требует от него личной глубокой заинтересованности в текущей деятельности. При необходимости предлагаемый в этой работе дневник, с сохранением общей структуры, может быть модифицирован с учетом особенностей вида спорта, нормативов и пола спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 [2] с.; 21 см.; ISBN 5-244-00380-1.
2. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – Москва : Академический Проект, 2015. – 240 с. – ISBN 978-5-8291-1740-5. – EDN VRSGED.
3. Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человекознания: избран. психол. тр. / Б.Г. Ананьев ; под ред. А. А. Бодалева ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т. – М. : Моск. психол.-социал. ин-т [и др.], 2005. – 431 с. – (Психологи России : серия / Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т). – ISBN 5-89502-572-2. – EDN QXNJHB.
4. Анцыферова, Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. – М. : Ин-т психологии РАН, 2004 (Электросталь : ООО ПК Мега-Арт). – 413, [1] с. : портр.; 21 см.; ISBN 5-9270-0061-4.
5. Артемьева, Т.И. Советско-финский симпозиум «Проблемы психологии личности» / Т.И. Артемьева, И.А. Джидарьян, И.И. Чеснокова // Психологический журнал. – 1980. – Т. 1, № 2. – С. 148-151. – EDN XGCDIH.
6. Асмолов, А.Г. Парадокс сосуществования адаптации и преадаптации в историко-эволюционном процессе / А.Г. Асмолов, Е.Д. Шехтер, А.М. Черноризов // Вопросы психологии. – 2021. – Т. 67, № 4. – С. 3-20. – EDN VQJMDP.
7. Асмолов, А.Г. Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции : Материалы к обсуждению проблем эволюции на совместном семинаре Института психологии РАН и факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова / А.Г. Асмолов, Е.Д. Шехтер, А.М.

Черноризов. – Москва : Акрополь, 2018. – 212 с. – ISBN 978-5-98807-079-5. – EDN VKCJYG.

8. Белинская, Е.П. Идентичность личности в условиях социальных изменений : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Белинская Елена Павловна. – Москва, 2006. – 50 с. – EDN NJYIEL.

9. Берилова, Е.И. Самооценка и эмоциональный интеллект как ресурсы преодоления профессионального выгорания у спортсменок-футболисток / Е.И. Берилова, Т.В. Зайцева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – № 1. – С. 26-29. – EDN XACPIB.

10. Берилова, Е.И. Самооценка как ресурс преодоления профессионального выгорания у спортсменов / Е.И. Берилова, Т.В. Зайцева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 28-30. – EDN VBEMBZ.

11. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности : избр. Психол. труды / Л.И. Божович ; под ред. Д.И. Фельдштейна ; Рос. акад. образования, Моск. психол.–соц. Ин-т. – 3-е изд. – Москва : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 2001. – 349 с.

12. Бондаренко, С.Н. Влияние стресса на самооценку подростков / С.Н. Бондаренко // Юный ученый. – 2023. – № 3 (66). – С. 308-311.

13. Борисевич, С.А. Влияние образа физического "я" на самооценку детей младшего школьного возраста / С.А. Борисевич, И.Ф. Шиляева // Человек в условиях социальных изменений : Материалы международной научно-практической конференции, Уфа, 18 апреля 2023 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2023. – С. 134-137.

14. Бороздина, Л.В. Самооценка и психометрический интеллект в прогнозе эффективности учебной деятельности / Л.В. Бороздина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2012. – № 3. – С. 30-38. – EDN PDRJWN.

15. Бороздина, Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л.В. Бороздина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – № 1. – С. 54-65. – EDN NXNPJV.
16. Брушлинский, А.В. Избранные психологические труды / А.В. Брушлинский ; Российская академия наук, Институт психологии; Ответственный редактор Журавлев Анатолий Лактионович. – Москва : Институт психологии РАН, 2006. – 623 с. – (Выдающиеся ученые Института психологии РАН). – ISBN 5-9270-0091-6. – EDN QXPNCZ.
17. Будаева, Э.В. К вопросу об особенностях развития самооценки младших подростков / Э.В. Будаева, А. Д.Батуева // Научные исследования и разработки: новое и актуальное : Материалы X Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Ростов-на-Дону, 26 мая 2021 года. Том Часть 1. – Ростов-на-Дону: ООО "Издательство ВВМ", 2021. – С. 347-350. – EDN JRMEAQ.
18. Булычева, Е.В. Роль взаимоотношений подростков с социальным окружением как фактор защиты от рискованных форм поведения / Е.В. Булычева // Национальный психологический журнал. – 2023. – № 1 (49). – С. 88-101. – DOI 10.11621/npj.2023.0108. – EDN YBRYXN.
19. Бухаленкова, Д.А. Особенности самооценки у подростков с разным пониманием успеха / Д.А. Бухаленкова, О.А. Карabanова // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 3 (31). – С. 148-157. – DOI 10.11621/npj.2018.0314. – EDN YPELNB.
20. Веракса А.Н. Особенности отношений межличностной значимости в дошкольном возрасте / А.Н. Веракса // Психология отношений межличностной значимости / под ред. М.Ю. Кондратьева, Ю.М. Кондратьева. – М., 2006. – С. 25 – 41.
21. Веракса, А.Н. Экологический подход У. Бронфенбреннера в спортивной психологии / А.Н. Веракса, С.В. Леонов // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2009. – № 4. – С. 78-84. – EDN LKSDSJ.

22. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
23. Войтехович, Т.С. Категория "личностный ресурс" при исследовании жизнедеятельности человека в экстремальных условиях труда / Т.С. Войтехович, Н.Н. Симонова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – Т. 22. № 4. – С. 63-66. – EDN YFMKSF.
24. Волков, Д.Н. Адекватность самооценки способностей и успешность в спорте / Д.Н. Волков // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 67. – С. 365-368. – EDN LINQJH.
25. Воронкина, Л.В. Влияние самооценки на достижение спортивного результата / Л.В. Воронкина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 22 октября 2015 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2016. – С. 292-294. – EDN VIRXCX.
26. Воронкина, Л.В. Исследование самооценки спортсменов в связи с реализацией соревновательных результатов / Л.В. Воронкина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 4. – С. 82-87. – EDN UZCDKJ.
27. Выготский, Л.С. Педология подростка // Л.С. Выготский. Собр. соч. в 6 тт. Т. 4. – Москва, 1984. – 221 с.
28. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский, Л.С. Выготский. – Москва : Смысл, 2006. – (Библиотека всемирной психологии). – ISBN 5-699-13728-9.
29. Вяткин Б.А., Дорфман Л.Я. Теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина: история и современность / Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман // Образование и наука. – 2017. – Т. 19. – №2. – С. 145–160.

30. Вяткин, Б.А. Интегральная индивидуальность растущего человека и психолого-педагогическая поддержка его развития в образовательной среде / Б.А. Вяткин, А.А. Вихман, А.Ю. Калугин // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2021. – Т. 31, № 3. – С. 350-353. – DOI 10.35634/2412-9550-2021-31-3-350-353. – EDN ZRGLIK.
31. Вяткин, Б.А. Межпоколенная трансмиссия ценностей в современном поликультурном мире / Б.А. Вяткин, В.Ю. Хотинец, О.В. Кожевникова // Образование и наука. – 2022. – Т. 24, № 1. – С. 135-162. – DOI 10.17853/1994-5639-2022-1-135-162. – EDN LUAXEH.
32. Гиголаева, Д.В. Влияние детско-родительских отношений на самооценку подростка / Д.В. Гиголаева, О.У. Гогицаева, А.В. Гатикоева // Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание : Сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых: В двух томах, Санкт-Петербург, 12–25 апреля 2018 года / под научной редакцией А. В. Шаболтас, С. Д. Гуриевой. Том 1. – Санкт-Петербург: ООО "Издательство ВВМ", 2018. – С. 339-344. – EDN YRNKCD.
33. Гитинова, М.Г. Соотношение самооценки и склонности к девиантному поведению у подростков : специальность 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Гитинова Марина Гусейновна. – Москва, 2003. – 175 с. – EDN NMKGBH.
34. Глухова, Т.Г. Повышение самооценки у спортсменов-подростков как условие снижения их соревновательной тревожности / Т.Г. Глухова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 536-539. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p536-5. – EDN DCOVTU.
35. Горская Г.Б. Принцип опережающей постановки задач в практике психологического сопровождения многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: Сборник

материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию со дня рождения академика В.Л. Марищука / под ред. д-ра пед. наук., проф. А.А. Обвинцева, д-ра пед. наук, проф. В.Л. Пашута. д-ра пед. наук. проф. Н.В. Романенко. - В 3-х ч. - Часть 1. - СПб.: МО РФ ВИФК, Изд-во "Маматов", 2016. - С.193-196.

36. Горская, Г.Б. Опережающая постановка задач как стратегия психологического сопровождения подготовки спортсменов / Г.Б. Горская // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : Материалы XV Международной научной сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета. В четырех частях, Минск, 30 марта – 17 апреля 2017 года / Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры". Том Часть 3. – Минск: Белорусский государственный университет физической культуры. – 2017. – С. 76-78. – EDN ZGNOFL.

37. Горская, Г.Б. Про-активная направленность профессионального образования: причины и направления развития в подготовке магистров / Г.Б. Горская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2023. – № 1. – С. 232-234. – EDN EXOMQL.

38. Горская, Г.Б. Самооценка и мотивация достижения как ресурс социально-психологической адаптации спортсменов / Г.Б. Горская, В.А. Масленникова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 109-117. – EDN CQJKXU.

39. Горская, Г.Б. Личностные ресурсы конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации: проблемы реализации / Г.Б. Горская // В сборнике: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год:

в 3-х частях. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. – 2016. – С. 169-172.

40. Горская, Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.

41. Горская, Г.Б. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта / Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 88-93.

42. Гусельцева, М.С. Особенности межпоколенных отношений в условиях транзитивного общества [Электрон. ресурс] // Мир психологии. 2017. № 1 (89). С. 38–51. Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_29671987_21712472.pdf (дата обращения: 10.08.2021).

43. Данилова, Е.А. Взаимосвязь конфликта самооценки и поведения младших подростков : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Данилова Елена Анатольевна. – Ярославль, 2003. – 192 с. – EDN NMIOGL.

44. Данилова, Н.В. Семейное неблагополучие как фактор, влияющий на самооценку и тревожность детей / Н.В. Данилова // XLVII итоговая студенческая научная конференция УдГУ : Материалы всероссийской конференции, Ижевск, 01–30 апреля 2019 года / ответственный редактор А.М. Макаров. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2019. – С. 282-284. – EDN XEJTPW.

45. Демин, А.Н. Отношение к скорости социальных процессов: измерение и первые эмпирические результаты / А.Н. Демин // Актуальные проблемы современной социальной психологии и ее отраслей : Сборник научных трудов. – Москва : Институт психологии РАН, 2023. – С. 415-419. – EDN DQNCOS.

46. Демин, А.Н. Проблема адаптации человека к скорости социальных процессов / А.Н. Демин, И.В. Демина // Человеческий капитал. – 2020. – № 10 (142). – С. 80-88. – DOI 10.25629/НС.2020.10.05. – EDN TRDПQ.
47. Деркач, Ю.Н. Учебная мотивация и самооценка как адаптационные ресурсы младшего школьника / Ю.Н. Деркач, И.А. Ермоленко // Психологическая студия : Сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова / под ред. С.Л. Богомаза, В.А. Каратерзи. – Витебск : Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2016. – С. 65-66. – EDN XGZZSH.
48. Драндров, Г.Л. Развитие позитивной Я-концепции личности и спорт / Г.Л. Драндров, Д.Н. Сюкиев // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры : Сборник статей по материалам VIII Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 18 марта 2022 года. – Нижний Новгород: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина", 2022. – С. 12-20. – EDN FEAADN.
49. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – 3-е изд. – Москва [и др.] : Питер, 2007 (СПб. : Техническая книга). – 358, [4] с. : ил., табл.; 24 см. - (Мастера психологии).; ISBN 5-91180-111-6 (В пер.)
50. Дубров, Д.И. Межпоколенная трансмиссия ценностей в городской и сельской среде/ Д.И. Дубров, А.Н. Татарко // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2016. – Т. 13, № 2. – С. 299–309.
51. Дюбина, Т.Г. Социально-психологические факторы, влияющие на рассогласование между самооценкой и объективной оценкой качеств личности : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Дюбина Татьяна Георгиевна. – Москва, 2006. – 24 с. – EDN NJVWMR.

52. Едиханова, Ю.М. Особенности самосознания как фактор развития личностного потенциала подростков и юношей / Ю.М. Едиханова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-4. – С. 281-284. – EDN CJAZKM.
53. Захарова, А.В. Структурно-динамическая модель самооценки / А.В. Захарова // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 5-14. – EDN KMFХZN.
54. Зеер, Э.Ф. Психолого-педагогические технологии преадаптации личности к цифровому профессиональному будущему / Э.Ф. Зеер, Е.В. Лебедева, Э.Э. Сыманюк // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2020. – № 1 (57). – С. 73-88. – DOI 10.51944/2072-2516_2020_1_73. – EDN DRMJSP.
55. Зеер, Э.Ф. Транспрофессионализм как предиктор преадаптации субъекта деятельности к профессиональному будущему / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, Е.В. Лебедева // Сибирский психологический журнал. – 2021. – № 79. – С. 89-107. – DOI 10.17223/17267080/79/6. – EDN GPKIQR.
56. Зиновьев, А.А. Влияние занятий спортом на целеполагание и самооценку у детей 10-12 лет на примере легкой атлетики / А.А. Зиновьев, Ж.В. Кузнецова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : Сборник материалов IV научно-практической конференции студентов факультета магистерской подготовки, Малаховка, 11 мая 2021 года / Министерство спорта Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» Факультет магистерской подготовки. Том Вып. IV. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры. – 2021. – С. 11-13. – EDN KICYDY.
57. Зинько, Е.В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки / Е.В. Зинько // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2005. – № 3. – С. 35-49. – EDN JVVPQH.
58. Зинько, Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 1. Самооценка и ее параметры / Е.В. Зинько // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 3. – С. 18-30. – EDN НТРМСJ.

59. Зобков, В.А. Отношение человека к себе как методологическая психологическая проблема / В.А. Зобков // Методология современной психологии. – 2022. – № 16. – С. 94-100. – EDN UBСOXF.
60. Зязина, Н.А. Жизненный путь и профессиональная траектория: социальные представления о спорте высших достижений / Н.А. Зязина, Л.М. Довжик, К.А. Бочавер // Спортивный психолог. – 2019. – № 1 (52). – С. 71-78. – EDN ZXGJXQ.
61. Исмаилов, Д.А. Мотивация достижения успеха у подростков с разным уровнем самооценки / Д.А. Исмаилов // Молодой ученый. – 2023. – № 48 (495). – С. 259-261. – EDN SFVTСI.
62. Иченко, Н.А. Подросток как субъект самоопределения: ресурсы и риски / Н.А. Иченко // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. – 2014. – Т. 6. – № 1. – С. 69-76. – EDN SENSXX.
63. Капцов, А.В. Типы взаимодействия субъектов образовательного процесса: эконпсихологический подход / А.В. Капцов // Социальный мир человека: Материалы VII Международной научно-практической конференции "Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация", Ижевск, 05–07 апреля 2018 года / под редакцией Н.И. Леонова. – Ижевск: Общество с ограниченной ответственностью Издательский дом "ERGO", 2018. – С. 79-82. – EDN XOONHF.
64. Кашапов, М.М. Ресурсные предикторы конфликтной компетентности преподавателя / М.М. Кашапов // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования : Тезисы докладов XVI Всероссийской научно-методической конференции, Ярославль, 28–29 марта 2024 года. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Филигрань", 2024. – С. 219-222. – EDN PLXGTB.
65. Ким, Т.К. Влияние личностных качеств родителей и детско-родительских отношений на индивидуально-личностные особенности подростков занимающихся дзюдо / Т.К. Ким, Р.К. Ким // Ученые записки

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 228-232. – EDN ZDMMMFM.

66. Кожевникова, О.В., Хотинец, В.Ю. Субъект деятельности в условиях перехода к цифровому миру (по материалам международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы практической и прикладной психологии в современной социокультурной ситуации») // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 2. – С. 131–134. DOI: 10.31857/S020595920014222-0

67. Козельская, А.В. Психология жизненных ресурсов личности: опыт экспериментального исследования / А.В. Козельская // Российский психологический журнал. – 2008. – Т. 5, № 3. – С. 87-89. – EDN NQUQTZ.

68. Колошеина, В.В. Самооценка спортсменов в кикбоксинге / В.В. Колошеина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 518-522. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p518-523. – EDN JCZDKG.

69. Кошелева, Ю.П. Значимые отношения: значимый другой или близкий человек? / Ю.П. Кошелева // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2015. – № 8 (719). – С. 105-113. – EDN VUYAQN.

70. Ксенева, И.Д. Педагогические условия становления адекватной самооценки профессионально значимых личностных качеств студентов вуза : специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ксенева Ирина Дмитриевна. – Воронеж, 2012. – 209 с. – EDN QFYZVN.

71. Кузнецова, Е.Н. Влияние школьной тревожности на развитие самооценки учащихся четвертых классов в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов / Е.Н. Кузнецова // Символ науки: международный научный журнал. – 2016. – № 1-3 (13). – С. 193-197.

72. Кузьмин, Д.В. Повышение самооценки здоровья спортсменами при помощи методик психологической саморегуляции / Д.В. Кузьмин, М.В. Беглов, А.П. Петерс // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 200-203. – EDN SJWMSP.
73. Куперсмит, С. Предпосылки самооценки / С. Куперсмит. - М. : Просвещение, 1959. - 129 с.
74. Ларионова, Л.И. Проблема ресурсного подхода в психолого-педагогической литературе / Л.И. Ларионова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Т. 6. – № 6А. – С. 50-58. – EDN YRUQIA.
75. Лебедева, Е.В. Временная транспектива как фактор преадаптации к неопределенности профессионального будущего / Е.В. Лебедева // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 12-1 (81). – С. 13-17. – DOI 10.31618/ESU.2413-9335.2020.1.81.1149. – EDN MMDDBB.
76. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность : учеб. пособие для студентов вузов по направлению и спец. "Психология", "Клин. психология" / А.Н. Леонтьев ; А.Н. Леонтьев. – Москва : РГБ, 2009. – 1 с. – EDN QXWITL.
77. Лозовая, Г.В. Методологические проблемы изучения самооценки личности // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всерос. съезда психологов, 25–28 июня 2003 г. СПб. – 2003. – Т. 5, С. 67–70.
78. Любишева, Ю.С. Факторы, влияющие на формирование самооценки подростков / Ю.С. Любишева, Т.Н. Кочеткова // Modern Science. – 2020. – № 5-3. – С. 514-517. – EDN ZLLXQU.
79. Маклаков, А.Г. Особенности психического развития старших школьников / А.Г. Маклаков, А.А. Сидорова // Вестник Ленинградского

государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2014. – Т. 5, № 4. – С. 33-44. – EDN TKHWIN.

80. Маклаков, А.Г. Психологические детерминанты эффективности профессиональной деятельности в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2013. – Т. 5, № 4. – С. 5-18. – EDN SDUJGX.

81. Маркина, С.Д. Взаимоотношения в коллективе подростков как фактор развития самооценки подростков / С.Д. Маркина // Инновации и научно-техническое творчество молодежи: Материалы российской научно-технической конференции, Новосибирск, 22–23 апреля 2021 года. – Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2021. – С. 512-516. – EDN HECCZH.

82. Марцинковская, Т.Д. Современная психология – вызовы транзитивности [Электрон. ресурс] // Психологические исследования. 2015. № 8 (42). Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n42/1168-martsinkovskaya42.html> (дата обращения: 10.08.2022).

83. Марьяненко, Д.А. Черты личности и особенности актуальной самооценки: специальность 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Марьяненко Дарья Александровна. – Краснодар, 2006. – 24 с. – EDN NIPPF.

84. Мельникова, М.В. Основные факторы формирования низкой самооценки личности / М.В. Мельникова // Актуальные исследования. – 2020. – № 12 (15). – С. 100-101. – EDN GADFRS.

85. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 254 с.

86. Метапредметные универсальные умения / Л.Д. Шеховцова, И.В. Прокофьева, Р. И. Маркова, Е. А. Молчанова // Молодой ученый. – 2017. – № 42 (176). – С. 185-187. – EDN ZPDNUD.

87. Мироненко, И.А. Проблема проактивности личности во взаимодействии со средой в современном международном дискурсе / И.А. Мироненко, П.С. Сорокин // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43, № 4. – С. 79-89. – DOI 10.31857/S020595920021483-7. – EDN OVDDVF.
88. Мозговая, М.А. Роль семьи в формировании самооценки подростков / М.А. Мозговая // Известия института педагогики и психологии образования. – 2021. – № 3. – С. 91-97. – EDN GDNZAC.
89. Молчанова, О.Н. Оптимальная самооценка как личностный ресурс / О.Н. Молчанова // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2012. – Т. 17. – № 8(20). – С. 126-132. – EDNVLJGMP.
90. Молчанова, О.Н. Проблемы самооценки индивидуальной личности / О.Н. Молчанова // Мир психологии. – 2011. – № 1 (65). – С. 82-95. – EDN NUNJCD.
91. Молчанова, О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие / О.Н. Молчанова. – Москва : Флинта, 2010. – 392 с. – ISBN 978-5-9765-0945-0. – EDN SUQSEN.
92. Морозова, В.В. Стиль атрибуции как коррелят психологического благополучия / В.В. Морозова // Психологическое знание в контексте современности: теория и практика : Сборник научных статей по материалам XI Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 29–30 июня 2021 года. – Йошкар-Ола: ООО ИПФ «СТРИНГ», 2021. – С. 215-219.
93. Муллер, О.Ю. Влияние агрессии на уровень самооценки студентов / О.Ю. Муллер, Д.А. Грошев // Заметки ученого. – 2022. – № 11. – С. 76-80.
94. Некрасова, Т.Ю. Самооценка: современный взгляд на психологическое содержание феномена / Т.Ю. Некрасова // Вестник университета. – 2013. – № 14. – С. 288-292. – EDN RTQOOJ.
95. Немов, Р.С. Общая психология в 3-х тт. Том III: Психология личности: учебник для вузов / Р.С. Немов. – 6-е изд., пер. и доп. – Москва :

Издательство «Юрайт», 2012. – 739 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-9916-1510-5. – EDN VTSZUV.

96. Нестеренко, О.В. Проблема формирования личности в свете разработки новых образовательных стандартов / О.В. Нестеренко // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2010. – № 2. – С. 148-151. – EDN OYLMDP.

97. Никитина, А.А. Взаимосвязь самооценки и детско-родительских отношений у подростков / А.А. Никитина, А.С. Машкина // Нижегородский психологический альманах. – 2020. – Т. 1, № 1. – С. 133-141. – EDN XJLBAG.

98. Палий, В.И. Анализ самооценки и уровня притязаний и их связь со спортивным мастерством / В.И. Палий, В.А. Сохликова // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова : Сборник, Москва, 26 апреля 2017 года. – Москва: Новая книга, 2017. – С. 124-128. – EDN YLJDPR.

99. Палий, В.И. Психолого-педагогическая проблема личности в образовании / В.И. Палий // XXVI Мерлинские чтения : Психологические инновации в образовании : материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня образования ПГПИ-ПГПУ, Пермь, 20–22 сентября 2011 года. – Пермь: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет", 2011. – С. 236-238. – EDN WZGSGR.

100. Панкратова, И.А. Развитие родительской компетентности при психологическом сопровождении с применением коуч-технологий / И.А. Панкратова, Л.А. Ибахаджиева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 413-418. – EDN DMTAON.

101. Панов, В.И. Дидактические и психодидактические аспекты моделирования становления субъектности студента вуза / В.И. Панов, А.В. Капцов, Е.И. Колесникова // Педагогика и просвещение. – 2019. – № 4. – С. 125-135. – DOI 10.7256/2454-0676.2019.4.31093. – EDN IPDDCN.

102. Пантилеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-ценностная система: (спецкурс) / С.Р. Пантилеев. – Изд-во Моск. ун-та. – 1991. – 213 с.
103. Петрова, Е. А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения : специальность 19.00.13 "Психология развития, акмеология" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Петрова Евгения Анатольевна. – Москва, 2008. – 26 с. – EDN NKLYUV.
104. Петрова, М.Г. Генезис категории "самоактуализация" / М.Г. Петрова // Национальное здоровье. – 2022. – № 2. – С. 124-127. – EDN DICDCG.
105. Петросьян, С.Н. Самоорганизация систем личностного позиционирования в пространстве со-бытийности / С.Н. Петросьян, З.И. Рябикина // Южно-российский журнал социальных наук. – 2022. – Т. 23, № 1. – С. 133-145. – DOI 10.31429/26190567-23-1-133-145. – EDN DIOQJK.
106. Печеная, О.В. Мотивация успеха у четвероклассников с различным уровнем самооценки / О.В. Печеная // Научный электронный журнал «Меридиан». – 2020. – № 14 (48). – С. 138-140. – EDN IHTGN.
107. Пирожкова, В.О. Особенности психической устойчивости у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / В.О. Пирожкова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 23. – С. 129-143. – EDN PSVTFG.
108. Подольский, А.И. Связь ценностных ориентаций современных подростков с психологическими характеристиками их учителей и родителей / А.И. Подольский, О.А. Идобаева // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 2 (22). – С. 84-93. – DOI 10.11621/npj.2016.0208. – EDN XEPJRL.
109. Полищук, О.И. Использование рейтинговых систем оценивания в учебном процессе / О.И. Полищук // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 3. – С. 91-93. – EDN GTFFJJ.
110. Постылякова, Ю.В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах : специальность 19.00.03 "Психология труда, инженерная психология, эргономика" : автореферат диссертации на

соискание ученой степени кандидата психологических наук / Постылякова Юлия Валерьевна. – Москва, 2004. – 19 с. – EDN NHSJCF.

111. Прихожан, А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик : сб. науч. тр. / редкол.: И.В. Дубровина (отв. ред.) и др. – Москва: Изд-во АПН СССР, 1988. – С. 110–128.

112. Психология личности : учебное пособие для студентов факультета психологии, педагогов и практических психологов: хрестоматия / Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский [и др.]. Том 2. – 6-е издание. – Самара : БАХРАХ-М, 2004. – 543 с. – ISBN 5-94648-004-9. – EDN QXHYMV.

113. Психология подростка. Полное руководство / Е.А. Сергиенко, А.Г. Маклаков, В.А. Прокофьева [и др.]. – Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с. – (Психологическая энциклопедия). – ISBN 5-93878-087-X. – EDN VMKSEJ.

114. Пузаткин, О.В. Метапредметные универсальные умения / О.В. Пузаткин // Отечественное образование: современное состояние и перспективы развития : Сборник статей Седьмых Всероссийских Шамовских педагогических чтений научной школы Управления образовательными системами, Москва, 23 января 2015 года / ответственные редакторы С.Г. Воровщиков, О.А. Шклярова. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2015. – С. 582-585. – EDN ZGODON.

115. Различие показателей самооценки качества жизни спортсменок от профессиональной успешности в видах спорта / В.К. Петряков, Д.В. Кузьмин, Ю.С. Парфенова [и др.] // Спорт и спортивная медицина : материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Чайковский, 11–13 апреля 2019 года / ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры». – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2019. – С. 181-187. – EDN BLTNMN.

116. Разуваева, В.Ю. Умение слушать собеседника - коммуникативное универсальное учебное действие / В. Ю. Разуваева // Начальная школа. – 2012. – № 9. – С. 22-23. – EDN PVFOUJ.
117. Реан, А.А. Психология личности : социализация, поведение, общение: современное учебно-практическое пособие / А.А. Реан. – Москва : АСТ, 2007. – 407 с. – (Психология - лучшее: проект). – ISBN 978-5-93878-460-4. – EDN QXRYEP.
118. Роджерс, К. Несколько важных открытий / пер. с англ.: Гаврилова Т.П. // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 1990. – № 2. С. 58–65.
119. Рожков, Д.В. Самооценка как ресурс преодоления жизненных трудностей / Д.В. Рожков, Е.А. Антониани, К.Н. Ищук // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. – 2020. – № 2. – С. 18-23. – DOI 10.25586/RNU.V925X.20.02.P.018. – EDN SMTCIR.
120. Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг ; Маршалл Розенберг ; [пер. с англ.: А. Максимов]. – Москва : София, 2009. – ISBN 978-5-91250-704-5. – EDN QXWOYF.
121. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2111«Дефектология».3-е изд., перераб. и доп./С.Я.Рубиштейн. – Москва: Просвещение, 1986. – 192 с.
122. Рябикина, З.И. Личность как субъект бытия в условиях нарастающих изменений реальности / З.И. Рябикина // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии : Результаты и перспективы развития / Отв. ред. А. Л. Журавлёв, В. А. Кольцова. – Москва : Институт психологии РАН, 2017. – С. 807-815. – EDN ZVDXTN.
123. Самохвалова, А.Г. Ступени самовоспитания личности : Учебно-методическое пособие / А.Г. Самохвалова. – Кострома : Костромской государственный университет, 2017. – 178 с. – ISBN 978-5-8285-0921-8. – EDN XYWDSH.

124. Свило, Я.В. Самооценка как социально-психологический ресурс личности / Я.В. Свило // Международная юбилейная научно-практическая конференция, посвященная 90-летию Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины : материалы : в 3 ч., Гомель, 19–20 ноября 2020 года. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2020. – С. 64-66. – EDN RMIRPY.
125. Севостьянова, Е.П. Особенности влияния самооценки на общение в подростковом возрасте / Е.П. Севостьянова, Е.П. Разбежкина // Новая наука: Теоретический и практический взгляд. – 2016. – № 11-2. – С. 133-136. – EDN WXTCLR.
126. Серебрякова Е.А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников: диссертация кандидата психологических наук. – М.: МГУ, 1955. – 124 с.
127. Сидоров, К.Р. "Триада риска" и ее связь с состоянием психосоматического здоровья в юности / К.Р. Сидоров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 6. – С. 81-89. – EDN HVNQYD.
128. Сидоров, К.Р. Феномен несоответствия уровней самооценки и притязаний в ранней юности : специальность 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Сидоров Константин Рудольфович. – Москва, 2007. – 23 с. – EDN NIPVOD.
129. Собкин, В.С., Буреломова, А.С. Кросскультурный анализ ценностных ориентаций современных подростков // Социальная психология и общество. – 2012. – № 1. – С. 100–112.
130. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколова. – М.: Изд-вл Москов. ун-та, 1989. – 301 с.
131. Соколова, С.Р. Развитие soft skills как условие формирования готовности студентов медицинского колледжа к преадаптации будущей профессии / С.Р. Соколова // Акмеология профессионального образования : материалы 17-й Международной научно-практической конференции,

Екатеринбург, 16 марта 2021 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2021. – С. 115-118. – EDN TIUAWK.

132. Соколова, С.Р. Теоретико-методологическое обоснование процесса преадаптации к будущей профессии / С.Р. Соколова // Акмеология профессионального образования : материалы 16-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 17–18 марта 2020 года / Российский государственный профессионально-педагогический университет. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2020. – С. 154-157. – EDN HUYYSBS.

133. Солдатова, Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9, № 3. – С. 71–80. DOI: 10.17759/sps.2018090308.

134. Сохликова, В.А. Психологические модели успешности выступления высококвалифицированных спортсменов на основе самооценки и уровня притязания: автореферат диссертации кандидата психологических наук. – М., 2020. – 22 с.

135. Сохликова, В.А. Исследование моделей спортивной успешности на основе выявленных вариантов соотношения конструктов самооценки и притязаний / В.А. Сохликова // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2021. – Т. 1, № 1-2. – С. 71-77. – DOI 10.15826/spp.2021.1-2.7. – EDN RNAYGI.

136. Сохликова, В.А. О взаимосвязи самооценки спортсменов высокой квалификации с успешностью их деятельности / В.А. Сохликова // Ананьевские чтения - 2017: Преемственность в психологической науке: В.М. Бехтерев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов : Материалы традиционной международной научной конференции, Санкт-Петербург, 24–26 октября 2017 года. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью "Айсинг", 2017. – С. 364-365. – EDN XODIJN.

137. Старченкова, Е.С. Проактивное совладающее поведение как фактор профессионального здоровья специалистов социономических профессий / Е.С. Старченкова, Н.Е. Водопьянова, Е.А. Столярчук // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию факультета психологии Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского, Омск, 04 октября 2017 года – 05 октября 2017 года. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – С. 300-303. – EDN YVZFRJ.
138. Столин, В.В. Исследование эмоционально-ценностного отношения к себе с помощью методики управляемой проекции // Психологический журнал. – 1981. – Т.2, №3. – С. 104-116.
139. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во Москов. ун-та, 1983. – 230 с.
140. Стрекаловская, И.Н. Самооценка спортсменов и ее коррекция средствами самопознания : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Стрекаловская Ирина Николаевна. – Санкт-Петербург, 2005. – 152 с. – EDN NNMSGR.
141. Ступина, К.С. Морфоконституциональные особенности и самооценка у детей и подростков / К.С. Ступина, В.Ю. Бахолдина // Вестник Московского университета. Серия 16: Биология. – 2010. – № 3. – С. 3-6. – EDN NDUCTH.
142. Толочек, В.А. Задатки – способности – ресурсы в детерминации социальной успешности человека / В.А. Толочек // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии : Результаты и перспективы развития / отв. ред. А.Л. Журавлёв, В.А. Кольцова. – Москва : Институт психологии РАН, 2017. – С. 1265-1272. – EDN ZVDZWD.
143. Толочек, В.А. Социальная успешность субъекта, окружение, ресурсы: открытые вопросы / В.А. Толочек // Вестник Московского университета.

Серия 14: Психология. – 2022. – № 4. – С. 136-158. – DOI 10.11621/vsp.2022.04.06. – EDN PAPPVF.

144. Толочек, В.А. Феномен "ресурсы": стадии и ситуации актуализации условий среды как ресурсов / В.А. Толочек // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2017. – Т. 6, № 1. – С. 15-23. – EDN YNEBUN.

145. Тубельский, А.Н. Об изменении содержания образования / А.Н. Тубельский // Школьные технологии. – 2007. – № 3. – С. 35-41. – EDN KVCLOB.

146. Турмышева, В.Е. Детско-родительские отношения как фактор формирования самооценки у подростков / В.Е. Турмышева // Актуальные исследования. – 2023. – № 10 (140). – С. 89-92. – EDN KTLHDY.

147. Удальцова, М.О. Связь социально-психологического типа родительской позиции отца с самооценкой дошкольников : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Удальцова Мария Олеговна. – Вологда, 2010. – 223 с. – EDN QETIOX.

148. Уманская, И.А. Самооценка как психологический ресурс успешной спортивной деятельности / И.А. Уманская // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2013. – Т. 19, – № 3. – С. 130-132. – EDN RHUDSJ.

149. Хазова, С.А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: автореферат диссертации доктора психологических наук: 19.00.13 / Хазова Светлана Абдурахмановна; [Место защиты: Ин-т психологии РАН]. – Кострома, 2014. – 55 с.

150. Хватова, М.В. Вариативный состав акмеологических ресурсов психологического здоровья молодежи / М.В. Хватова // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – № 10 (32). – С. 354-360. – EDN OXEIND.

151. Холодная, М.А. Понятийные, метакогнитивные и интенциональные способности как ресурсный фактор интеллектуального развития // Холодная М.А., Ожиганова Г.В. (ред.). Ментальные ресурсы личности: теоретические и прикладные исследования: материалы третьего международного симпозиума (Москва, 20-21 октября 2016 г.). – М.: Институт психологии РАН. – 2016. – С. 26-32.
152. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени : Самоанализ / К. Хорни; перевод с английского В.В. Старовойтова ; предисловие П.С. Гуревича. – Москва : Айрис-Пресс, 2004. – 464 с. – (Человек и мир). – ISBN 5-8112-0911-8. – EDN QXKGLX.
153. Хорошилов, Д.А. Когнитивная полифазия как стратегия преадаптации к социальным изменениям / Д.А. Хорошилов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 161-171. – EDN PDRIJA.
154. Хотинец, В.Ю. Ценностные предикторы особенностей взаимодействия родителей с детьми в финно-угорских и русских семьях / В.Ю. Хотинец, О.В. Кожевникова, Б.А. Вяткин, В.А. Вологодина // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2019. – Т. 16, № 1. – С. 7–19. DOI: 10.22363/2313-1683-2019-16-1-7-19.
155. Чернобровкина, С.В. Кризис юности - переход к ранней взрослости, феноменология и ресурсы развития личности / С.В. Чернобровкина // Практики развития: индивидуальные, корпоративные, институциональные свободы и ограничения : материалы XXI научно-практической конференции, Красноярск, 24–26 апреля 2014 года. – Красноярск: Автономная некоммерческая образовательная организация "Институт психологии практик развития", 2015. – С. 95-105. – EDN XOWLXN.
156. Чернобровкина, С.В. Психология развития и возрастная психология : учебно-методическое пособие / С.В. Чернобровкина. – Саратов : Вузовское образование, 2018. – 88 с. – ISBN 978-5-4487-0212-9. – EDN SLYWJF.

157. Човдырова, Г.С. Рассмотрение самооценки как копинг-ресурса личности в контексте трудов некоторых зарубежных ученых / Г.С. Човдырова // Матрица научного познания. – 2021. – № 10-1. – С. 205-219. – EDN DGELMS.
158. Шадриков, В.Д. Психологическая характеристика нормального человека, или Познай самого себя: монография / В.Д. Шадриков. – Москва: Логос, Университетская книга, 2009. – 208 с. – ISBN 978-5-98704-372-7. – EDN RAZRRD.
159. Шейхова, М.С. Адекватная самооценка как фактор социальной адаптации личности / М.С. Шейхова, Н. Ю. Литвинов // Наука, общество, культура: проблемы и перспективы взаимодействия в современном мире: сборник статей III Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 02 февраля 2020 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2020. – С. 74-77. – EDN YVBSRQ.
160. Эльконин, Б.Д. Психология развития: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальности "Психология" / Б.Д. Эльконин; – 4-е изд., стер.. – Москва : Академия, 2008. – (Высшее профессиональное образование). – ISBN 978-5-7695-5199-4. – EDN QXUNON.
161. Эрикссон, Э.Г. Идентичность: юность и кризис : учеб. пособие / Э.Г. Эрикссон; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых; пер. с англ. [Андреева А. Д. и др.]. – 2-е изд.. – Москва : Флинта [и др.], 2006. – (Библиотека зарубежной психологии). – ISBN 5-89349-860-7. – EDN QXPMCL.
162. Юнг, К.Г. Психика: структура и динамика / К. Г. Юнг ; Карл Густав Юнг; [пер.: Спектор А. А.]. – Москва : АСТ, 2005. – ISBN 5-17-033366-8. – EDN QXNJQH.
163. Якиманская, И.С. Психологические особенности самоотношения подростков, занимающихся спортом / И.С. Якиманская // Психолог. – 2022. – № 2. – С. 39-50. – DOI 10.25136/2409-8701.2022.2.37571. – EDN FWSAGP.

164. Яшкова, А.Н. Развитие самооценки и мотивации достижения в младшем школьном возрасте / А.Н. Яшкова, В.В. Королева // Учебный эксперимент в образовании. – 2021. – № 4 (100). – С. 8-14. – DOI 10.51609/2079-875X_2021_4_08. – EDN DTUDGX.
165. Augustijn, L. The intergenerational transmission of life satisfaction between parents and children and the mediating role of supportive parenting / L. Augustijn // Journal of Family Issues. – 2021. – P. 273–289. – DOI: 10.1177/0192513X21995868
166. Bandura, A. Social cognitive theory: an agentic perspective / A. Bandura // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 1-26. – EDN HEYQET.
167. Berry, J.W. Cross-cultural psychology: Research and applications. (3 ed.) / J.W. Berry, Y.H. Poortinga, S.M. Breugelmans [et al]. – Cambridge University Press, 2011. –626 p. – DOI: 10.1017/CBO9780511974274
168. Bois, J.E. Parents' appraisals, reflected appraisals and children's self-appraisals of sport competence: a yearlong study / J.E. Bois, P.G. Sarrazin, R.J. Brustad [et al] // J. of Applied Sport Psychol. – 2005. Vol. 17. – P. 273–289.
169. Bronfenbrenner, U. Ecological systems theory / U. Bronfenbrenner, // Annals of Child Development. –1989. – № 6. – P. 187-249.
170. Chattha, S.J. Impact Of Self Esteem On Sports Performance of Teenage Girls During Covid-19 / S.J. Chattha, S. Sajid, A. Shafique [et al] // Elementary Education Online. – 2020. – Vol 19 (Issue 4). – P. 5363–5374.
171. Chu, T.L. The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review / T.L. Chu, T. Zhang // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2019. – Vol. 14 (4) – P. 569–588.
172. Coudevylle, G. Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. / G. Coudevylle, C. Gernigon, K.M. Ginis //Psychology of Sport and Exercise, Elsevier. – 2011. – 12. – P. 670–675.
173. Cozzarelli, C. Personality and self-efficacy as predictors of coping abortion /C. Cozzarelli // Journal of Personality and Social Psychology. – 1993. – № 65. – P. 124–126.

174. Crocker, J. Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement / J. Crocker, R.K. Luhtanen, M.L. Cooper [et al] // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – V. 85 (5). – P. 894–908.
175. Crocker, J. Contingencies of Self-Worth / J. Crocker, C. Wolfe // *Personality and Social Psychology Review*. – 2001. – V. 108 (3). – P. 593–62.
176. Debois, N. A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes / N. Debois, A. Ledon, P. Wylleman // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2015. – P. 15-26.
177. Deshpande, A. Parenting Styles and its Effects on Adolescents' Self-Esteem / A. Deshpande, M. Chhabriya // *International Journal of innovations in engineering and technology*. – 2013. – Vol. 2. – P. 310 – 315.
178. Döring, A.K. Parent-child value similarity in families with young children: The predictive power of prosocial educational goals / A.K. Döring, E. Makarova, W. Herzog [et al]// *British Journal of Psychology*. – 2017. – № 108 (4). – P. 737–756. – DOI:10.1111/bjop.12238
179. Emler, N. Self-esteem : The costs and consequences of low self-worth / N. Emler. – York Publishing Services, 2001. – 341 p.
180. Gencer, E. The Relationship between the Sport-Confidence and the Coach-Athlete Relationship in Student-Athletes. / E. Gencer, A. Öztürk // *Journal of Education and Training Studies*. – 2018. – P. 7–14.
181. Hoellger, C. Intergenerational value similarity in adulthood / C. Hoellger, S. Sommer, I. Albert [et al] // *Journal of Family Issues*. – 2021. – № 42 (6). – P. 1234–1257. – DOI:10.1177/0192513X20943914
182. Lemelin, E. Autonomy support in sport contexts: The role of parents and coaches in the promotion of athlete well-being and performance / E. Lemelin, J. Verner-Filion, J. Carpentier, [et al] // *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. – 2022. – 11 (3). – P. 305–319. – <https://doi.org/10.1037/spy0000287>
(/doi/10.1037/spy0000287

183. Lochbaum, M., Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis / M. Lochbaum, M. Sherburn, C. Sisneros [et al] // *Int J Environ Res Public Health*. – 2022. – P. 1-19.
184. Luria, E., Parent–child transmission of religious and secular values in Israel / E. Luria, Y.J. Katz // *Journal of Beliefs & Values*. – 2019. – № 41 (4). – P. 458–473. – DOI: 10.1080/13617672.2019.1688472
185. Mahroof, K. Technology as a disruptive agent: intergenerational perspectives / K. Mahroof, V. Weerakkody, D. Onkal [et al] // *Information Systems Frontiers*. – 2020. – № 22. – P. 749–770. – DOI: 10.1007/s10796-018-9882-3
186. Matmask, E.A. A Survey of Self-esteem among Successful and Unsuccessful Student Athletes and this relationship by Achievement Motivation / E.A. Matmask, M.F. OZRUDI // *Asian Exercise and Sport Science Journal*. – 2019. – Vol. 3, Iss. 1. – P. 2588–4832. – DOI <https://doi.org/10.30472/aesj.v3i1.100>
187. Mruk, C. *Self-Esteem: Research, theory, and practice* (2nd ed.) / C. Mruk. – New York: Springer (Also published in London by Free Association Books), 1999. – 309 p.
188. Orth, U. Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies / U. Orth, R.Y. Erol, E.C. Luciano // *Psychological Bulletin*. – 2018 – № 144(10). – P. 1045-1080. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000161>.
189. Pérez-Fuentes, M.C. Parenting Practices, Life Satisfaction, and the Role of Self-Esteem in Adolescents / M.C. Pérez-Fuentes, M.M. Molero Jurado, J.J. Gázquez Linares [et al] // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. – 2019. – № 16(3). – P. 429. – <https://doi.org/10.3390/ijerph16030429>
190. Porto Maciel, L.F. Systematic Review of Social Influences in Sport: Family, Coach and Teammate Support / L.F. Porto Maciel, R. Krapp do Nascimento, M. Milistetd [et al] // *Apunts Educación Física y Deportes*. – 2021. – № 145. – P. 39-52. – [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.06).

191. Ramiz A.K. Socio-psychological issues of changing values in adolescents–youth in education / A.K. Ramiz, C.R. Vakil // *Práxis Educacional*. – 2020. – № 16 (37). – P. 578–590. – DOI: 10.22481/praxisedu.v16i37.6406
192. Ritonga, D.A. The Effect of Achievement Motivation and Self Confidence Towards Achievement of Wushu Sanda Athletes / D.A. Ritonga, C. Azmi, R.M. Sari // *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. – 2019. – Vol. 464. – P. 413-418.
193. Rosenberg, M. Global self-esteem and specific selfesteem: Different concepts, Different outcomes / M. Rosenberg, C. Schooler, C. Schoenbach [et al] // *American Sociological Review*. – 1995. – V. 60 – P. 141–156.
194. Sharma, S. Self-Esteem and Collective Self-Esteem Among Adolescents: An Interventional Approach / S. Sharma, S. Agarwalaa // *Psychological Thought*. – 2015. – Vol. 8(1). – P.105–113. – doi:10.5964/psyct.v8i1.121.
195. Shields, D.L. The sport behavior of youth, parents, and coaches: The Good, the Bad, and the Ugly / D.L. Shields, B.L. Bredemeier, N.M. LaVoi [et al] // *J. of Res. in Character Education*. – 2005. – Vol. 3. P. 43—59.
196. Shin, W. Parental mediation of children’s digital technology use in Singapore / W. Shin, B. Li // *Journal of Children and Media*. – 2016. – № 11 (1). – P. 1–19. – DOI: 10.1080/17482798.2016.1203807
197. Tam, K.-P. Understanding intergenerational cultural transmission through the role of perceived norms / K.-P. Tam // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. – 2015. – № 46 (10). – P.1260–1266. – DOI: 10.1177/0022022115600074
198. Tekavc, J. Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players / J. Tekavc, P. Wylleman, S.C. Erpic // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2015. – P. 27-41.
199. Toktas, S. Investigation of the Relationship between the Self-confidence and Motivation of High School Students Participating School Sport Contests / S. Toktas, M. Bas // *Universal Journal of Educational Research*. – 2019. – 7(2). – P. 472-479. – <http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/ujer.2019.070220.

200. Valkenburg, P.M. Adolescents' Social Media Experiences and Their Self-Esteem: A Person-Specific Susceptibility Perspective / P.M. Valkenburg, J.L. Pouwels, I. Beyens [et al] // *Technology, Mind, and Behavior*. – 2021. – P. 1 – 12.
201. Wu, N. Intergenerational transmission of educational aspirations in Chinese families: identifying mediators and moderators / N. Wu, Y. Hou, Q. Wang [et al] // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2018. – № 47 (6). – P. 1238–1251. – DOI: 10.1007/s10964-018-0820-y 44.
202. Wueth, S. Parental involvement and athletes' career in youth sport / S. Wueth, M.J. Lee, D. Alfermann // *Psychol. of Sport and Exercise*. – 2004. – Vol. 5. – P. 21—33.

Приложение А – Программа развития самооценки и способности к целеполаганию у подростков

1. Содержание и этапы реализации программы развития самооценки подростков

Методика разрабатывалась на основе ранее полученных результатов корреляционного, регрессионного и кластерного анализа. Реализация программы проходила в течение 6 месяцев. Психологическая диагностика проводилась три раза: в начале программы, в середине (через 3 месяца после начала) и по завершении исследования.

Контингент и база проведения программы развития самооценки и способности к целеполаганию. Программа реализовывалась на базе МБОУ ДО «Центр детского творчества "Прикубанский"» в группе спортивной направленности. В реализации программы приняли участие 13 спортсменов в возрасте от 12 до 16 лет, занимающихся каратэ. Все участники являлись членами спортивной сборной команды Краснодарского края по всестилевому каратэ.

Методики психодиагностики. Применялись следующие методики психодиагностики: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан), методика диагностики значимости социального окружения и типов взаимоотношений «Социально-психологические связи» (Н.В. Кузьмина), методика диагностики взаимоотношений с тренером «Тренер-спортсмен» (Ю. Ханин, А. Стамбулов) и методика диагностики взаимоотношений с родителями «Восприятие родителей». Регистрировались только факторы социальной среды, поскольку внутриличностные показатели, такие как индивидуально-психологические свойства личности и диспозиционный оптимизм являются достаточно инертными характеристиками и в течение 6 месяцев не претерпели бы значительных изменений.

Продолжение приложения А

Важно отметить, что сутью развивающей программы явилось создание для спортсменов и их ближайшего социального окружения общего поля деятельности. Вовлечение в этот процесс родителей спортсменов и тренеров должно было гармонизировать отношения подростков с ними, что, в свою очередь укрепило самооценку юных спортсменов. То есть программа воздействия на самооценку заключалась, с одной стороны, в освоении навыков оценки результата и постановки реально достижимых целей, с другой – в налаживании взаимодействия с ближайшим социальным окружением.

Содержание программы. Одна из главных задач программы была гармонизация воздействий на спортсменов лиц ближайшего социального окружения. Способом ее решения стало объединение всех участников подготовки юных спортсменов вокруг общего процесса отслеживания результатов усилий спортсменов. Для спортсменов этот процесс подразумевает освоение критериев оценивания результатов их деятельности по определенным критериям; для родителей – включение в более активное взаимодействие. Формой включения во взаимодействие был специально разработанный дневник спортсмена (приложение Б), включающий 4 блока, каждый из которых отвечал определенным задачам. Тренер в каждом блоке дневника ставил отметки в виде печати. Каждая печать имела в рейтинговом эквиваленте 1 балл. Дневник состоял из следующих блоков:

1. Старание. Задачей этого блока была оценка тренером старательности спортсменов, активности, послушания и опрятности внешнего вида. За соответствие этим критериям юные спортсмены получали отметки в дневник. При нарушении дисциплины тренер ставил отметку в дневнике в специальной графе, соответствующей наказанию. Итоговый рейтинг блока строился на подсчете количества печатей за старание с учетом вычета баллов за наказания.

2. Контроль общей физической подготовки (ОФП). Задачей блока были контроль и оценка развития физических качеств подростков и целеполагания. Каждый месяц спортсмены сдавали нормативы по ОФП. По результатам сдачи нормативов они ставили себе цели на следующий месяц. Оценку тренера спортсмены получали в зависимости от достижения поставленных целей. При этом баллы начислялись как за достижение поставленных целей, так и за выполнение отдельных контрольных упражнений.

3. Качество выступления на соревнованиях. Задача данного блока состояла в том, чтобы обратить внимание спортсменов на качество их выступлений на соревнованиях. Оценивались баллы, заработанные в поединке, количественные показатели поединка, пропущенные баллы и наказания. Так же в выступлениях на соревнованиях присваивались баллы за демонстрацию бесконтактных форм техники (ката). Итоговый рейтинг состоял из подсчета качественных показателей выступлений, с вычетом баллов за наказания и пропущенные баллы.

4. Достижения на соревнованиях. Задачей данного блока являлся подсчет количественных показателей на соревнованиях. Рейтинг каждого спортсмена составлялся из суммы баллов за полученные места на соревнованиях. Баллы присваивались исходя из ранга соревнований и занятого места.

Формы работы с родителями подростков. Поскольку программа развития самооценки и способности к целеполаганию подразумевала активное вовлечение ближайшего социального окружения в подготовку юных спортсменов, к работе с дневниками активно привлекались родители подростков. Для этого с ними проводились следующие формы работы:

1. Родительские собрания 1 раз в 3 месяца (в начале, середине и конце реализации программы). На родительских собраниях проводились беседы об их роли и функциях в процессе спортивной подготовки подростков (приложение В). Родителям подробно объяснялись приемы поддержки подростков перед соревнованиями, особенности общения с

Продолжение приложения А

детьми во время соревнований, возможности общения и поддержки подростков после завершения соревнований. На каждом собрании тренерами готовилась презентация с основными результатами каждого спортсмена-подростка, демонстрировалась динамика успешности, дисциплины и прочих регистрируемых показателей.

2. Обратная связь от тренера родителям подростков посредством дневника. Перед родителями юных спортсменов ставились задачи по контролю дневников, где тренер ставил свои отметки за старания, уровень общей и специальной спортивной подготовки, качество выступления на соревнованиях и достижений подростков. Родители инициировали регулярные обсуждения сильных и слабых сторон в спортивной подготовке подростков. В свою очередь со стороны тренеров проводились беседы с подростками, направленные на формирование конструктивного восприятия отношений с родителями.

3. Общение с родителями спортсменов осуществлялось как лично, так и интерактивно, с помощью страниц в социальных сетях. В онлайн-пространстве, на странице секции в социальных сетях родителям предоставлялись данные рейтинга их детей (приложение Г). Тренерами регулярно готовились информационные посты в социальных сетях, в которых подробно и доступно для восприятия родителей раскрывались личностные качества спортсменов и особенности формирования личности подростков в процессе тренировок.

4. В качестве подведения итогов работы с дневниками спортсменов были проведены награждения исходя из результатов во всех блоках. Награждение осуществлялось с участием родителей спортсменов, которые присутствовали на третьем родительском собрании за весь период реализации программы.

Эффективность проведенной программы. Показателями эффективности программы развития самооценки и способности к

Продолжение приложения А

целеполаганию выступили следующие изменения: динамика самооценки, уровня притязаний и расхождения между данными параметрами, свидетельствующая о формировании более реалистичного отношения подростков к собственным актуальным и потенциальным возможностям.

2. Результаты программы развития самооценки и способности к целеполаганию у подростков

Перейдем к рассмотрению динамики показателей самооценки, средовых и внутриличностных предикторов на протяжении реализации программы развития самооценки подростков (таблица 40).

Таблица 40 – Динамика изучаемых показателей в процессе реализации программы развития самооценки и способности к целеполаганию у подростков

Показатели самооценки	Медианы показателей			Достоверность различий		
	1-е измерение	2-е измерение	3-е измерение	между 1 и 2	между 1 и 3	между 2 и 3
Показатели самооценки						
Расхождение между самооценкой и уровнем притязаний «Характер»	20	79	16	p<0,05	-	p<0,05
Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения						
Родственники	9	6	6	p<0,05	p<0,05	-
Показатели типов отношений с ближайшим социальным окружением						
Могу довериться	17	18	15	-	p<0,05	p<0,05
Показатели восприятия родительского отношения						
Теплота отношений с матерью	40	35	39	p<0,05	-	-
Компоненты деятельности тренера						
Гностический компонент	6	8	8	p<0,05	p<0,05	-
Итоговый балл	20	23	23	p<0,05	p<0,05	-
Показатели мотивации						
Внутренняя мотивация (компетентность)	22	21	21	-	-	p<0,05

Продолжение приложения А

Как было указано в п. 4.1 психологическая диагностика проводилась три раза: в начале программы, в середине (спустя 3 месяца) и в конце реализации программы. Перечисленные этапы диагностики представлены в таблице 40 как первое, второе и третье измерения. Расхождение между самооценкой и уровнем притязаний подростков по параметру «характер» к середине периода реализации программы сильно возрастает, а к концу – снижается до средних значений. В процессе реализации программы подростки имели возможность регулярно получать обратную связь об уровне своей подготовки, что позволило им скорректировать представление о себе, увидеть слабые стороны. Достаточно быстро после начала программы снизилась субъективная значимость родственников для подростков. Поскольку работа проводилась с активным вовлечением родителей, вполне обосновано могла снизиться значимость мнения родственников. С другой стороны, это может говорить о том, что подростки стали больше опираться на собственное представление о различных ситуациях.

Достоверно снизился тип отношений с ближайшим социальным окружением - «могу довериться», что свидетельствует об уменьшении потребности подростков в близком доверительном контакте. Причем в середине периода реализации программы наблюдается некоторое повышение данного параметра, а затем – резкое снижение. Изменение привычного типа взаимодействия в системе спортсмен-тренер-родитель могло повлечь повышение неопределенности и тревоги, что требовало большего доверительного контакта с близкими. Ближе к концу программы, по всей видимости, у подростков сформировался определенный уровень эмоциональной зрелости, а также способность справляться с некоторыми сложными состояниями самостоятельно.

Интересные изменения претерпевает показатель «теплота отношений с матерью», который снижается к середине периода реализации программы и повышается практически до исходных значений к концу исследования.

Продолжение приложения А

Перестройка самооценки может повлечь за собой некоторое отдаление от родителей, но с достижением большей эмоциональной и когнитивной зрелости подростки понимают, насколько важны близкие отношения с матерью.

В процессе реализации развивающей программы повышается значимость отношений с тренером, в особенности гностический компонент деятельности тренера и итоговый балл. Тренеры принимали активное участие в обучении спортсменов оцениванию собственных качеств и результатов деятельности. Более того, тренеры подключали к процессу родителей юных спортсменов, создавая, таким образом, все необходимые условия для развития адекватной самооценки. Вовлеченность тренеров в процесс подготовки подростков, не ограниченная исключительно тренировочным процессом, способствовала повышению значимости для юных спортсменов именно того компонента деятельности тренера, который отвечает за компетентность, умение правильно донести информацию, объяснить, научить. В процессе реализации развивающей работы отмечается некоторое снижение внутренней мотивации, но при этом ее значения остаются в высоких диапазонах.

В целом наблюдается расширение диапазона как социальных, так и внутриличностных ресурсов становления самооценки подростков, что указывает на эффективность проведенной программы развития самооценки и способности к целеполаганию у подростков. Во многом это связано с активным привлечением родителей и ближайших родственников в работу с юными спортсменами, что, несомненно, имеет высокую степень значимости для формирования адекватной положительной самооценки и развития целеполагания. Кроме того, проведенная работа позволила активизировать мотивацию вовлечения в деятельность и личностный оптимизм для регуляции самооценки подростков.

Приложение Б – Дневник спортсмена

ОДНА КОМАНДА-ОДНА ЦЕЛЬ!

ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА



ТРЕНЕР: _____

2

ДОДЗЁ КУН.

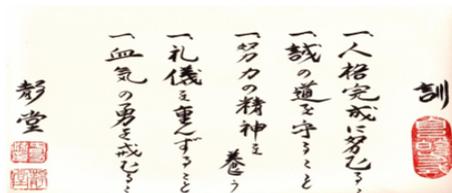
一、人格完成に努むること
(Хитоцу! дзинкаку кансэй ни цутомуру кото!)
Главное! Совершенствуй себя!

一、誠の道を守ること
(Хитоцу! макото но мити о мамору кото!)
Главное! Будь искренен!

一、努力の精神を養うこと
(Хитоцу! доройоку но сэйшин о яснау кото!)
Главное! Старайся изо всех сил!

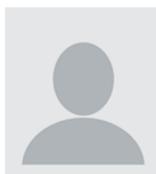
一、礼儀を重んずること
(Хитоцу! рэйги о омондзуру кото!)
Главное! Уважай других!

一、血気の勇を戒むること
(Хитоцу! кэкки но ё имасмуру|кото!)
Главное! Воспитывай самообладание!

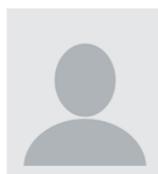


3

ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНЫ



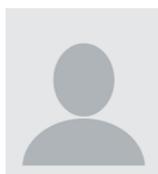
ФИО спортсмена
достижения спортсмена



ФИО спортсмена
достижения спортсмена



ФИО спортсмена
достижения спортсмена

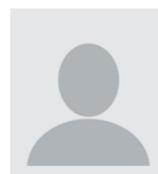


ФИО спортсмена
достижения спортсмена



4

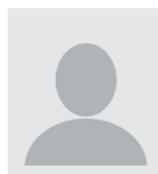
ОТЛИЧНИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



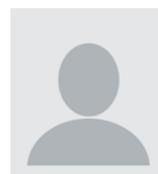
ФИО спортсмена
достижения спортсмена



ФИО спортсмена
достижения спортсмена



ФИО спортсмена
достижения спортсмена



ФИО спортсмена
достижения спортсмена



Приложение В – Вариант презентации при работе с родителями

Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества "Прикубанский"»

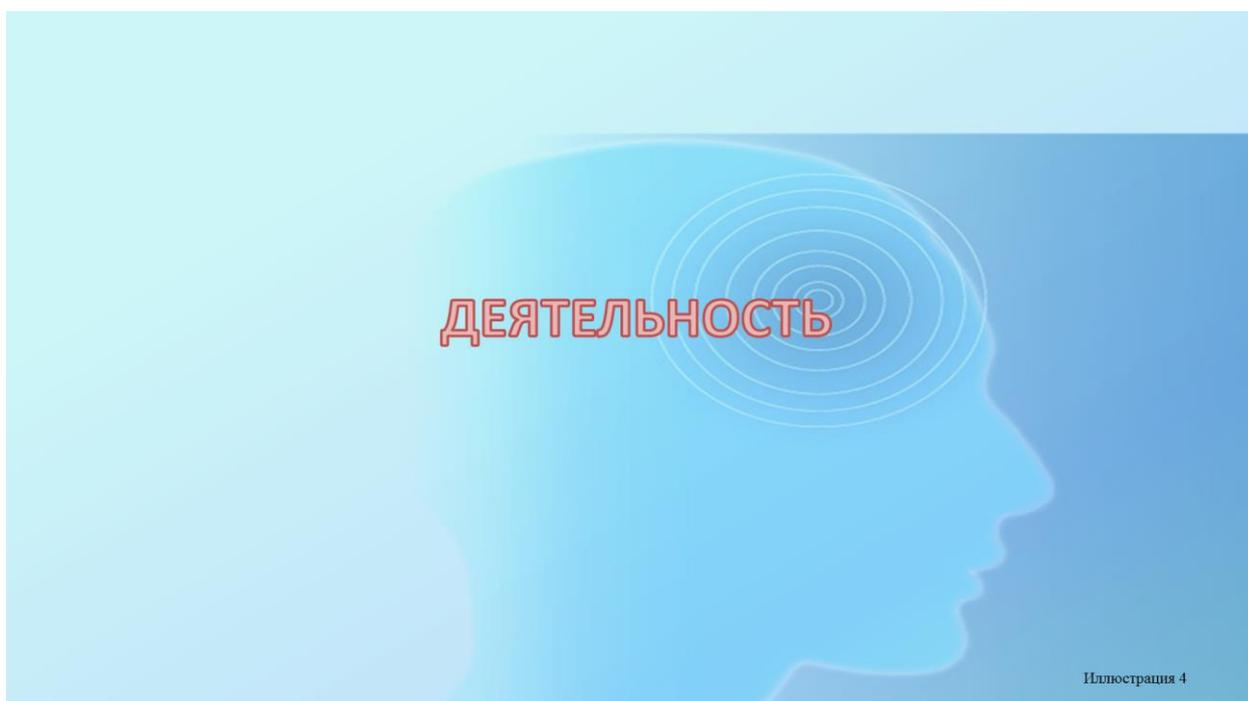
Как можно помочь ребенку раскрыть
себя в спорте?

Родитель – часть спортивного коллектива

Основные функции



Иллюстрация 2



Спорт – маленькая модель жизни



Общесметодические принципы физического воспитания

- Принцип научности
- **Принцип сознательности и активности**
- **Принцип систематичности и последовательности**
- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип наглядности
- Принцип прочности и прогрессирования

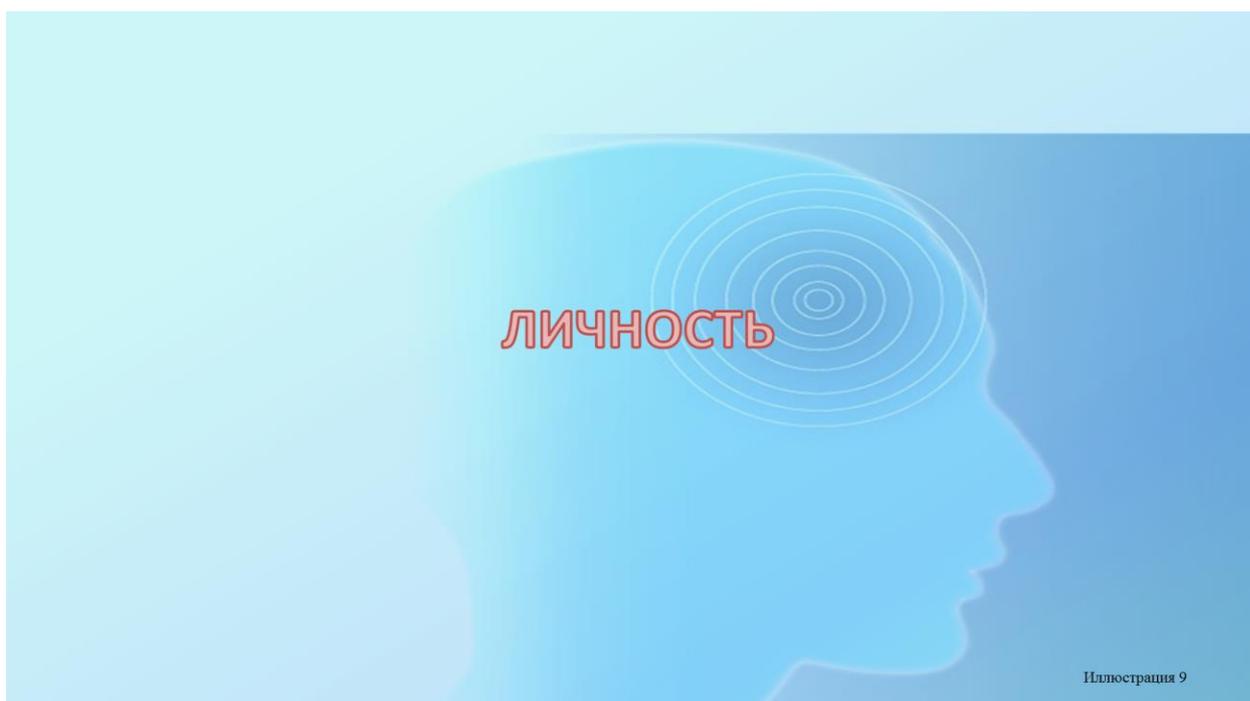
Деятельность

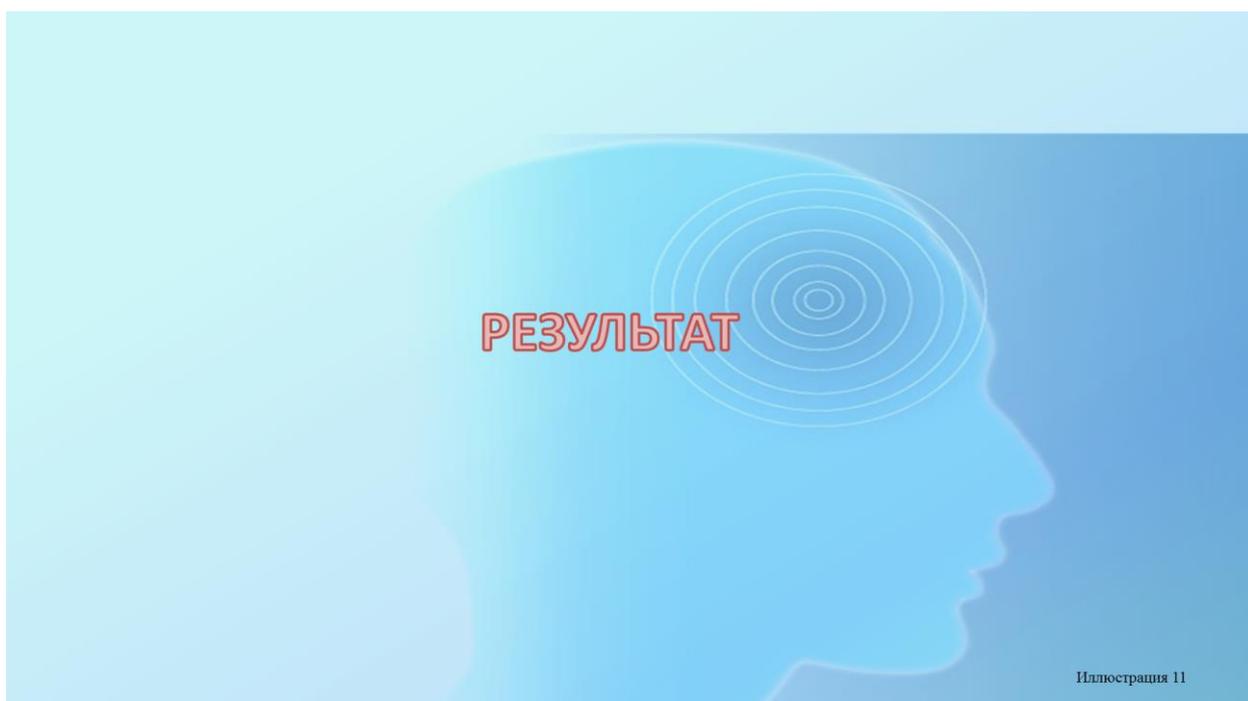
- Тренировки
- Семинары, сборы
- Соревнования
- Аттестации на пояса

Иллюстрация 7

АТТЕСТАЦИЯ (КРИТЕРИИ ДОПУСКА)

- 70% посещения занятий;
- соответствующий уровень физической подготовленности;
- уровень психологической зрелости спортсмена;
- участие в соревнованиях (с желтого пояса);
- посещение технических семинаров (с коричневого пояса).





Оценка показателей эффективности деятельности



Факторы, влияющие на результат деятельности



ДНЕВНИК

ДНЕВНИК

- Фотографии лучших спортсменов
 - Дисциплина
 - Общефизическая подготовка
- Качественные показатели соревнований
- Количественные показатели соревнований

Дневник для спортсмена и родителей

Для родителей

Позволяет **оценить** качественные и количественные показатели деятельности

При **общении** с ребенком о результатах деятельности позволяет **опираться на реальные данные**

Позволяет построить **перспективы развития личности ребенка**

Для спортсмена

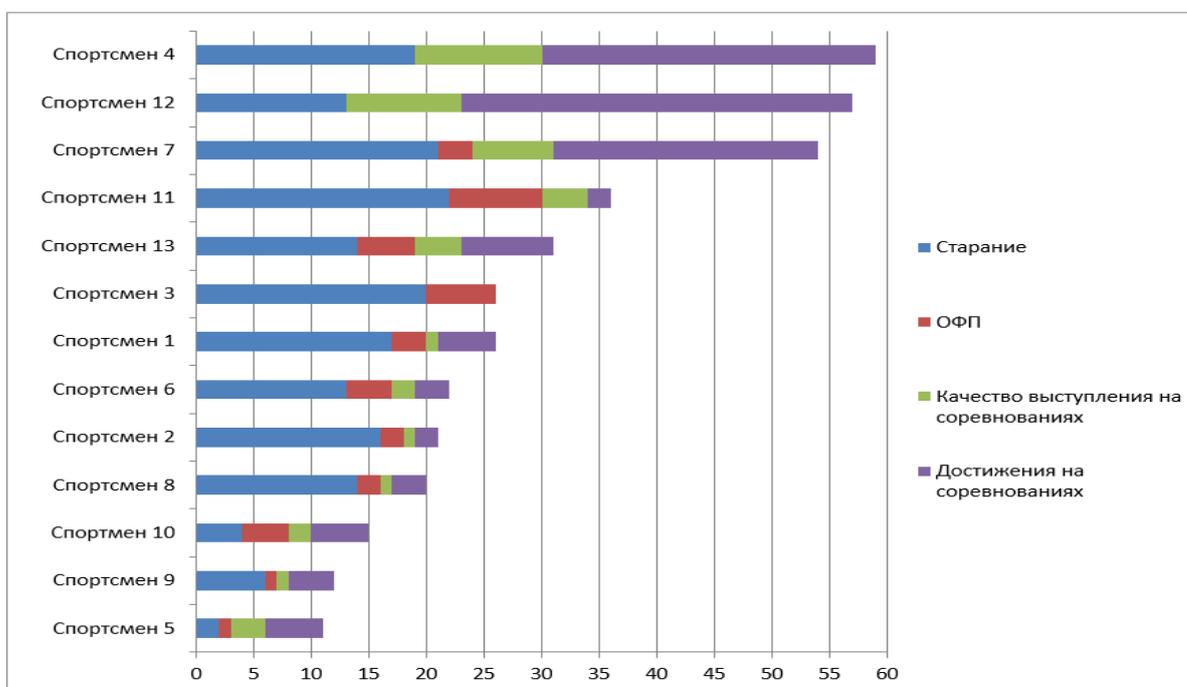
Позволяет **увидеть** качественные и количественные изменения

Позволяет строить **дифференцированную оценку** своих результатов

Позволяет определить свои **интересы**, определить **мотивы** и **цели** тренировки

Приложение Г – Примеры промежуточных и итоговых данных спортсменов, которые предоставлялись родителям посредством электронных сетей

Общий рейтинг спортсменов



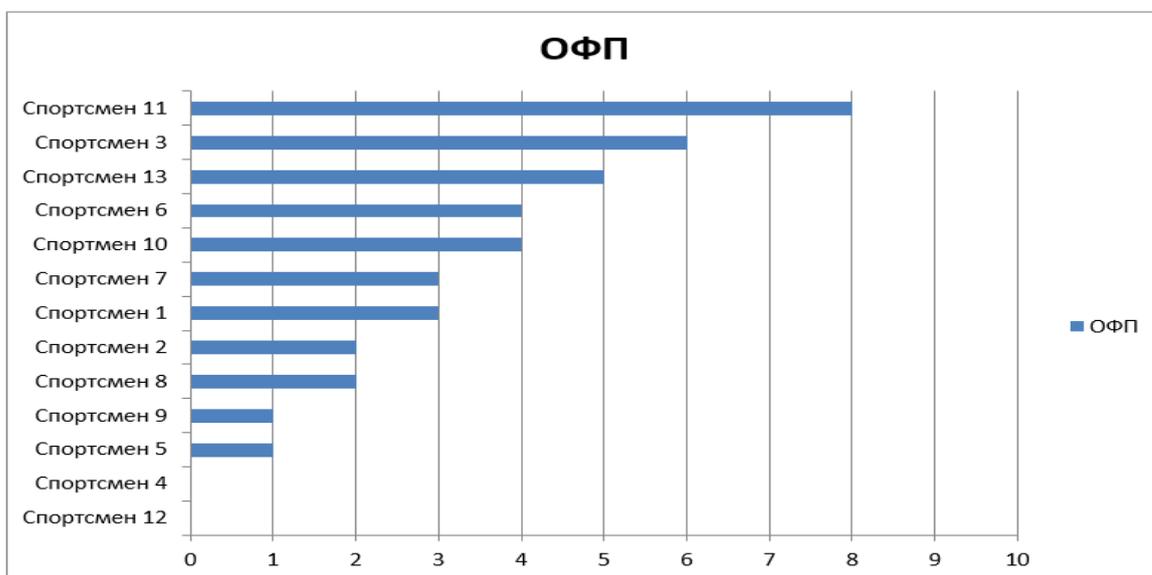
Рейтинг спортсменов

Раздел дневника «Старание»



Продолжение приложения Г

Рейтинг спортсменов
Раздел дневника «ОФП»



Рейтинг спортсменов
Раздел дневника «Качество выступления на соревнованиях»



Продолжение приложения Г

Рейтинг спортсменов

Раздел дневника «Достижения на соревнованиях»



**Приложение Д - Корреляционные связи показателей уровня притязаний
с различными типами взаимоотношений подростков с ближайшим
социальным окружением**

Корреляционные связи показателей уровня притязаний с различными типами взаимоотношений подростков с ближайшим социальным окружением (n=140)

Показатели уровня притязаний	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	-0,139	0,060	-0,096	-0,012	-0,047	-0,040	-0,069
Умственные способности	-0,045	0,054	0,067	0,026	0,041	0,023	0,007
Характер	-0,108	0,113	0,025	-0,008	0,069	0,107	0,125
Авторитет у сверстников	-0,210*	0,022	-0,108	-0,133	-0,148	-0,003	0,034
Умение многое делать своими руками	-0,059	0,080	-0,044	-0,095	-0,105	0,016	0,099
Внешность	0,002	0,007	-0,020	0,000	0,020	0,102	0,023
Уверенность в себе	-0,062	0,019	-0,042	0,019	-0,023	0,039	-0,024
Интегральный показатель	-0,123	0,068	-0,031	0,001	-0,036	0,061	0,027
Дифференцированность	-0,126	-0,123	-0,114	-0,025	-0,107	-0,182*	-0,223**

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Приложение Е – Корреляционные связи показателей уровня притязаний с восприятием родительского отношения у подростков

Корреляционные связи показателей уровня притязаний с восприятием родительского отношения у подростков (n=140)

Показатели уровня притязаний	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	-0,144	-0,118	-0,025	-0,037	-0,016	-0,009
Умственные способности	-0,107	-0,195*	-0,002	0,006	-0,030	-0,087
Характер	-0,074	-0,105	0,029	0,065	0,088	0,031
Авторитет у сверстников	-0,001	-0,008	0,043	-0,015	0,062	-0,079
Умение многое делать своими руками	-0,002	-0,144	0,028	-0,004	0,048	0,027
Внешность	0,093	-0,050	0,293**	0,154	0,146	0,264**
Уверенность в себе	0,094	-0,102	0,118	0,113	0,135	0,105
Интегральный показатель	-0,019	-0,145	0,142	0,069	0,094	0,085
Дифференцированность	-0,005	0,096	-0,070	-0,112	-0,097	0,025

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Приложение Ж – Корреляционные связи показателей самооценки, уровня притязаний, расхождения самооценки с уровнем притязаний и отношений с тренером у подростков

Корреляционные связи показателей самооценки и отношений с тренером у подростков (n=140)

Показатели самооценки	Показатели отношений с тренером			
	гностический	эмоциональный	поведенческий	суммарный показатель
Здоровье	0,074	-0,088	-0,107	-0,035
Умственные способности	-0,053	-0,068	-0,002	-0,041
Характер	-0,141	-0,122	0,032	-0,089
Авторитет у сверстников	-0,131	-0,061	-0,002	-0,081
Умение многое делать своими руками	0,043	-0,029	-0,012	0,005
Внешность	0,000	-0,101	-0,047	-0,067
Уверенность в себе	0,062	-0,088	0,057	0,008
Интегральный показатель	0,027	-0,117	-0,016	-0,041
Дифференцированность	-0,004	-0,112	-0,071	-0,080

Корреляционные связи показателей уровня притязаний и отношений с тренером у подростков (n=140)

Показатели самооценки	Показатели отношений с тренером			
	гностический	эмоциональный	поведенческий	суммарный показатель
Здоровье	-0,062	-0,072	-0,121	-0,101
Умственные способности	-0,081	-0,188*	-0,076	-0,140
Характер	-0,036	-0,214*	-0,083	-0,149
Авторитет у сверстников	-0,003	-0,106	-0,093	-0,084
Умение многое делать своими руками	0,036	-0,108	-0,102	-0,074
Внешность	0,035	-0,150	-0,080	-0,087
Уверенность в себе	-0,004	-0,104	0,065	-0,030
Интегральный показатель	-0,041	-0,218**	-0,097	-0,158
Дифференцированность	0,047	0,112	0,083	0,108

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$, ** - на уровне $p \leq 0,01$.

Продолжение приложения Ж

Корреляционные связи показателей расхождения между самооценкой и уровнем притязаний и отношений с тренером у подростков (n=140)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Показатели отношений с тренером			
	гностический	эмоциональный	поведенческий	суммарный показатель
Здоровье	-0,086	0,055	0,035	-0,013
Умственные способности	0,041	-0,046	-0,105	-0,053
Характер	0,175*	-0,014	-0,140	0,005
Авторитет у сверстников	0,206*	0,080	-0,067	0,093
Умение многое делать своими руками	-0,028	0,002	-0,141	-0,074
Внешность	0,047	0,033	-0,037	0,021
Уверенность в себе	-0,066	0,063	-0,039	-0,020
Интегральный показатель	0,049	0,042	-0,100	-0,008

Примечания:

1. Серым цветом выделены достоверные корреляционные связи.
2. Достоверность *- на уровне $p \leq 0,05$.

**Приложение II – Медианы показателей самооценки, средовых и
внутриличностных предикторов у подростков**

Медианы показателей самооценки подростков (n=140)

Показатели самооценки		Медианы показателей самооценки
Здоровье	Самооценка	75,5
	Уровень притязания	97
	Расхождение	17
Умственные способности	Самооценка	69
	Уровень притязания	92
	Расхождение	22
Характер	Самооценка	69
	Уровень притязания	87
	Расхождение	15
Авторитет у сверстников	Самооценка	70
	Уровень притязания	88
	Расхождение	16,5
Умение многое делать своими руками	Самооценка	65
	Уровень притязания	90
	Расхождение	22
Внешность	Самооценка	71,5
	Уровень притязания	91
	Расхождение	13,75
Уверенность в себе	Самооценка	69
	Уровень притязания	94
	Расхождение	21
Интегральный показатель	Самооценка	70,5
	Уровень притязания	93
	Расхождение	17,5
Дифференцированность	Самооценка	40
	Уровень притязания	21,25

Медианы показателей значимости лиц ближайшего социального окружения
(n=140)

Показатели социально-психологических связей	Медианы показателей самооценки
Мать	13
Отец	13
Бабушка	12
Дедушка	11
Брат/сестра	10
Родственники	10
Друг/подруга из класса	8
Друг/подруга из школы	7
Друг/подруга вне школы	9
Друг/подруга из секции	10
Тренер	13
Мать/отец товарища	7

Продолжение приложения И

Медианы показателей предпочитаемых взаимоотношений подростков с лицами ближайшего социального окружения (n=140)

Показатели предпочитаемых взаимоотношений с лицами ближайшего социального окружения	Медианы показателей предпочитаемых взаимоотношений с лицами ближайшего социального окружения
Советуюсь	16
Дорожу мнением	18
Могу довериться	18
Уверен, поймет	18
Уверен, поможет	19
Уверен, защитит	18
Хочу подражать	12

Медианы показателей восприятия подростками отношения родителей (n=140)

Показателей восприятия отношения родителей	Медианы
Вовлеченность матери	34
Поддержка матерью автономии	46
Теплота отношения матери	38
Вовлеченность отца	32
Поддержка отцом автономии	43
Теплота отношения отца	36

Медианы показателей отношений подростков с тренером (n=140)

Показатели отношений с тренером	Медианы
Гностический компонент	7
Эмоциональный компонент	7
Поведенческий компонент	7
Итоговый компонент	21

Продолжение приложения И

Медианы показателей индивидуально-типологических свойств личности подростков (n=140)

Показатели индивидуально-типологических свойств личности	Медианы
А шизотимия/аффектотимия	10
С Степень эмоциональной устойчивости	9
Д флегматичность/возбудимость	6
Е подчиненность/доминирование	10
Ф осторожность/легкомыслие	8
Г принятие моральных норм	10,5
Н застенчивость/авантюризм	10
И реализм/сензитивность	6
Ж невращения, фактор Гамлета	6
О уверенность/склонность к вине	6
Q 2 степень групповой зависимости	8
Q 3 степень самоконтроля	10
Q 4 степень внутреннего напряжения	4

Медианы показателей мотивации к занятиям спортом у подростков (n=140)

Показатели мотивации к занятиям спортом	Медианы
Внутренняя мотивация (знания)	22
Внутренняя мотивация (компетентность)	22,5
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	20
Внешняя мотивация (идентификация)	20
Внешняя мотивация (интроекция)	19,725
Внешняя мотивация	20
Амотивация	12

Приложение К - Корреляционные связи показателей самооценки со средовыми и внутриличностными параметрами в первом кластере

Корреляционные взаимосвязи самооценки с показателями значимости лиц близкого социального окружения в первом кластере (n=10)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Мать	0,289	-0,068	0,178	-0,225	0,252	-0,716*	-0,714*	-0,407	0,262
Отец	0,201	0,229	0,085	0,052	0,529	-0,082	-0,085	0,277	0,168
Бабушка	-0,080	0,338	-0,019	-0,217	0,710*	0,201	0,167	0,319	0,285
Дедушка	0,202	0,055	-0,281	-0,727*	0,294	-0,071	-0,110	0,003	0,377
Брат/сестра	0,252	0,127	-0,462	-0,139	0,191	-0,340	-0,326	0,000	0,028
Родственники	-0,025	0,286	-0,031	0,038	0,678*	-0,154	-0,251	0,173	0,091
Друг/подруга из класса	-0,122	0,521	0,201	0,256	0,328	-0,055	-0,049	0,177	-0,046
Друг/подруга из школы	0,000	0,367	0,396	0,141	0,171	-0,511	-0,494	-0,370	0,242
Друг/подруга вне школы	0,274	0,043	0,104	-0,101	-0,159	-0,841**	-0,878**	-0,713*	0,257
Друг/подруга из секции	-0,103	0,113	0,122	0,220	0,043	-0,497	-0,590	-0,503	0,030
Тренер	0,168	-0,224	-0,242	-0,193	0,155	-0,555	-0,466	-0,530	-0,056
Мать/отец товарища	0,136	-0,226	-0,204	0,022	-0,191	0,065	0,043	-0,046	-0,328

Корреляционные взаимосвязи уровня притязаний с показателями значимости лиц близкого социального окружения в первом кластере (n=10)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мать	0,181	-0,673*	0,161	0,176	0,012	0,355	0,238	-0,086	-0,665*
Отец	0,148	-0,034	0,372	0,677*	0,067	0,552	0,526	0,354	-0,650*
Бабушка	0,329	0,341	-0,009	0,368	0,362	0,474	-0,025	0,446	-0,049
Дедушка	0,848**	0,362	0,199	0,184	0,773**	0,319	-0,068	0,653*	0,220
Брат/сестра	0,163	-0,374	0,216	0,315	0,438	0,302	0,579	0,302	-0,579

Продолжение приложения К

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Родственники	-0,003	-0,254	-0,025	0,425	0,186	0,507	0,297	0,223	-0,659*
Друг/подруга из класса	-0,299	-0,274	0,030	0,098	0,061	0,604	0,508	0,287	-0,438
Друг/подруга из школы	-0,288	-0,543	-0,190	-0,196	-0,291	0,514	0,037	-0,309	-0,421
Друг/подруга вне школы	-0,040	-0,654*	-0,083	-0,223	-0,196	0,352	-0,003	-0,446	-0,530
Друг/подруга из секции	-0,457	-0,588	-0,470	-0,320	-0,390	0,183	-0,235	-0,671*	-0,462
Тренер	-0,032	-0,654*	0,081	0,081	0,081	0,280	0,356	-0,280	-0,764*
Мать/отец товарища	0,009	0,138	0,387	0,276	0,046	0,198	0,472	0,133	-0,420

Корреляционные взаимосвязи расхождения самооценки и уровня притязаний с показателями значимости лиц ближайшего социального окружения в первом кластере (n=10)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
Мать	-0,398	-0,252	-0,217	0,634*	-0,215	0,574	0,769**	0,542
Отец	-0,369	-0,444	0,141	0,693*	-0,559	0,482	0,492	0,401
Бабушка	-0,015	-0,407	0,016	0,284	-0,803**	0,217	-0,080	0,074
Дедушка	0,117	-0,037	0,431	0,153	-0,306	0,196	-0,086	0,514
Брат/сестра	-0,250	-0,283	0,322	0,394	0,062	0,426	0,560	0,689*
Родственники	-0,201	-0,489	-0,196	0,552	-0,621	0,431	0,477	0,351
Друг/подруга из класса	-0,116	-0,565	-0,220	0,067	-0,061	0,527	0,413	-0,097
Друг/подруга из школы	-0,379	-0,543	-0,607	0,091	-0,098	0,657*	0,537	-0,110
Друг/подруга вне школы	-0,486	-0,250	-0,347	0,195	0,207	0,685*	0,707*	0,396
Друг/подруга из секции	-0,305	-0,274	-0,679*	0,024	-0,036	0,378	0,419	-0,030
Тренер	-0,442	-0,130	0,106	0,491	-0,019	0,480	0,603	0,491
Мать/отец товарища	-0,139	0,204	0,568	0,191	0,253	0,161	0,167	0,333

Продолжение приложения К

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и типов взаимоотношений с ближайшим социальным окружением в первом кластере (n=10)

Показатели самооценки	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	0,152	0,336	-0,140	-0,207	0,061	-0,055	0,345
Умственные способности	0,572	0,141	0,581	-0,150	0,423	0,105	-0,052
Характер	-0,049	0,306	-0,256	0,317	-0,410	0,080	-0,142
Авторитет у сверстников	0,092	0,049	-0,067	-0,431	-0,138	-0,135	0,019
Умение многое делать своими руками	0,421	0,373	0,543	0,811**	0,220	0,485	0,185
Внешность	-0,495	-0,248	-0,101	-0,024	-0,491	-0,375	-0,574
Уверенность в себе	-0,470	-0,373	-0,079	-0,122	-0,471	-0,509	-0,505
Интегральный показатель	-0,018	0,242	-0,089	-0,037	-0,448	-0,289	-0,241
Дифференцированность	0,339	0,356	0,147	-0,073	0,166	-0,062	0,133

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний и типов взаимоотношений с ближайшим социальным окружением в первом кластере (n=10)

Показатели уровня притязаний	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	-0,090	0,289	-0,090	0,319	-0,081	-0,019	-0,016
Умственные способности	-0,559	-0,022	-0,071	-0,114	-0,387	-0,398	-0,626
Характер	-0,064	0,353	-0,232	0,125	-0,224	-0,012	0,216
Авторитет у сверстников	0,168	0,666*	0,018	0,309	-0,138	0,160	0,364
Умение многое делать своими руками	0,116	-0,123	0,324	0,419	0,276	0,191	-0,086
Внешность	0,560	0,350	0,804**	0,578	0,696*	0,732*	0,235
Уверенность в себе	0,371	0,231	0,190	0,169	0,206	0,302	0,458
Интегральный показатель	0,080	0,255	0,125	0,468	-0,126	0,105	-0,204
Дифференцированность	-0,585	-0,514	-0,409	-0,470	-0,557	-0,816**	-0,825**

Продолжение приложения К

Корреляционные взаимосвязи расхождения самооценки и уровня притязаний с типами взаимоотношений с ближайшим социальным окружением в первом кластере (n=10)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	-0,434	-0,328	-0,297	0,168	-0,460	-0,209	-0,580
Умственные способности	-0,781**	-0,300	-0,713*	-0,061	-0,606	-0,325	-0,302
Характер	-0,319	-0,102	-0,071	-0,089	-0,040	-0,185	0,037
Авторитет у сверстников	0,329	0,746*	0,024	0,604	0,031	0,460	0,683*
Умение многое делать своими руками	-0,226	-0,575	-0,366	-0,787**	0,012	-0,350	-0,135
Внешность	0,716*	0,374	0,694*	0,281	0,819**	0,677*	0,497
Уверенность в себе	0,701*	0,544	0,226	0,226	0,489	0,607	0,763*
Интегральный показатель	0,323	0,514	0,049	0,195	0,343	0,387	0,603

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки с восприятием родительского отношения в первом кластере (n=10)

Показатели самооценки	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	0,116	0,043	-0,135	0,312	0,310	0,080
Умственные способности	0,113	0,523	0,642*	0,282	0,671*	0,827**
Характер	-0,340	-0,085	0,320	0,245	0,207	0,197
Авторитет у сверстников	-0,061	0,024	-0,028	0,328	0,451	0,012
Умение многое делать своими руками	0,109	0,055	0,431	0,049	0,006	0,412
Внешность	-0,165	-0,214	-0,198	-0,120	-0,213	-0,191
Уверенность в себе	-0,140	-0,195	-0,142	-0,006	-0,176	-0,117
Интегральный показатель	-0,024	-0,135	-0,136	0,212	0,220	0,123
Дифференцированность	0,348	0,575	0,355	0,475	0,607	0,627

Продолжение приложения К

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний с восприятием родительского отношения в первом кластере (n=10)

Показатели уровня притязаний	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	0,105	-0,009	-0,094	-0,050	-0,148	0,088
Умственные способности	-0,062	0,056	-0,143	0,028	0,046	0,009
Характер	-0,287	-0,480	-0,219	0,144	-0,021	-0,114
Авторитет у сверстников	-0,012	-0,297	-0,179	0,344	0,220	0,031
Умение многое делать своими руками	0,021	-0,131	0,043	-0,521	-0,512	0,074
Внешность	-0,232	0,086	0,747*	-0,006	0,232	0,648*
Уверенность в себе	-0,352	-0,567	-0,012	-0,003	-0,043	0,000
Интегральный показатель	-0,271	-0,355	0,068	-0,245	-0,223	0,207
Дифференцированность	0,134	0,335	-0,111	-0,067	-0,067	0,031

Корреляционные взаимосвязи расхождения самооценки и уровня притязаний с восприятием родительского отношения в первом кластере (n=10)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	-0,183	-0,266	-0,225	-0,512	-0,582	-0,330
Умственные способности	-0,188	-0,506	-0,726*	-0,410	-0,705*	-0,874**
Характер	-0,144	-0,457	-0,458	-0,182	-0,364	-0,356
Авторитет у сверстников	0,036	-0,317	-0,098	0,294	0,073	-0,037
Умение многое делать своими руками	-0,237	-0,195	-0,332	-0,312	-0,201	-0,388
Внешность	-0,079	0,220	0,676*	0,156	0,424	0,645*
Уверенность в себе	-0,049	-0,104	0,209	0,196	0,298	0,215
Интегральный показатель	0,158	-0,183	-0,302	-0,043	-0,049	-0,135

Продолжение приложения К

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки, уровня притязаний и расхождения самооценки и уровня притязаний с компонентами деятельности тренера в первом кластере (n=10)

Показатели взаимоотношений с тренером	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Гностический компонент	-0,047	-0,013	-0,288	0,124	0,174	-0,265	-0,147	-0,333	-0,024
Эмоциональный компонент	0,339	-0,460	-0,456	-0,036	-0,339	-0,232	-0,104	-0,167	0,046
Поведенческий компонент	-0,239	-0,522	-0,394	0,208	-0,084	0,434	0,362	0,000	-0,584
Итоговый компонент	0,067	-0,385	-0,439	0,147	-0,098	-0,046	0,043	-0,113	-0,150
Показатели уровня притязаний									
Гностический компонент	-0,361	-0,471	-0,296	-0,081	-0,192	0,030	0,003	-0,595	-0,442
Эмоциональный компонент	0,083	-0,237	0,091	0,101	-0,150	-0,660*	-0,046	-0,451	-0,026
Поведенческий компонент	-0,322	0,275	-0,133	0,110	-0,208	-0,363	-0,107	-0,409	-0,194
Итоговый компонент	-0,217	-0,228	-0,128	0,086	-0,242	-0,529	-0,077	-0,575	-0,195
Расхождение самооценки и уровня притязаний									
Гностический компонент	-0,413	-0,261	-0,172	0,168	-0,147	0,195	0,228	0,020	
Эмоциональный компонент	-0,258	0,312	0,301	0,228	0,221	-0,343	0,052	0,384	
Поведенческий компонент	0,071	0,504	0,312	0,039	-0,065	-0,490	-0,369	-0,045	
Итоговый компонент	-0,229	0,207	0,123	0,207	-0,012	-0,343	-0,024	0,152	

Продолжение приложения К

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и индивидуально-типологических свойств личности в первом кластере (n=10)

Показатели индивидуально-типологических свойств личности	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
А шизотимия/аффектотимия	0,494	0,613	-0,191	0,263	-0,272	-0,542	-0,253	-0,158	0,672*
С степень эмоциональной устойчивости	0,082	0,151	-0,276	0,195	-0,295	0,233	0,383	0,340	0,223
Д флегматичность/возбудимость	0,142	-0,195	0,074	0,399	0,056	0,266	0,352	0,489	-0,384
Е подчиненность/доминирование	-0,292	-0,035	0,032	-0,293	-0,242	-0,293	-0,413	-0,669*	0,019
Ф осторожность/легкомыслие	-0,129	0,129	-0,325	-0,246	0,423	-0,265	-0,190	-0,166	-0,154
Г принятие моральных норм	0,191	0,251	-0,482	-0,068	-0,049	-0,375	-0,519	-0,108	0,204
Н застенчивость/авантюризм	0,551	0,052	-0,350	0,407	-0,513	-0,439	-0,169	-0,094	0,345
Г реализм/сензитивность	0,006	-0,341	0,120	-0,215	-0,120	0,076	-0,170	-0,076	-0,290
Ж невращения, фактор Гамлета	-0,187	0,209	0,337	0,519	0,006	-0,075	-0,268	0,194	-0,144
О уверенность/склонность к вине	-0,197	0,296	0,308	0,059	0,209	0,037	-0,135	0,111	-0,157
Q 2 степень групповой зависимости	-0,051	-0,105	0,348	-0,531	-0,089	-0,076	-0,158	-0,464	0,270
Q 3 степень самоконтроля	0,272	0,742*	0,208	0,124	0,130	-0,547	-0,454	-0,026	0,683*
Q 4 степень внутреннего напряжения	0,270	0,142	0,044	0,318	0,213	-0,098	0,050	0,230	0,000

Продолжение приложения К

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний и индивидуально-типологических свойств личности в первом кластере (n=10)

Показатели индивидуально-типологических свойств личности	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
А шизотимия/аффектотимия	-0,147	-0,353	0,000	-0,059	-0,353	0,111	0,140	-0,443	-0,043
С степень эмоциональной устойчивости	-0,045	0,200	-0,157	-0,129	-0,113	-0,664*	-0,281	-0,154	0,690*
D флегматичность/возбудимость	-0,201	-0,041	0,625	0,697*	-0,198	-0,022	0,851**	0,269	-0,574
E подчиненность/доминирование	-0,074	-0,206	-0,660*	-0,896**	0,086	-0,064	-0,745*	-0,414	0,420
F осторожность/легкомыслие	-0,037	-0,596	-0,077	-0,058	0,578	0,391	0,472	0,258	-0,479
G принятие моральных норм	0,116	-0,184	-0,207	-0,031	0,260	0,081	-0,053	-0,009	-0,179
H застенчивость/авантюризм	-0,250	-0,433	0,114	0,111	-0,569	-0,508	0,166	-0,696*	-0,136
I реализм/сензитивность	0,275	0,299	0,271	0,145	0,177	0,189	0,076	0,341	-0,170
J неврастения, фактор Гамлета	-0,500	-0,366	-0,288	-0,091	-0,363	-0,119	-0,038	-0,163	-0,193
O уверенность/склонность к вине	-0,084	-0,012	0,022	0,000	0,179	0,543	0,251	0,435	-0,240
Q 2 степень групповой зависимости	0,450	0,410	-0,102	-0,391	0,098	0,254	-0,631	0,010	0,488
Q 3 степень самоконтроля	-0,013	-0,420	-0,104	-0,065	-0,111	0,377	0,052	-0,033	-0,065
Q 4 степень внутреннего напряжения	-0,166	-0,235	0,485	0,620	-0,214	0,349	0,779**	0,091	-0,734*

Продолжение приложения К

Корреляционные взаимосвязи расхождения самооценки и уровня притязаний с индивидуально-типологическими свойствами личности в первом кластере (n=10)

Показатели индивидуально-типологических свойств личности	Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
А шизотимия/аффектотимия	-0,824**	-0,766**	-0,096	-0,080	0,290	0,560	0,420	0,062
С степень эмоциональной устойчивости	0,060	0,000	0,035	-0,401	0,220	-0,529	-0,445	-0,276
Д флегматичность/возбудимость	-0,155	0,080	0,469	0,562	0,000	-0,074	0,303	0,179
Е подчиненность/доминирование	0,296	0,165	-0,547	-0,655*	0,311	0,000	-0,229	-0,286
Ф осторожность/легкомыслие	0,000	-0,313	0,043	0,166	-0,006	0,391	0,399	0,264
Г принятие моральных норм	-0,146	-0,228	-0,050	-0,012	0,142	0,266	0,309	0,549
Н застенчивость/авантюризм	-0,742*	-0,240	0,101	0,136	0,428	0,029	0,357	0,227
І реализм/сензитивность	0,265	0,459	0,279	0,132	0,082	0,019	0,031	0,334
Ј неврастения, фактор Гамлета	0,144	-0,125	-0,693*	-0,050	0,056	-0,063	0,268	-0,168
О уверенность/склонность к вине	0,210	-0,191	-0,201	-0,043	-0,018	0,352	0,222	-0,037
Q 2 степень групповой зависимости	0,168	0,209	-0,108	-0,291	-0,114	0,127	-0,342	-0,184
Q 3 степень самоконтроля	-0,449	-0,830**	-0,516	0,013	-0,052	0,638*	0,519	0,039
Q 4 степень внутреннего напряжения	-0,541	-0,395	0,265	0,615	-0,163	0,422	0,565	0,263

Продолжение приложения К

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и мотивации включения в занятия спортом в первом кластере (n=10)

Показатели самооценки	Показатели мотивации						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	-0,488	-0,683*	-0,173	-0,134	-0,549	-0,115	-0,079
Умственные способности	0,190	0,028	-0,316	-0,165	0,275	-0,030	-0,012
Характер	-0,329	-0,067	-0,463	-0,079	-0,256	-0,297	0,036
Авторитет у сверстников	0,425	0,477	0,499	-0,095	0,257	0,261	-0,689*
Умение многое делать своими руками	0,220	0,415	0,012	0,384	0,476	0,067	0,657*
Внешность	0,413	0,446	0,338	-0,031	0,107	-0,267	-0,073
Уверенность в себе	0,457	0,421	0,432	0,024	0,073	-0,285	-0,049
Интегральный показатель	0,315	0,202	0,307	0,061	-0,058	-0,340	-0,128
Дифференцированность	-0,339	-0,572	-0,551	-0,006	-0,254	-0,109	0,058

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний и мотивации включения в занятия спортом в первом кластере (n=10)

Показатели уровня притязаний	Показатели мотивации						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	-0,632	-0,805**	-0,580	-0,009	-0,622	-0,492	0,553
Умственные способности	-0,139	-0,238	-0,238	-0,343	-0,346	-0,466	-0,015
Характер	-0,572	-0,606	-0,093	-0,193	-0,746*	-0,474	0,232
Авторитет у сверстников	-0,229	-0,202	0,226	0,040	-0,327	-0,170	0,174
Умение многое делать своими руками	-0,040	-0,177	-0,238	0,122	0,018	-0,310	0,762*
Внешность	-0,358	-0,177	-0,598	-0,281	0,104	-0,091	0,695*
Уверенность в себе	-0,117	-0,089	0,295	-0,098	-0,206	-0,177	0,287
Интегральный показатель	-0,266	-0,358	-0,375	-0,086	-0,391	-0,736*	0,683*
Дифференцированность	0,128	-0,177	-0,321	-0,043	-0,226	-0,442	-0,243

Продолжение приложения К

Корреляционные взаимосвязи расхождения самооценки и уровня притязаний с мотивацией включения в занятия спортом в первом кластере (n=10)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Показатели мотивации						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	0,235	0,278	-0,022	0,113	0,067	-0,322	0,134
Умственные способности	-0,140	-0,061	0,204	0,006	-0,360	-0,164	-0,146
Характер	-0,307	-0,482	0,180	-0,218	-0,552	-0,360	0,266
Авторитет у сверстников	-0,360	-0,183	0,167	0,250	-0,220	0,067	0,365
Умение многое делать своими руками	-0,067	-0,287	0,049	-0,372	-0,311	-0,079	-0,486
Внешность	-0,443	-0,379	-0,554	-0,269	0,009	0,091	0,436
Уверенность в себе	-0,354	-0,268	-0,086	-0,006	-0,085	0,212	0,146
Интегральный показатель	-0,518	-0,628	-0,068	0,000	-0,390	0,030	0,280

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки, уровня притязаний и расхождения самооценки и уровня притязаний с показателями атрибутивного стиля объяснения жизненных ситуаций в первом кластере (n=10)

Показатели атрибутивного стиля объяснения жизненных ситуаций	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Показатели самооценки									
Оптимизм в ситуациях успеха	-0,421	0,062	0,180	0,230	0,322	0,311	-0,056	0,124	-0,186
Оптимизм в ситуациях неудачи	-0,197	0,061	0,426	0,277	0,000	-0,236	-0,528	-0,198	0,000
Общий уровень оптимизма	-0,333	0,077	0,303	0,291	0,185	0,068	-0,284	-0,012	-0,093
Показатели уровня притязаний									
Оптимизм в ситуациях успеха	-0,239	0,370	-0,494	-0,006	-0,208	0,127	-0,555	-0,165	-0,081
Оптимизм в ситуациях неудачи	-0,332	-0,235	-0,469	-0,265	-0,443	-0,010	-0,502	-0,430	-0,140
Общий уровень оптимизма	-0,313	0,106	-0,526	-0,124	-0,362	0,053	-0,581	-0,331	-0,111

Продолжение приложения К

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Расхождение самооценки и уровня притязаний									
Оптимизм в ситуациях успеха	0,261	0,062	-0,523	-0,056	-0,564	-0,146	-0,248	-0,198	
Оптимизм в ситуациях неудачи	0,086	-0,006	-0,847 ^{**}	-0,064	-0,140	0,038	0,178	-0,133	
Общий уровень оптимизма	0,173	0,019	-0,727 [*]	-0,062	-0,407	-0,074	-0,062	-0,185	

Приложение Л - Корреляционные связи показателей самооценки со средовыми и внутриличностными параметрами во втором кластере

Корреляционные взаимосвязи самооценки с показателями значимости лиц ближайшего социального окружения во втором кластере (n=79)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Мать	-0,009	0,176	0,166	-0,128	-0,009	-0,033	0,086	0,081	-0,055
Отец	-0,037	0,034	0,235*	-0,217	0,167	0,165	0,336**	0,145	-0,244*
Бабушка	-0,145	0,177	0,130	-0,066	0,148	0,025	-0,013	0,039	-0,107
Дедушка	0,002	0,064	0,039	-0,116	0,203	0,113	0,154	0,048	-0,120
Брат/сестра	-0,031	-0,134	0,032	-0,025	0,023	0,028	0,092	-0,018	-0,227*
Родственники	-0,114	-0,020	0,184	-0,128	0,123	-0,044	0,064	0,005	-0,299**
Друг/подруга из класса	-0,204	-0,097	0,047	-0,129	-0,123	-0,174	-0,151	-0,244*	-0,142
Друг/подруга из школы	-0,069	-0,206	0,024	-0,080	-0,072	-0,123	-0,127	-0,192	-0,200
Друг/подруга вне школы	-0,021	-0,042	0,003	-0,059	-0,183	-0,249*	0,024	-0,165	0,111
Друг/подруга из секции	-0,048	-0,012	0,009	-0,024	-0,104	-0,105	-0,046	-0,067	-0,159
Тренер	0,069	0,038	0,120	-0,048	0,046	-0,132	0,223*	0,018	-0,204
Мать/отец товарища	-0,124	-0,168	-0,060	-0,195	0,020	0,020	0,066	-0,079	-0,408**

Корреляционные взаимосвязи уровня притязаний с показателями значимости лиц ближайшего социального окружения во втором кластере (n=79)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мать	-0,139	0,105	-0,109	-0,241*	-0,155	-0,217	-0,252*	-0,135	0,156
Отец	-0,016	-0,036	-0,017	-0,135	-0,021	-0,027	0,019	-0,030	0,043
Бабушка	-0,106	0,219	-0,016	-0,065	0,005	-0,103	-0,110	-0,005	-0,065
Дедушка	-0,058	0,084	-0,063	-0,142	0,018	-0,062	-0,056	-0,074	-0,027
Брат/сестра	-0,020	0,072	-0,022	-0,064	-0,007	-0,001	-0,040	0,042	-0,020
Родственники	-0,153	0,023	-0,050	-0,265*	-0,116	-0,176	-0,171	-0,174	-0,041
Друг/подруга из класса	-0,259*	0,042	0,114	-0,051	-0,179	-0,255*	-0,316**	-0,152	-0,099

Продолжение приложения Л

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Друг/подруга из школы	-0,128	-0,098	0,036	-0,060	-0,125	-0,272*	-0,300**	-0,198	-0,196
Друг/подруга вне школы	-0,084	-0,144	-0,032	-0,066	-0,253*	-0,247*	-0,218	-0,233*	0,008
Друг/подруга из секции	-0,083	0,044	-0,124	-0,184	-0,245*	-0,296**	-0,279*	-0,190	0,073
Тренер	0,114	-0,041	-0,122	-0,095	-0,113	-0,043	-0,110	-0,115	0,058
Мать/отец товарища	-0,234*	-0,152	-0,222*	-0,394**	-0,281*	-0,335**	-0,324**	-0,381**	0,047

Корреляционные взаимосвязи расхождения самооценки и уровня притязаний с показателями значимости лиц ближайшего социального окружения во втором кластере (n=79)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели расхождение самооценки и уровня притязаний							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
Мать	0,006	-0,057	-0,256*	-0,132	0,001	-0,225*	-0,220	-0,156
Отец	0,044	-0,036	-0,170	0,121	-0,226*	-0,198	-0,310**	-0,083
Бабушка	0,131	0,004	-0,133	-0,024	-0,106	-0,161	-0,061	-0,070
Дедушка	-0,013	0,030	-0,134	-0,028	-0,116	-0,250*	-0,221*	-0,105
Брат/сестра	0,027	0,178	-0,134	0,031	0,060	-0,030	-0,122	-0,022
Родственники	0,098	0,100	-0,234*	-0,154	-0,107	-0,158	-0,192	-0,188
Друг/подруга из класса	0,147	0,067	-0,031	0,071	0,174	-0,026	-0,017	0,081
Друг/подруга из школы	0,058	0,094	-0,018	0,011	0,137	-0,058	-0,032	0,033
Друг/подруга вне школы	-0,024	-0,125	-0,077	-0,065	-0,034	-0,010	-0,183	-0,069
Друг/подруга из секции	0,067	0,010	-0,210	-0,180	0,010	-0,208	-0,157	-0,212
Тренер	-0,044	-0,076	-0,277*	-0,078	-0,118	-0,049	-0,346**	-0,199
Мать/отец товарища	0,124	0,144	-0,146	-0,098	-0,091	-0,260*	-0,233*	-0,126

Продолжение приложения Л

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и типов взаимоотношений с ближайшим социальным окружением во втором кластере (n=79)

Показатели самооценки	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	-0,071	0,036	-0,107	0,094	-0,020	-0,049	-0,307**
Умственные способности	-0,016	-0,035	-0,080	0,100	-0,096	-0,100	0,002
Характер	0,111	0,050	0,090	0,135	0,119	0,128	0,062
Авторитет у сверстников	-0,183	-0,114	-0,127	-0,135	-0,195	-0,121	-0,175
Умение многое делать своими руками	0,114	0,048	0,011	-0,001	0,034	0,018	0,051
Внешность	0,030	-0,059	0,006	0,094	0,028	-0,021	-0,156
Уверенность в себе	0,103	0,077	0,132	0,199	0,140	0,135	-0,093
Интегральный показатель	0,029	-0,003	-0,032	0,079	-0,022	-0,031	-0,183
Дифференцированность	-0,260*	-0,231*	-0,305**	-0,236*	-0,310**	-0,208	-0,248*

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний и типов взаимоотношений с ближайшим социальным окружением во втором кластере (n=79)

Показатели уровня притязаний	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	-0,171	-0,012	-0,182	-0,066	-0,114	-0,109	-0,262*
Умственные способности	-0,044	0,034	0,036	0,091	0,023	0,000	-0,051
Характер	-0,167	0,012	0,004	-0,098	-0,014	0,002	0,006
Авторитет у сверстников	-0,392**	-0,112	-0,231*	-0,302**	-0,249*	-0,143	-0,152
Умение многое делать своими руками	-0,149	-0,066	-0,191	-0,205	-0,216	-0,144	-0,090
Внешность	-0,220	-0,180	-0,220	-0,191	-0,190	-0,177	-0,255*
Уверенность в себе	-0,200	-0,165	-0,166	-0,101	-0,264*	-0,194	-0,303**
Интегральный показатель	-0,267*	-0,091	-0,177	-0,165	-0,217	-0,158	-0,181
Дифференцированность	-0,009	-,038	-0,079	0,093	-0,024	-0,063	-0,085

Продолжение приложения Л

Корреляционные взаимосвязи показателей расхождения самооценки с уровнем притязаний и типов взаимоотношений с ближайшим социальным окружением во втором кластере (n=79)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	0,036	-0,003	0,066	-0,075	0,009	0,011	0,298**
Умственные способности	0,020	0,047	0,141	0,036	0,147	0,118	-0,058
Характер	-0,268*	-0,064	-0,088	-0,273*	-0,160	-0,132	-0,066
Авторитет у сверстников	-0,165	-0,009	-0,066	-0,173	-0,037	-0,002	0,012
Умение многое делать своими руками	-0,113	0,013	0,032	-0,046	-0,046	-0,033	-0,012
Внешность	-0,257*	-0,128	-0,202	-0,352**	-0,268*	-0,212	-0,071
Уверенность в себе	-0,246*	-0,207	-0,237*	-0,292**	-0,306**	-0,268*	-0,087
Интегральный показатель	-0,262*	-0,103	-0,083	-0,227*	-0,139	-0,087	0,036

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки с восприятием родительского отношения во втором кластере (n=79)

Показатели самооценки	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	0,047	0,142	0,152	0,035	0,120	0,111
Умственные способности	-0,039	-0,180	0,181	0,019	0,013	0,093
Характер	-0,055	-0,054	-0,051	0,251*	0,182	0,235*
Авторитет у сверстников	-0,196	-0,115	-0,202	-0,079	-0,092	-0,144
Умение многое делать своими руками	-0,016	-0,299**	-0,071	0,175	0,067	0,264*
Внешность	-0,121	-0,098	0,122	0,124	0,168	0,182
Уверенность в себе	0,140	0,069	0,181	0,260*	0,240*	0,339**
Интегральный показатель	-0,058	-0,127	0,179	0,250*	0,228*	0,349**
Дифференцированность	0,164	0,028	0,116	-0,242*	-0,111	-0,128

Продолжение приложения Л

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний с восприятием родительского отношения во втором кластере (n=79)

Показатели уровня притязаний	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	-0,133	-0,138	-0,045	-0,042	0,015	0,043
Умственные способности	-0,096	-0,218	0,011	-0,044	-0,122	-0,022
Характер	-0,238*	-0,259*	-0,145	-0,037	-0,056	-0,060
Авторитет у сверстников	-0,235*	-0,203	-0,160	-0,364**	-0,180	-0,297**
Умение многое делать своими руками	-0,093	-0,269*	-0,130	-0,090	0,004	-0,044
Внешность	-0,089	-0,291**	0,076	-0,006	0,024	0,142
Уверенность в себе	0,037	-0,144	0,034	0,022	0,101	0,088
Интегральный показатель	-0,155	-0,299**	-0,021	-0,110	-0,026	0,008
Дифференцированность	0,228*	0,240*	0,205	0,054	0,030	0,129

Корреляционные взаимосвязи показателей расхождения самооценки и уровня притязаний с восприятием родительского отношения во втором кластере (n=79)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	-0,197	-0,270*	-0,202	-0,032	-0,072	-0,012
Умственные способности	-0,041	0,000	-0,153	-0,018	-0,044	-0,035
Характер	-0,129	-0,180	-0,124	-0,191	-0,108	-0,233*
Авторитет у сверстников	-0,048	-0,059	-0,053	-0,288*	-0,077	-0,174
Умение многое делать своими руками	-0,090	0,103	-0,033	-0,282*	-0,087	-0,389**
Внешность	-0,021	-0,143	-0,124	-0,101	-0,072	-0,080
Уверенность в себе	-0,130	-0,156	-0,171	-0,229*	-0,176	-0,310**
Интегральный показатель	-0,125	-0,133	-0,195	-0,278*	-0,087	-0,240*

Продолжение приложения Л

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки, уровня притязаний и расхождения самооценки и уровня притязаний с компонентами деятельности тренера во втором кластере (n=79)

Показатели взаимоотношений с тренером	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Показатели самооценки									
Гностический компонент	0,150	-0,004	-0,126	-0,131	0,073	0,076	0,158	0,136	-0,038
Эмоциональный компонент	-0,062	-0,121	-0,083	-0,025	0,064	-0,122	0,019	-0,143	-0,199
Поведенческий компонент	-0,073	-0,033	-0,052	-0,203	-0,115	-0,207	0,094	-0,180	-0,053
Итоговый компонент	0,041	-0,050	-0,098	-0,136	0,028	-0,102	0,093	-0,060	-0,103
Показатели уровня притязаний									
Гностический компонент	0,075	0,012	-0,127	-0,054	0,102	0,003	0,061	0,022	0,099
Эмоциональный компонент	-0,012	-0,210	-0,239*	-0,081	-0,119	-0,135	-0,029	-0,179	0,115
Поведенческий компонент	-0,049	-0,089	-0,110	-0,121	-0,093	-0,125	0,095	-0,107	0,150
Итоговый компонент	0,041	-0,127	-0,220	-0,102	-0,039	-0,120	0,043	-0,123	0,170
Расхождение самооценки и уровня притязаний									
Гностический компонент	-0,102	0,034	0,080	0,173	-0,028	-0,035	-0,101	0,040	
Эмоциональный компонент	0,032	-0,001	-0,175	0,024	-0,088	0,086	-0,013	0,003	
Поведенческий компонент	0,049	-0,088	-0,104	0,099	-0,105	0,116	-0,027	-0,010	
Итоговый компонент	-0,032	-0,043	-0,099	0,130	-0,123	0,067	-0,049	0,003	

Продолжение приложения Л

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и индивидуально-типологических свойств личности во втором кластере (n=79)

Показатели индивидуально-типологических свойств личности	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
А шизотимия/аффектотимия	0,096	0,126	0,031	-0,141	0,141	0,082	-0,026	0,067	-0,139
С степень эмоциональной устойчивости	0,069	-0,070	0,059	0,008	-0,019	-0,081	0,340**	0,055	-0,215
Д флегматичность/возбудимость	-0,176	-0,018	0,020	0,088	0,162	0,033	-0,129	-0,022	0,131
Е подчиненность/доминирование	-0,041	0,012	-0,088	-0,074	0,326**	0,220	0,193	0,126	-0,146
Ф осторожность/легкомыслие	0,052	-0,051	0,219	0,225*	0,191	-0,115	0,071	0,123	0,171
Г принятие моральных норм	0,031	0,062	-0,094	-0,154	0,189	0,186	0,229*	0,103	-0,110
Н застенчивость/авантюризм	0,270*	0,017	-0,146	-0,277*	-0,229*	-0,153	0,142	-0,097	0,031
І реализм/сензитивность	-0,006	-0,116	0,181	-0,034	0,258*	0,097	-0,002	0,010	-0,142
Ј неврастения, фактор Гамлета	-0,048	-0,003	-0,087	-0,162	-0,042	0,046	0,172	0,023	0,072
О уверенность/склонность к вине	-0,309**	0,059	-0,138	0,004	0,024	0,038	-0,005	-0,039	0,119
Q 2 степень групповой зависимости	-0,053	0,042	-0,136	-0,078	-0,083	0,069	0,200	0,019	0,224*
Q 3 степень самоконтроля	0,234*	0,181	0,073	-0,143	0,088	0,161	0,354**	0,245*	-0,047
Q 4 степень внутреннего напряжения	-0,199	-0,049	-0,116	-0,052	0,106	0,112	0,067	-0,029	-0,074

Продолжение приложения Л

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний и индивидуально-типологических свойств личности во втором кластере (n=79)

Показатели индивидуально-типологических свойств личности	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
А шизотимия/аффектотимия	-0,024	-0,068	-0,192	-0,250*	-0,132	-0,073	0,024	-0,141	0,205
С степень эмоциональной устойчивости	0,073	-0,150	-0,144	-0,139	-0,149	-0,174	0,093	-0,138	0,184
D флегматичность/возбудимость	0,044	0,009	0,133	0,244*	0,210	0,151	0,184	0,148	-0,172
Е подчиненность/доминирование	0,060	0,033	-0,174	-0,048	0,123	0,042	0,204	0,085	0,078
Ф осторожность/легкомыслие	0,164	-0,053	0,348**	0,345**	0,242*	0,330**	0,278*	0,356**	-0,180
Г принятие моральных норм	-0,050	0,044	-0,192	-0,133	0,088	0,194	0,165	0,026	0,056
Н застенчивость/авантюризм	0,116	-0,163	-0,195	-0,159	-0,189	-0,165	0,056	-0,100	0,276*
І реализм/сензитивность	0,063	0,110	0,254*	0,149	0,274*	0,198	0,181	0,183	-0,349**
J неврастения, фактор Гамлета	-0,070	-0,139	-0,157	-0,203	-0,074	-0,057	0,099	-0,165	0,111
О уверенность/склонность к вине	-0,094	0,110	0,078	0,186	0,017	0,133	0,226*	0,111	-0,132
Q 2 степень групповой зависимости	-0,136	-0,012	-0,247*	-0,175	-0,142	0,052	0,119	-0,112	0,257*
Q 3 степень самоконтроля	0,137	-0,009	-0,132	-0,198	0,056	0,098	0,097	-0,015	0,135
Q 4 степень внутреннего напряжения	-0,205	0,098	-0,046	-0,028	0,138	0,181	0,218	0,192	-0,058

Продолжение приложения Л

Корреляционные взаимосвязи показателей расхождения самооценки с уровнем притязаний и индивидуально-типологических свойств личности во втором кластере (n=79)

Показатели индивидуально-типологических свойств личности	Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
А шизотимия/аффекоотимия	-0,098	-0,118	-0,113	-0,107	-0,252*	-0,090	0,057	-0,080
С степень эмоциональной устойчивости	-0,065	-0,038	-0,196	-0,139	-0,103	-0,012	-0,295**	-0,166
Д флегматичность/возбудимость	0,159	0,055	0,093	0,197	-0,121	0,111	0,206	0,126
Е подчиненность/доминирование	0,068	0,009	-0,002	0,117	-0,240*	-0,122	-0,108	-0,031
Ф осторожность/легкомыслие	0,030	0,038	0,105	0,049	-0,078	0,376**	0,098	0,129
Г принятие моральных норм	-0,063	0,022	0,011	0,084	-0,112	0,004	-0,135	0,082
Н застенчивость/авантюризм	-0,172	-0,128	-0,010	0,136	0,002	0,071	-0,079	0,052
Г реализм/сензитивность	0,027	0,162	0,109	0,171	-0,031	0,061	0,126	0,119
Ж неврастения, фактор Гамлета	0,016	-0,149	0,010	-0,032	-0,138	-0,088	-0,146	-0,172
О уверенность/склонность к вине	0,342**	0,014	0,198	0,233*	-0,036	0,087	0,140	0,251*
Q 2 степень групповой зависимости	-0,066	0,000	-0,025	-0,102	-0,137	-0,056	-0,135	-0,018
Q 3 степень самоконтроля	-0,176	-0,178	-0,144	-0,080	-0,118	-0,100	-0,363**	-0,205
Q 4 степень внутреннего напряжения	0,171	0,136	0,135	0,149	0,044	0,028	0,071	0,133

Продолжение приложения Л

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и мотивации
включения в занятия спортом во втором кластере (n=79)

Показатели мотивации	Показатели самооценки						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	0,014	-0,056	0,124	0,042	0,027	0,012	-0,091
Умственные способности	0,069	0,121	0,114	-0,061	-0,060	0,065	-0,015
Характер	0,022	0,107	0,185	0,112	0,114	0,064	-0,020
Авторитет у сверстников	-0,029	-0,108	0,068	0,000	0,016	-0,004	-0,003
Умение многое делать своими руками	-0,029	-0,090	0,197	0,125	0,158	0,262*	0,090
Внешность	0,044	-0,002	0,239*	0,195	0,022	0,085	0,152
Уверенность в себе	0,167	0,352**	0,187	0,128	0,087	0,093	-0,177
Интегральный показатель	0,027	0,085	0,282*	0,138	0,104	0,182	0,029
Дифференцированность	-0,137	-0,060	-0,153	-0,186	-0,138	-0,280*	-0,239*

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний и мотивации
включения в занятия спортом во втором кластере (n=79)

Показатели мотивации	Показатели уровня притязаний						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	0,031	0,041	0,087	-0,036	0,004	-0,069	-0,083
Умственные способности	0,088	0,204	0,158	0,053	0,104	0,070	0,169
Характер	0,016	0,076	0,014	0,073	0,027	-0,086	-0,046
Авторитет у сверстников	-0,095	0,014	-0,072	-0,119	-0,068	-0,117	-0,086
Умение многое делать своими руками	-0,115	-0,049	0,139	0,076	0,095	0,076	0,068
Внешность	-0,040	0,050	0,238*	0,204	0,188	0,094	0,079
Уверенность в себе	0,072	0,214	0,293**	0,114	0,038	0,052	-0,189
Интегральный показатель	-0,037	0,133	0,170	0,064	0,082	0,005	0,028
Дифференцированность	0,021	0,038	-0,070	-0,163	-0,104	-0,085	-0,117

Продолжение приложения Л

Корреляционные взаимосвязи показателей расхождения самооценки и уровня притязаний с мотивацией занятий спортом во втором кластере (n=79)

Показатели мотивации	Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	-0,061	0,064	-0,162	-0,072	-0,035	0,018	0,201
Умственные способности	0,003	0,035	0,071	0,159	0,168	0,031	0,138
Характер	-0,044	-0,113	-0,093	0,073	-0,034	-0,013	0,007
Авторитет у сверстников	-0,135	0,022	-0,128	-0,119	-0,143	-0,135	-0,001
Умение многое делать своими руками	-0,027	0,042	-0,070	0,046	-0,060	-0,171	0,045
Внешность	-0,031	0,039	-0,083	-0,012	0,071	-0,004	-0,128
Уверенность в себе	-0,046	-0,186	0,007	-0,015	-0,020	0,001	0,072
Интегральный показатель	-0,016	0,000	-0,076	0,039	0,055	0,031	0,082

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки, уровня притязаний и расхождения самооценки и уровня притязаний с показателями атрибутивного стиля объяснения жизненных ситуаций во втором кластере (n=79)

Показатели атрибутивного стиля объяснения жизненных ситуаций	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Показатели самооценки									
Оптимизм в ситуациях успеха	0,265*	0,089	0,200	-0,036	0,153	0,054	0,001	0,141	-0,121
Оптимизм в ситуациях неудачи	0,185	0,196	0,151	-0,061	0,009	0,103	0,085	0,150	-0,086
Общий уровень оптимизма	0,293**	0,152	0,186	-0,092	0,093	0,085	0,036	0,162	-0,081
Показатели уровня притязаний									
Оптимизм в ситуациях успеха	0,236*	0,211	0,040	0,128	0,219	0,065	0,079	0,214	-0,095
Оптимизм в ситуациях неудачи	0,079	0,028	-0,044	-0,053	-0,087	-0,141	-0,063	-0,092	0,125
Общий уровень оптимизма	0,171	0,130	-0,024	0,021	0,073	-0,063	0,023	0,060	0,056

Продолжение приложения Л

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Расхождение самооценки и уровня притязаний									
Оптимизм в ситуациях успеха	-0,178	0,065	-0,093	0,137	0,045	0,024	0,062	0,061	
Оптимизм в ситуациях неудачи	-0,191	-0,124	-0,143	0,060	-0,075	-0,198	-0,125	-0,130	
Общий уровень оптимизма	-0,259*	-0,027	-0,135	0,127	-0,039	-0,121	-0,016	-0,040	

Приложение М - Корреляционные связи показателей самооценки со средовыми и внутриличностными параметрами в третьем кластере

Корреляционные взаимосвязи самооценки с показателями значимости лиц ближайшего социального окружения в третьем кластере (n=51)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Мать	0,261	-0,078	0,185	-0,036	-0,117	-0,045	0,001	0,061	0,046
Отец	0,298*	0,074	0,009	0,073	0,256	0,062	0,143	0,127	0,071
Бабушка	0,163	-0,043	0,157	0,083	0,190	0,023	0,101	0,124	0,199
Дедушка	0,269	0,127	0,142	0,132	0,257	0,032	0,175	0,294*	0,156
Брат/сестра	0,175	-0,105	-0,022	-0,115	0,106	-0,024	0,059	0,014	0,086
Родственники	0,193	0,052	-0,202	-0,333*	0,035	-0,161	-0,124	-0,144	-0,021
Друг/подруга из класса	0,016	0,236	-0,130	-0,293*	-0,245	-0,206	-0,097	-0,200	-0,332*
Друг/подруга из школы	0,128	0,220	0,033	-0,250	-0,238	-0,119	-0,129	-0,091	-0,147
Друг/подруга вне школы	0,060	0,212	-0,080	-0,168	-0,280*	0,089	-0,241	-0,135	-0,070
Друг/подруга из секции	0,071	0,309*	-0,163	-0,253	-0,227	-0,056	-0,162	-0,161	-0,380**
Тренер	-0,112	0,023	-0,082	-0,045	-0,242	0,051	0,000	-0,189	-0,012
Мать/отец товарища	-0,087	0,260	-0,090	-0,085	-0,393**	-0,005	-0,101	-0,187	-0,186

Корреляционные взаимосвязи уровня притязаний с показателями значимости лиц ближайшего социального окружения в третьем кластере (n=51)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мать	0,068	0,031	0,108	-0,156	0,046	0,026	-0,200	0,025	0,139
Отец	0,067	0,035	0,141	0,092	0,428**	0,236	0,039	0,185	-0,029
Бабушка	0,120	-0,080	0,220	-0,084	0,313*	0,159	-0,057	0,109	0,126
Дедушка	0,239	0,136	0,288*	0,017	0,240	0,089	0,075	0,229	-0,022
Брат/сестра	0,034	0,026	0,346*	-0,072	0,099	0,231	0,032	0,208	-0,053
Родственники	0,181	0,233	0,049	-0,312*	0,081	0,026	-0,074	0,017	-0,153

Продолжение приложения М

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Друг/подруга из класса	-0,001	0,227	-0,196	0,083	-0,086	-0,048	0,007	-0,043	-0,207
Друг/подруга из школы	0,030	0,149	0,069	0,020	-0,002	0,133	0,009	0,070	-0,137
Друг/подруга вне школы	0,097	0,141	-0,093	-0,087	-0,104	0,140	0,024	0,019	-0,082
Друг/подруга из секции	-0,145	0,148	-0,196	0,001	-0,056	0,103	-0,013	0,014	-0,164
Тренер	-0,209	-0,089	-0,166	0,061	-0,021	0,077	-0,075	-0,067	0,018
Мать/отец товарища	-0,145	0,029	-0,191	-0,103	-0,205	0,070	-0,104	-0,079	-0,015

Корреляционные взаимосвязи расхождения самооценки и уровня притязаний с показателями значимости лиц ближайшего социального окружения в третьем кластере (n=51)

Показатели значимости лиц ближайшего социального окружения	Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
Мать	-0,194	0,067	-0,019	-0,090	0,167	0,032	-0,143	-0,073
Отец	-0,180	-0,093	0,057	-0,048	-0,140	-0,001	-0,180	-0,084
Бабушка	-0,103	-0,060	-0,067	-0,161	-0,069	0,035	-0,135	-0,085
Дедушка	-0,136	-0,093	-0,070	-0,164	-0,188	0,039	-0,130	-0,143
Брат/сестра	-0,125	0,217	0,229	0,101	-0,088	0,237	-0,083	0,122
Родственники	-0,137	0,072	0,316*	0,194	-0,035	0,210	0,104	0,187
Друг/подруга из класса	-0,081	-0,074	0,035	0,271	0,228	0,225	0,174	0,202
Друг/подруга из школы	-0,167	-0,108	0,021	0,233	0,289*	0,184	0,169	0,113
Друг/подруга вне школы	-0,021	-0,107	-0,013	0,138	0,265	-0,039	0,309*	0,145
Друг/подруга из секции	-0,128	-0,223	0,012	0,221	0,227	0,084	0,235	0,181
Тренер	0,061	-0,126	-0,003	0,044	0,300*	-0,056	-0,005	0,197
Мать/отец товарища	0,087	-0,230	0,038	0,054	0,423**	0,011	0,075	0,188

Продолжение приложения М

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и типов взаимоотношений с ближайшим социальным окружением в третьем кластере (n=51)

Показатели самооценки	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	,019	,045	,123	,204	0,332*	,243	,132
Умственные способности	,237	,045	,085	-,023	0,298*	,234	,177
Характер	-,095	-,050	-,152	,096	,119	,027	-,146
Авторитет у сверстников	-0,292*	-,199	-,233	-,263	-,257	-,067	-,126
Умение многое делать своими руками	-,226	,079	-,151	-,152	-,183	-,137	-,042
Внешность	-,017	-,151	-,078	,063	-,005	,145	-,109
Уверенность в себе	-,152	,018	-,111	-,015	,008	,011	-,106
Интегральный показатель	-,117	-,085	-,099	-,034	,090	,069	-,141
Дифференцированность	-,197	,016	-,016	,054	,021	,108	,019

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний и типов взаимоотношений с ближайшим социальным окружением в третьем кластере (n=51)

Показатели уровня притязаний	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	-,096	,163	,079	-,031	,077	,008	,171
Умственные способности	,049	,108	,160	-,016	,221	,101	,239
Характер	-,155	,238	,076	,115	,272	,139	,072
Авторитет у сверстников	-,232	-,077	-,072	-,098	-,113	-,022	-,042
Умение многое делать своими руками	-,146	,363**	,104	-,066	-,027	,047	,254
Внешность	,039	,129	,150	,118	,145	,278*	,173
Уверенность в себе	-,171	,089	,036	-,007	,047	,054	-,003
Интегральный показатель	-,134	,193	,142	,065	,220	,184	,122
Дифференцированность	-,010	-,083	-,082	,005	-,013	-,044	-,119

Продолжение приложения М

Корреляционные взаимосвязи показателей расхождения самооценки с уровнем притязаний и типов взаимоотношений с ближайшим социальным окружением в третьем кластере (n=51)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Показатели предпочитаемых типов взаимоотношений с социальным окружением						
	советуюсь	дорожу мнением	могу довериться	уверен, поймет	уверен, поможет	уверен, защитит	хочу подражать
Здоровье	-0,044	0,014	-0,069	-0,151	-0,308*	-0,249	-0,025
Умственные способности	-0,222	0,070	0,076	0,065	-0,139	-0,182	-0,091
Характер	0,015	0,126	0,183	-0,061	-0,008	0,040	0,197
Авторитет у сверстников	0,181	0,196	0,212	0,184	0,177	-0,003	0,106
Умение многое делать своими руками	0,187	0,078	0,236	0,118	0,185	0,204	0,182
Внешность	0,077	0,202	0,140	-0,064	0,051	-0,106	0,221
Уверенность в себе	0,128	0,040	0,159	0,006	0,016	0,048	0,120
Интегральный показатель	0,069	0,179	0,237	0,072	0,032	-0,004	0,239

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки с восприятием родительского отношения в третьем кластере (n=51)

Показатели самооценки	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	-0,068	0,064	0,101	0,302*	0,147	0,227
Умственные способности	0,192	-0,009	0,016	0,234	0,200	-0,120
Характер	-0,012	0,417**	0,164	0,124	0,282*	0,278*
Авторитет у сверстников	0,309*	0,284*	0,105	0,533**	0,196	0,038
Умение многое делать своими руками	0,037	0,020	0,029	0,089	-0,118	0,068
Внешность	0,359**	0,274	0,471**	0,443**	0,112	0,273
Уверенность в себе	-0,055	0,084	0,184	0,036	0,122	0,360**
Интегральный показатель	0,233	0,276*	0,237	0,419**	0,201	0,328*
Дифференцированность	0,137	0,010	0,171	0,061	-0,030	0,247

Продолжение приложения М

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний с восприятием родительского отношения в третьем кластере (n=51)

Показатели уровня притязаний	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	-0,244	-0,109	-0,047	-0,023	-0,032	-0,163
Умственные способности	-0,149	-0,192	-0,013	0,076	0,087	-0,219
Характер	-0,001	0,134	0,187	-0,002	0,283*	0,134
Авторитет у сверстников	0,106	0,369**	0,207	0,200	0,256	0,097
Умение многое делать своими руками	-0,182	-0,127	0,014	-0,088	0,024	-0,136
Внешность	0,192	0,095	0,348*	0,203	0,205	0,156
Уверенность в себе	-0,162	-0,243	-0,077	-0,164	-0,044	-0,163
Интегральный показатель	-0,054	-0,030	0,188	0,129	0,216	-0,014
Дифференцированность	0,130	0,004	-0,092	-0,019	-0,090	0,257

Корреляционные взаимосвязи показателей расхождения самооценки и уровня притязаний с восприятием родительского отношения в третьем кластере (n=51)

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний	Показатели восприятия отношения родителей					
	вовлеченность матери	поддержание матерью автономии	теплота отношения матери	вовлеченность отца	поддержание отцом автономии	теплота отношения отца
Здоровье	0,009	-0,117	-0,066	-0,231	-0,137	-0,271
Умственные способности	-0,341*	-0,204	-0,097	-0,309*	-0,113	-0,033
Характер	-0,004	-0,334*	-0,067	-0,084	-0,137	-0,119
Авторитет у сверстников	-0,222	-0,109	0,073	-0,479**	-0,111	-0,036
Умение многое делать своими руками	-0,147	-0,087	-0,017	-0,128	0,173	-0,154
Внешность	-0,290*	-0,271	-0,300*	-0,426**	-0,080	-0,132
Уверенность в себе	-0,080	-0,204	-0,310*	-0,149	-0,149	-0,518**
Интегральный показатель	-0,303*	-0,366**	-0,172	-0,351*	-0,145	-0,394**

Продолжение приложения М

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки, уровня притязаний и расхождения самооценки и уровня притязаний с компонентами деятельности тренера в третьем кластере (n=51)

Показатели взаимоотношений с тренером	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
Показатели самооценки									
Гностический компонент	-0,054	-0,097	-0,189	-0,160	0,034	0,011	-0,016	-0,033	0,121
Эмоциональный компонент	-0,227	0,199	-0,256	-0,138	-0,147	-0,065	-0,322*	-0,230	-0,037
Поведенческий компонент	-0,293*	0,128	0,131	0,159	0,039	0,061	-0,098	0,047	0,011
Итоговый компонент	-0,242	0,104	-0,151	-0,066	-0,043	0,013	-0,194	-0,099	0,019
Показатели уровня притязаний									
Гностический компонент	-0,225	-0,121	0,192	0,094	-0,039	0,201	-0,081	-0,024	0,057
Эмоциональный компонент	-0,243	-0,145	-0,244	-0,175	-0,108	0,003	-0,226	-0,259	0,122
Поведенческий компонент	-0,256	-0,030	-0,071	-0,120	-0,125	-0,059	-0,065	-0,123	0,069
Итоговый компонент	-0,328*	-0,107	-0,057	-0,075	-0,121	0,073	-0,166	-0,179	0,081
Расхождения самооценки и уровня притязаний									
Гностический компонент	-0,012	0,042	0,386**	0,241	-0,047	0,135	-0,080	0,044	
Эмоциональный компонент	0,158	-0,304*	0,127	0,097	0,132	-0,010	0,189	0,077	
Поведенческий компонент	0,126	-0,226	-0,191	-0,245	-0,090	-0,147	0,082	-0,147	
Итоговый компонент	0,108	-0,199	0,158	0,050	0,006	-0,010	0,086	-0,004	

Продолжение приложения М

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и индивидуально-типологических свойств личности в третьем кластере (n=51)

Показатели индивидуально-типологических свойств личности	Показатели самооценки								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
А шизотимия/аффектотимия	-0,191	0,180	-0,028	-0,256	-0,169	-0,310*	0,114	-0,243	-0,150
С степень эмоциональной устойчивости	0,199	-0,066	0,429**	0,088	0,068	0,196	0,397**	0,349*	0,049
Д флегматичность/возбудимость	0,011	-0,135	-0,108	-0,271	0,102	-0,278*	-0,174	-0,212	-0,099
Е подчиненность/доминирование	0,240	0,014	0,037	-0,228	-0,075	-0,104	0,060	-0,052	-0,163
Ф осторожность/легкомыслие	-0,167	-0,049	-0,047	0,005	-0,004	-0,200	0,032	-0,204	-0,001
Г принятие моральных норм	0,220	0,238	-0,044	-0,058	-0,124	0,106	-0,035	0,058	-0,050
Н застенчивость/авантюризм	0,024	0,054	0,021	0,184	0,013	0,069	0,148	0,189	0,075
И реализм/сензитивность	-0,009	-0,237	-0,232	-0,108	-0,099	-0,235	-0,102	-0,330*	-0,099
Ж неврастения, фактор Гамлета	0,217	0,128	0,089	0,080	-0,090	-0,105	0,143	0,089	-0,138
О уверенность/склонность к вине	-0,014	-0,132	-0,129	0,019	0,178	-0,303*	0,055	-0,136	-0,157
Q 2 степень групповой зависимости	0,035	0,157	-0,112	-0,127	0,120	-0,140	-0,218	-0,227	-0,301*
Q 3 степень самоконтроля	-0,096	0,086	-0,134	0,000	-0,076	-0,234	-0,108	-0,107	-0,297*
Q 4 степень внутреннего напряжения	0,036	-0,184	0,007	-0,112	0,056	-0,333*	-0,191	-0,183	-0,122

Продолжение приложения М

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний и индивидуально-типологических свойств личности в третьем кластере (n=51)

Показатели индивидуально-типологических свойств личности	Показатели уровня притязаний								
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
А шизотимия/аффектотимия	0,091	0,157	-0,145	-0,191	-0,118	-0,231	0,039	-0,124	-0,001
С степень эмоциональной устойчивости	-0,068	-0,014	0,305*	0,291*	0,049	0,138	0,007	0,176	0,075
Д флегматичность/возбудимость	0,068	-0,068	-0,198	-0,248	0,001	-0,498**	-0,029	-0,207	-0,049
Е подчиненность/доминирование	0,059	0,034	0,033	-0,274	-0,240	-0,119	-0,115	-0,088	-0,039
Ф осторожность/легкомыслие	-0,029	-0,149	-0,161	0,054	0,136	-0,093	-0,173	-0,153	0,102
Г принятие моральных норм	-0,010	0,020	-0,123	-0,138	-0,254	-0,056	0,010	-0,083	-0,003
Н застенчивость/авантюризм	0,060	-0,063	0,194	0,130	-0,107	0,124	-0,129	0,022	0,100
И реализм/сензитивность	-0,064	-0,145	-0,218	-0,131	-0,077	-0,343*	-0,215	-0,266	-0,042
Ж неврастения, фактор Гамлета	-0,210	0,122	-0,027	0,086	-0,212	-0,167	0,008	0,054	0,064
О уверенность/склонность к вине	0,075	-0,219	-0,173	-0,313*	0,083	-0,382**	0,018	-0,163	0,071
Q 2 степень групповой зависимости	0,259	0,144	-0,017	-0,030	0,144	0,138	-0,058	0,055	-0,171
Q 3 степень самоконтроля	-0,215	-0,176	-0,228	-0,250	-0,071	-0,151	-0,323*	-0,303*	0,145
Q 4 степень внутреннего напряжения	0,130	-0,260	0,133	-0,230	-0,074	-0,283*	-0,128	-0,151	-0,134

Продолжение приложения М

Корреляционные взаимосвязи показателей расхождения самооценки с уровнем притязаний и индивидуально-типологических свойств личности в третьем кластере (n=51)

Показатели индивидуально-типологических свойств личности	Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний							
	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель
А шизотимия/аффектотимия	0,192	-0,022	-0,035	0,192	0,126	0,354*	-0,084	0,236
С степень эмоциональной устойчивости	-0,254	0,008	-0,234	0,010	-0,044	-0,129	-0,477**	-0,286*
Д флегматичность/возбудимость	0,058	0,109	-0,047	0,205	-0,146	0,006	0,225	0,165
Е подчиненность/доминирование	-0,248	0,161	0,056	0,112	-0,023	0,214	-0,068	0,029
Ф осторожность/легкомыслие	0,103	-0,004	0,002	0,005	0,080	0,253	-0,096	0,053
Г принятие моральных норм	-0,159	-0,247	0,005	0,005	-0,027	-0,103	0,026	-0,068
Н застенчивость/авантюризм	-0,021	-0,105	0,184	-0,108	-0,052	0,057	-0,279*	-0,180
Г реализм/сензитивность	0,021	0,249	0,174	0,028	0,117	0,136	0,079	0,223
Ж неврастения, фактор Гамлета	-0,321*	-0,064	-0,055	-0,093	0,003	0,064	-0,130	-0,025
О уверенность/склонность к вине	-0,003	0,118	-0,022	-0,196	-0,197	0,158	0,021	0,035
Q 2 степень групповой зависимости	0,139	-0,106	0,088	0,182	-0,086	0,353*	0,198	0,360**
Q 3 степень самоконтроля	0,033	-0,181	-0,017	-0,137	0,053	0,238	-0,016	-0,057
Q 4 степень внутреннего напряжения	-0,026	0,078	0,067	0,026	-0,072	0,271	0,223	0,128

Продолжение приложения М

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки и мотивации
включения в занятия спортом в третьем кластере (n=51)

Показатели самооценки	Показатели мотивации						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	0,057	0,068	0,211	0,102	-0,158	0,125	0,147
Умственные способности	0,156	0,209	0,310*	0,070	0,078	0,079	-0,097
Характер	0,107	0,044	0,014	-0,050	0,006	0,050	0,124
Авторитет у сверстников	0,227	0,240	0,118	0,011	-0,020	0,028	-0,038
Умение многое делать своими руками	0,058	0,087	-0,066	0,264	0,186	0,354*	0,276
Внешность	0,091	0,145	0,209	0,089	0,023	-0,123	0,001
Уверенность в себе	0,068	0,100	0,057	-0,023	0,119	0,082	0,164
Интегральный показатель	0,163	0,103	0,138	0,068	-0,046	0,060	0,137
Дифференцированность	0,113	-0,036	0,030	-0,033	0,015	0,004	-0,041

Корреляционные взаимосвязи показателей уровня притязаний и мотивации
включения в занятия спортом в третьем кластере (n=51)

Показатели уровня притязаний	Показатели мотивации						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	0,000	0,064	0,091	0,077	0,166	0,347*	0,098
Умственные способности	0,084	0,171	0,118	-0,050	0,159	0,200	0,171
Характер	0,126	0,028	0,132	0,048	0,123	0,319*	0,286*
Авторитет у сверстников	0,115	0,249	0,102	-0,109	0,140	-0,034	0,094
Умение многое делать своими руками	0,013	0,178	-0,007	0,194	0,330*	0,435**	0,459**
Внешность	-0,004	0,069	0,139	0,089	0,098	0,060	0,110
Уверенность в себе	0,196	0,225	0,103	0,075	0,249	0,212	0,236
Интегральный показатель	0,162	0,199	0,171	-0,010	0,143	0,284*	0,277*
Дифференцированность	-0,051	-0,208	-0,267	-0,226	-0,188	-0,165	-0,174

Продолжение приложения М

Корреляционные взаимосвязи показателей расхождения самооценки с уровнем притязаний и мотивации занятий спортом в третьем кластере (n=51)

Показатели мотивации	Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний						
	внутренняя мотивация (знания)	внутренняя мотивация (компетентность)	внутренняя мотивация (новые впечатления)	внешняя мотивация (идентификация)	внешняя мотивация (интроекция)	внешняя мотивация	амотивация
Здоровье	0,096	0,093	-0,038	-0,026	0,331*	0,091	-0,127
Умственные способности	-0,195	-0,205	-0,344*	-0,182	-0,109	0,010	0,156
Характер	-0,213	-0,157	-0,043	-0,007	-0,013	0,031	-0,086
Авторитет у сверстников	-0,178	-0,120	-0,062	-0,025	0,188	0,024	0,085
Умение многое делать своими руками	-0,101	-0,040	0,070	-0,212	-0,043	-0,214	-0,117
Внешность	-0,108	-0,122	-0,196	-0,044	0,047	0,199	0,123
Уверенность в себе	0,031	0,030	0,014	0,089	-0,026	-0,009	-0,046
Интегральный показатель	-0,062	0,024	-0,003	-0,074	0,160	0,118	0,037

Корреляционные взаимосвязи показателей самооценки, уровня притязаний и расхождения самооценки и уровня притязаний с показателями атрибутивного стиля объяснения жизненных ситуаций в третьем кластере (n=51)

Показатели атрибутивного стиля объяснения жизненных ситуаций	здоровье	умственные способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками	внешность	уверенность в себе	интегральный показатель	дифференцированность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Показатели самооценки									
Оптимизм в ситуациях успеха	-0,318*	-0,039	-0,026	0,168	0,011	0,184	0,126	0,028	0,232
Оптимизм в ситуациях неудачи	0,044	0,058	0,034	0,059	-0,003	0,112	0,033	0,099	0,019
Общий уровень оптимизма	-0,125	0,016	0,024	0,113	-0,007	0,188	0,089	0,092	0,123
Показатели уровня притязаний									
Оптимизм в ситуациях успеха	-0,114	-0,069	-0,088	-0,139	0,109	0,040	0,251	-0,012	0,181
Оптимизм в ситуациях неудачи	-0,266	0,026	0,004	0,178	0,021	0,151	-0,121	0,002	0,047

Продолжение приложения М

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий уровень оптимизма	-0,276	0,019	-0,002	0,071	0,077	0,162	0,082	0,036	0,049
Расхождение самооценки и уровня притязаний									
Оптимизм в ситуациях успеха	0,241	-0,006	-0,060	-0,187	0,036	-0,267	-0,032	-0,111	
Оптимизм в ситуациях неудачи	-0,145	-0,052	0,035	0,038	0,014	-0,005	-0,156	-0,128	
Общий уровень оптимизма	-0,004	-0,021	0,004	-0,049	0,037	-0,157	-0,111	-0,120	