

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, СПОРТ И ЛЮДИ С НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ

PHYSICAL ACTIVITY, SPORT AND PEOPLE WITH LOW SELF-ESTEEM

А. Е. ПУГАЧ
A. E. PUGACH

Белорусский государственный университет
Минск, Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus

e-mail: fsc.pugach@bsu.by

В статье рассказывается про самооценку, симптоматику и последствия низкой самооценки, влияние спорта и физической активности на людей с заниженной самооценкой и описываются общие рекомендации для тренеров и лидеров команд при работе с людьми с низкой самооценкой.

Ключевые слова: самооценка, физическая активность, спорт

This article deals with self-esteem, the symptoms and consequences of low self-esteem, the effects of sports and physical activity on people with low self-esteem, and describes general guidelines for coaches and team leaders when working with people with low self-esteem.

Keywords: self-esteem, physical activity, sport

Одна из основных потребностей человека – потребность в осознании себя как личности. Получая информацию извне, человек формирует о себе мнение: иногда адекватное, иногда не очень. Мнение, которое сформировал о себе человек, именуется самооценкой, и от этого мнения зависят дальнейшие успехи человека в жизни.

Самооценка – это субъективная оценка человека самого себя. Самооценка бывает общей и частной. Общая самооценка определяет отношение человека к себе в целом, в то время как частная оценивает отдельную черту своей личности, например, интеллект или внешние данные. Люди могут обладать завышенной, адекватной и заниженной самооценкой.

В среднем самооценка женщин ниже самооценки мужчин. На протяжении жизни самооценка принимает разные значения.

Самооценка маленьких детей (до 10 лет) относительно высока и снижается в процессе взросления. Это связано с нереалистичными представлениями детей о себе и мире, а также неспособностью объективно оценивать себя со стороны. Мнение о себе формируется исходя из оценки родителей, учителей и сверстников, и, переходя из дошкольного возраста в школьный, дети получают больше негативных комментариев о своих способностях. Так же дети узнают, что для достижения результатов в различных сферах жизни одного старания недостаточно и люди не равны между собой в умениях и знаниях.

В подростковом возрасте и юности (10–19 лет) самооценка человека продолжает падать и достигает своего минимума. из-за последствий полового созревания (например, увеличение массы тела, появление акне), развития абстрактного мышления, позволяющего осознавать упущенные возможности, и страха не оправдать ожидания.

У взрослых людей самооценка медленно растёт, достигая пика к 65 годам. Связано это с появлением объективных достижений, получением финансовой независимости, контролем над окружением.

У людей пенсионного возраста и старше самооценка снова идёт на спад, в связи с потерей работы, проблемами со здоровьем и смертью друзей и близких [4, с. 159].

Низкая самооценка представляет собой занижение собственного достоинства и сопровождается более низкой академической успеваемостью, повышенным уровнем тревожности, стыдливостью, пассивностью, большим проявлением признаков депрессии, более слабой устойчивостью перед неудачами в сравнении с нормальной самооценкой [2, с. 58].

Люди с низкой самооценкой нуждаются в большем количестве похвалы, особенно после какой-либо неудачи; могут критиковать навыки и работу других людей, чтобы не чувствовать себя хуже других; испытывать вину за собственные и чужие ошибки или не признавать свою вину вовсе и перекладывать ответственность на окружающих; не испытывать риски вовсе или рисковать в тех ситуациях, где успех маловероятен, чтобы не испытывать вину за провал; могут чувствовать что проявляют недостаточно инициативы и вносят незначительный вклад в свою группу, социальный круг или команду, и, впоследствии, изолируются; боятся прикладывать максимально возможное количество усилий, стараются показаться равнодушными к каким-либо видам деятельности, чтобы скрыть недостаток навыков и неуверенность в себе [1, с. 39].

Физическая активность и спорт в жизни человека положительно коррелируют его с физическим здоровьем, следовательно, есть основа-

ния предположить, что спорт может так же помочь укрепить ментальное здоровье и самооценку.

Согласно эмпирическому исследованию Е. К. Суворовой, подростки 13–14 лет, занимающиеся спортом, имеют общую самооценку выше, чем у своих сверстников. Наибольшие различия самооценки заметны в частных параметрах «умственные способности», «авторитет у сверстников», «уверенность в себе». Меньшие различия были у критериев «характер», «умение делать своими руками», «внешность».

Так же подростки-спортсмены показали большие результаты самооценки взрослости, в среднем считая себя более ответственными, уважаемыми, заботливыми, проявляют больше саморефлексии. Они так же оценили себя лучше в параметрах «наличие романтических отношений» и «возможность строить семейные отношения».

Однако, подростки, не занимающиеся спортом, имели больше уверенности в критериях «самостоятельный выбор досуга» и «игнорирование чужого мнения» [8, с. 58].

Исследование, проведённое в университетах Пакистана, показало, что физическая активность, академический успех и положительная самооценка прямо коррелируют между собой. Так же физическая активность уменьшала симптомы тревожности и депрессии [3, с. 11].

Люди, занимающиеся индивидуальными видами спорта, имели самооценку выше и показатель тревожности ниже, чем те, кто занимался групповыми видами спорта. Это может быть связано с тем, что собственные успехи сложнее присвоить другому человеку, нежели командные. Так же командный спорт подразумевает более тесное общение с людьми, которое может приводить к неловким ситуациям, ссорам или даже травле [2, с. 57].

Если говорить о командных видах спорта, то на самооценку положительно положительно влияет наличие тренера, обученного эффективно поддерживать своих подопечных. Хотя наличие обученных тренеров не влияет на шанс победы в соревновательных играх относительно команд с обычными тренерами, оно поднимает настроение спортсменов и повышают общее удовольствие от занятий спортом и позволяют построить лучшие отношения между сокомандниками [5, с. 607].

Для обеспечения положительной среды для улучшения общей самооценки, тренерам и лидерам команд предлагаются следующие рекомендации: критиковать неверные действия людей, а не самих людей как личностей; донести до подопечных, что ошибки – часть обучения, и в них нет ничего плохого; быть терпеливым к медленному развитию и не ожидать быстрых достижений успеха; хвалить подопечных с низ-

кой самооценкой в три раза больше, чем кажется необходимым; избегать обвинений и предоставлять стратегии решения проблем [1, с. 43].

Некоторые люди будут вовлекаться в спорт медленнее других в связи с предыдущим негативным опытом: насмешками сверстников на уроках физкультуры, получения травм, требованиям некомпетентных тренеров. К таким людям нужно испытывать больше терпения.

Таким образом, самой уязвимой категорией людей к низкой самооценке являются девушки-подростки. Им в первую очередь стоит обратить внимание на спортивные секции: индивидуальные или командные с обученными поддержке тренерами. Физическая активность и спорт позволяют улучшить самооценку, академическую успеваемость, уменьшить симптомы тревожности и депрессии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Fox K. R., Magnus L.* Self-esteem and self-perceptions in sport and exercise // *Routledge companion to sport and exercise psychology*. – Routledge, 2014. – С. 34–48.
2. *Ichraf A. et al.* Effect of gender and type of sport on anxiety and self-esteem // *International Journal of Humanities and Social Science Invention*. – 2013. – Т. 2. – №. 3. – С. 55–61.
3. *Kayani S. et al.* Physical activity and academic performance: the mediating effect of self-esteem and depression // *Sustainability*. – 2018. – Т. 10. – №. 10. – С. 3633.
4. *Robins R. W., Trzesniewski K. H.* Self-esteem development across the life-span // *Current directions in psychological science*. – 2005. – Т. 14. – №. 3. – С. 158–162.
5. *Smoll F. L. et al.* Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches // *Journal of applied psychology*. – 1993. – Т. 78. – №. 4. – С. 602–610.
6. *Чернобровкина С. В., Суворова Е. К.* Я-концепция и самооценка как факторы образа взрослости и самооценки взрослости у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом // *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*. – 2015. – №. 1. – С. 51–66.