

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,  
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: «Самооцінка та її роль у формуванні особистості плавців»

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
**Селеменєвої Катерини Денисівни**

Науковий керівник: Ковальчук В.І.  
канд.фіз.вих., доцент

Рецензент: Воронова В.І.  
канд.пед.наук, професор

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри історії та теорії олімпійського  
спорту (протокол №6 від 11.12. 2023 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л.О.  
д.фіз.вих., професор

## ЗМІСТ

ВСТУП		
РОЗДІЛ 1.	Місце самооцінки особистості в спортивній діяльності	9
	Напрямки вивчення самооцінки	9
1.1.	Загальна характеристика самооцінки особистості спортсмена	16
1.2.	Шляхи формування самооцінки особистості в спорті	16
1.2.1	Особливості спортивної діяльності	17
1.2.2	Специфіка самооцінки у спортсменів	19
1.3.	Вплив самооцінки на успішність спортивної діяльності	21
1.4.	Самооцінка як особлива властивість особистості спортсменів	24
1.5.	Психологічні властивості особистості плавців	31
	Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	36
2.1.	Методи дослідження	36
2.2.	Організація дослідження	39
РОЗДІЛ 3.	ПРОВЕДЕНИЙ АНАЛІЗ САМООЦІНКИ ПЛАВЦІВ	40
3.1.	Особливості, що характеризують самооцінку спортсменів	40 42
3.2.	Співвідношення між самооцінкою та особистими рисами спортсменів	45 45
3.2.1	Характерні особливості особистості спортсмена	45
3.2.2	Психологічні фактори, які визначають самооцінку спортсменів	50
3.3.	Аспекти особистісного розвитку плавців, зважаючи на	58

рівень кваліфікації та статеву приналежність	
Висновки до розділу 3	60
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	62
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	66
ДОДАТКИ	77

## ВСТУП

### Актуальність дослідження

Плавання - особливий вид спортивної діяльності, відомості про яку представлені в наукових дослідженнях В. В. Давидова, В. П. Зінченко, В. Л. Маріщука [30, 40, 69-70].

Наукові дані розкривають індивідуальні характеристики спортсменів-плавців. З. І. Бірюкова, С. М. Вайцеховский, В. П. Філін вважають, що досягти високого результату в спорті можуть тільки спортсмени з яскраво вираженою силою, рухливістю, врівноваженістю нервових процесів. Незважаючи на те, що Б. А. Вяткін [19] висунув теоретичне положення про можливість компенсації і пристосування властивостей нервової системи до вимог діяльності, проте робіт в області спорту, що підтверджують це положення, явно недостатньо, а що стосується плавців – таких відомостей в спортивній літературі нами не виявлено. Більш того, в літературі представлені різко полярні позиції фахівців з великою розбіжністю даних стосовно нейродинаміки і психологічних особливостей темпераменту спортсменів.

Досить повно розглядаються психічні стани в спортивній діяльності спортсменів. Зокрема даній проблематиці присвятив свої роботи Ю. Л. Ханін [116].

В свою чергу Ч. Д. Спілбергер і Ю. Л. Ханін вважають, що стан тривоги, що характеризується різною інтенсивністю, мінливістю в часі, наявністю усвідомлюваних неприємних переживань напруженості, занепокоєння, побоювання, виникає як реакція людини на різні стресори [105, 115].

Так Н. Д. Левітов, В. Н. Мясичев, К. Д. Шафранская звертають увагу на такий негативний стан, як фрустрація, під яким розуміють стан людини, що виражається в особливостях переживань і поведінки і викликається об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети.

Очевидно, що до таких стресорів належить тренувальна діяльність, де у спортсменів можуть виникати фрустрації. Однак в літературі ми не зустріли відомостей про вивчення тривоги і фрустрації у спортсменів-плавців, зокрема за критеріями кваліфікаційної та гендерної диференціації.

В окремих научних роботах аналізуються особистісні характеристики спортсменів, де важливим компонентом таких досліджень є розгляд рис особистості. Так Дж. Гілфорд відзначав, що особистість індивіда є специфічне поєднання рис. У спортивній психології риси особистості спортсменів вивчали Г.Д. Горбунов, Р.М. Загайнов, Є.П. Ільїн, Ю.Я. Кіселев, Ф.В. Кондратьєв, В.Л. Маріщук, А.В. Родіонов, Ю.Л. Ханін, В. Кролл, Р. Мартенс, Б. Огілві, К. Петерсон, Б. Рашел, Г. Тутка, Н.П. Фетіскін і ін. [26, 41, 69, 70, 71]. Проте, у всіх цих фахівців дані носять розрізнений або несистематизований характер.

Дослідження в цьому напрямку стверджують, що спортсмени високого класу мають такі риси, як привітність, товариськість, толерантність, життєрадісність, вони менш егоцентричні [10, 56]. Інші знаходять у таких спортсменів риси агресивності, егоцентричності, підвищену активність і надмірне прагнення до лідерства [10, 44].

Є відомості, де спортивні психологи акцентують увагу саме на високих інтелектуальних показниках [53, 55], інші відзначають, що такі спортсмени не володіють високими інтелектуальними даними [119]. Зокрема Л. Д. Гіссен і Л. Н. Собчик встановили, що у спортсменів профіль особистості спортсменів по тесту ММРІ близький до нижньої частини стандартної шкали [23].

Багато уваги в доступних нам дослідженнях спортивних психологів [24, 32, 49] приділено важливості вивчення соціометричних статусів в спортивних групах (зокрема в плаванні), встановили, що в командах плавців високої кваліфікації рідко можна виявити ізольованих спортсменів.

Що стосується систематизації напрямків досліджень психологічних характеристик в спорті, то Б. Г. Ананьєв запропонував комплексне вивчення

людини з одночасним вивченням значного числа різнорівневих характеристик (від нейродинамічних до психологічних, включаючи індивідуальні, суб'єктні і особистісні характеристики) і встановлення зв'язків між ними [3]. Необхідність комплексного підходу у вивченні спортсменів конкретного виду спорту, різної кваліфікації і статі відзначалася в роботах спортивних фахівців Т. М. Абсалямова, Н. А. Батуріна, Д. Джоунса і Г. Уотсона, Є. П. Ільїна, В. К. Сафонова, В. М. Мельнікова, А. Л. Попова, О. Н. Романіна, Р. Уейнберга і Д. Гоулда, Л. В. Буравцова, В. Дойль, Б.Кретті, Б. Огілві, Б. Рашел, Р. Сінгер, Н. С. Цікунова, А. В. Шаболтас.

В проаналізованих нами наукових працях відзначається, що важливою властивістю особистості є самооцінка, оскільки саме вона відіграє роль регулятора діяльності, забезпечуючи, тим самим, найкращу її адаптацію до постійно мінливих умов життя. У зв'язку з цим більшість авторів, які досліджують даний психічний феномен, називають самооцінку найбільш значущою частиною самосвідомості і Я-концепції особистості [6, 34, 68, 69].

Тобто оцінка себе як особистості - не менш складна задача, ніж оцінка факторів і явищ навколишньої дійсності. "Самовиховання, - відзначає Х. Хекхаузен, - є лише окремий випадок сприйняття пізнання і самопізнання - дві сторони діалектично єдиного процесу, детермінованого існуванням внутрішнього зв'язку між особистістю і суспільством" [85, с. 12].

В процесі самооцінювання людина, з одного боку, пізнає і оцінює реальну дійсність, на яку спрямована її діяльність, з іншого - свої власні якості та можливості, щоб забезпечити виконання цієї діяльності. Самооцінка є результатом цих двох ліній пізнання.

В своїх дослідженнях В. С. Мерлін підкреслював, що усвідомлення людиною своїх властивостей пов'язано з позитивною або негативною соціально-моральною оцінкою, що визначається тим, якими нормами і критеріями людина при цьому керується [75].

Засвоєні людиною соціально-моральні цінності і визначають засоби її самооцінки. До них відносяться, наприклад, вироблені особистістю еталони, прийняті ідеали, засвоєні стандарти, зовнішні оцінки і т.п.

В реальній життєдіяльності людини самооцінка функціонує як на усвідомлюваному, так і на неусвідомлюваному рівні. Несвідома самооцінка проявляється або в стандартних, звичних для людини ситуаціях, або в екстремальних, що вимагають швидкого прийняття рішень.

Саме тому у психології спорту, особливо останнім часом, питання про роль самооцінки в характеристиці особистості спортсмена активно вивчається. Так, акцентовано увагу на особливостях самооцінки юних спортсменів, особливостях самооцінок спортсменів різної статі, специфіці самооцінки спортсменів у зв'язку з їх професійною діяльністю, а так само взаємозв'язку самооцінки та деяких властивостей особистості спортсменів, специфічних особливостях самооцінок спортсменів, що займаються різними видами фізичної культури і спорту [61, 63, 72].

У зв'язку з тим, що самооцінка, як встановив ряд авторів [11, 13, 17, 31, 36, 43], має величезне значення в житті людини, а спорт є її моделлю, то вкрай цікавим у науковому відношенні і корисним в практичному є вивчення тих питань відносно самооцінки, відповіді на які поки ще не дано. З огляду на вище зазначене можна зауважити, що правильно судити про самооцінку, не беручи до уваги особливості особистісних проявів спортсменів, таких, як рівень домагань, властивості темпераменту, мотиви поведінки, потреби та багато інших неможливо. У зв'язку з цим виникає питання: чи можуть ці дані відображати ступінь і напрям впливу спорту, як виду діяльності, на самосвідомість особистості? Чи є висока адекватність самооцінки її позитивною характеристикою? Знаходження відповіді на дані питання визначає актуальність теми нашого дослідження.

В якості **об'єкта дослідження** розглядалися особливості особистості спортсмена-плавця.

**Предметом дослідження** є прояв самооцінки у плавців-спринтерів.

**Мета дослідження:** визначити місце самооцінки в структурі особистості плавців-спринтерів та встановити її значення для їх професійного становлення.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в спеціалізованій науковій літературі та Інтернет джерелах.

2. Здійснити діагностику характеристик особистості (когнітивних, нейродинамічних, мотиваційних, регуляторних (вольових), характерологічних (емоційних і комунікативних);

3. Визначити особливості прояву властивостей особистості у спортсменів і осіб, які не займаються спортом;

4. Встановити зв'язки властивостей особистості спортсмена і характеристик його самооцінки.

**Методи дослідження:** у ході дослідження застосовувалися методи теоретичного аналізу, узагальнення літературних даних та мережі Інтернет, констатуючого експерименту. Отримані результати були оброблені за допомогою методів математичної статистики. В якості основних використовувалися методи психологічної діагностики, опитування (анкетування, бесіда) та математичної статистики.

**Практична значущість роботи.** Отримані висновки можуть бути використані у процесі психологічного супроводу підготовки спортсменів, для підвищення рівня підготовки та допомоги особистісному зростанню спортсменів, а також людей, які не займаються спортом.

**Структура роботи.** Робота виконана на 89 сторінках друкованого тексту, складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Дані представлені у 12 таблицях, 1 рисунку. У роботі використано 128 літературних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### МІСЦЕ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАПРЯМКИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ

#### 1.1. Загальна характеристика самооцінки особистості спортсмена

Проблема самооцінки особистості привертає значну увагу дослідників в галузі людської психології, що призводить до інтенсивного її вивчення на сучасному етапі. Багато з досліджень визначають самооцінку як центральний аспект особистості, її ядро [6, 34, 68, 69], яке має різноманітні види, властивості та функції, розвиваючись відповідно до складних закономірностей та механізмів. Однак, незважаючи на широкий інтерес психології до цього явища, його розробка викликає значні методологічні та методичні виклики. Після огляду науково-психологічної літератури та вивчення даних в Інтернеті можна зазначити наступне.

Більшість визначень самооцінки зводиться до тлумачення її як оцінки особистістю власних психічних якостей, поведінки, досягнень та невдач, переваг та недоліків, особистих можливостей, якостей і місця в ієрархії серед інших [34], включаючи фізичні та психічні аспекти [41].

Існують й інші визначення самооцінки. У психологічному словнику, редагованому Л. Ф. Бурлачуком, самооцінка описується як "судження людини про наявність, відсутність або слабкість різних її якостей у порівнянні з певним еталоном, а також як цінність, якою індивід самовизначає себе в цілому та в окремих аспектах своєї особистості та діяльності" [9, с. 55].

Визначаючи самооцінку як "своєрідні когнітивні схеми, які узагальнюють минулий досвід особистості і організують, структурують нову інформацію щодо даного аспекту «Я», В. Ляшенко вважає, що самооцінка є результатом процесу самосвідомості, в якій відбивається рівень знання особистістю себе і ставлення до себе [64].

Існують визначення, де самооцінка характеризується як ступінь задоволеності собою, рівень самоповаги [22]. Однак такі ускладнення і громіздкість визначення самооцінки можуть бути вважані невиправданими з декількох причин. По-перше, вони роблять поняття самооцінки розмитим. По-друге, невірно класифікувати самооцінку як процес чи результат, оскільки вона одночасно представляє обидва аспекти і може бути охарактеризована з точки зору діяльності або властивості особистості. По-третє, всі ці визначення непрямо чи безпосередньо вказують на те, що самооцінка є формою оцінки. Саме через оцінку особистість може сформулювати свою думку про виразність якої-небудь якості і визначити її цінність. Таким чином, самооцінку найбільш точно можна визначити як оцінку особистістю власної поведінки, як це прийнято в більшості досліджень [6, 15, 27].

Питанням наступного етапу є проблема визначення різних видів самооцінки. Різними авторами виділяються різні критерії для класифікації самооцінки на види. До таких критеріїв відносять адекватність самооцінки та її рівень [47], самоаферентацію у часі [6], ступінь узагальнення своїх якостей та вплив самооцінки на якість адаптації [41].

Відповідно до зазначених критеріїв виділяють такі типи самооцінки: адекватну та неадекватну, враховуючи ступінь відповідності дійсності. Проте дослідникам тут виникає проблема визначення міри адекватності, тобто того, наскільки точно самооцінка відображає реальний характер особистості [10].

В цьому контексті І. С. Кон відзначає, що загалом люди здатні адекватно оцінювати свої власні якості і можливості [53]. Тим не менше, інші дослідники [55] вказують на те, що знання самої себе людиною не може бути повністю об'єктивним і вільним від протиріч.

Наприклад, Д. Я. Райгородський вбачає, що суб'єкт не може надійно та безперешкодно характеризувати свої дії і внутрішні процеси [91]. Питання також полягає в тому, чи зможе людина, не вивчивши свої власні якості і можливості, правильно їх оцінити, іншими словами, наскільки адекватною

буде її самооцінка. І хоча вважається, що адекватна самооцінка формується в підлітковому віці [82], літературні дані свідчать про те, що у дорослої людини самооцінка може не завжди відповідати реальності [86], що може бути зумовлено психологічним захистом. У зв'язку з цим виникає питання: який рівень адекватності самооцінки є оптимальним з точки зору адаптованості особистості до життєдіяльності?

Проводячи аналіз особливостей класифікації самооцінки, слід відзначити, що в літературі часто розрізняють завищену, занижену і середню самооцінку. Завищена самооцінка виявляється в переоцінці індивідом своїх якостей і можливостей, тоді як занижена - у їх недооцінці. Деякі дослідники називають це явище комплексом переваги і неповноцінності [92]. Пояснення такої "неправильної" самооцінки пов'язують з недостатньою чіткістю образу "Я". Проте є й інше тлумачення, згідно з яким цей підхід вказує не на види самооцінки, а на рівні – високий, низький або середній [41].

Ця інтерпретація може виглядати більш точною і методологічно обґрунтованою, оскільки завищена і занижена самооцінка є формами надмірності, коли людина неправильно оцінює себе. Тим не менше, середня самооцінка не завжди є адекватною; вона може бути як заниженою, так і завищеною. Такий підхід враховує різноманітність індивідуальних особливостей і обставин, що впливають на самооцінку, і відзначає, що самооцінка може бути багатоаспектною та динамічною.

Деякі автори вказують на те, що самооцінка є структурованою в часі і виділяють такі її види, як актуальна («який я тут і зараз»), ретроспективна («яким я був у минулому») і прогностична («яким я буду») [6]. Проте, як зауважує П. Р. Гринь, оцінку себе в майбутньому вірніше слід називати рівнем домагань особистості [27]. Самооцінка передбачає оцінювання особистістю свого теперішнього "Я", а не свого ідеального образу.

Очевидним критерієм для поділу самооцінки на види є ступінь узагальненості оцінюваних людиною власних якостей. З цієї перспективи рівні самооцінки розрізняються на приватні та узагальнені. Г.В. Лозова,

враховуючи цей критерій, виділяє також цілісну самооцінку, яка не обмежується сумою приватних самооцінок, а виражає характер оцінювання себе за принципом «хороша - погана» [63].

Проте слід зазначити, що цей вид самооцінки може більше відобразити не ступінь узагальненості, а відношення до себе на основі загального оцінювання "хороша - погана". Іншими словами, це скоріше характеризується тим, чи є самооцінка позитивною або негативною [70]. Такий підхід визначає ступінь позитивного або негативного впливу самооцінки на адаптацію особистості і її успішність у діяльності.

В окремих випадках можна зустріти виділення видів самооцінки за рівнем будови (конфліктна або безконфліктна) [40], ступеня визначеності і виразності [18] і значущості [89]. Проте ці підходи не завжди є повністю обґрунтованими, оскільки вони стосуються індивідуальних, унікальних особливостей особистості, кількість яких нескінченно велика, і врахувати всі можливі варіації неможливо. Це може призвести до непотрібної розпорошеності досліджуваного питання в науці.

При цьому такі підходи можуть стосуватися всієї Я-концепції особистості в цілому, включаючи її когнітивний (самопізнання), емоційний (самоствавлення, самооцінка) і поведінковий (саморегуляція, самовиховання) компоненти. Отже, вони можуть виявитися занадто загальними та важко використовуваними для конкретного наукового дослідження.

Визначення властивостей самооцінки є важливим аспектом дослідження, і ця проблема дійсно може бути мало розробленою в науково-психологічній літературі. Відомі психологи намагаються визначити ключові властивості самооцінки, але існує певна розбіжність в їх підходах.

Наприклад, І. І. Чеснокова вказує на такі властивості самооцінки, як стійкість, адекватність і зрілість. О. Б. Столяренко виділяє стійкість, адекватність, рівень і динаміку як ключові аспекти. Г. В. Лозова звертає увагу на ступінь адекватності і стійкості.

Згадана характеристика зрілості самооцінки може викликати певні питання, оскільки це більше вказує на загальний рівень психічного розвитку особистості, а не конкретні властивості самооцінки. Стійкість і динаміка, навпаки, можуть розглядатися як взаємодіючі аспекти: стійкість може вказувати на сталість оцінок в часі, тоді як динаміка вказує на зміни цих оцінок.

Загалом, це питання вимагає докладного дослідження та уточнень для визначення конкретних властивостей самооцінки і їх взаємозв'язку.

Так до характеристик самооцінки відносяться наступні: рівень, адекватність, диференційованість і оптимальність [34]. Розглянемо послідовно кожен із властивостей.

Рівень самооцінки вказує на те, наскільки високо або низько індивід оцінює свої якості, і може бути високим, середнім або низьким. Важливо розрізняти рівень загальної самооцінки від суми приватних самооцінок, як відзначає більшість авторів.

Питання про те, чи може людина об'єктивно пізнати саму себе і наскільки адекватною є її самооцінка, викликає гарячі суперечки. Отже, виникає необхідність розглядати адекватність самооцінки як її характеристику. Адекватність самооцінки визначає ступінь реалістичності оцінок себе людиною і те, наскільки вони відповідають реальності. Чим більше ця відповідність, тим більш адекватною є самооцінка особистості. Важливо враховувати, що ступінь адекватності самооцінки може відрізнятися від її рівня, наприклад, високий рівень самооцінки і низька адекватність можуть вказувати на неадекватно завищену самооцінку.

Диференційованість самооцінки вказує на те, наскільки різні аспекти особистості оцінюються індивідом. Ця характеристика показує, наскільки велика розбіжність в оцінках різних аспектів власної особистості.

Чим більше різних варіантів приватних самооцінок, тим вищий рівень диференційованості. З іншого боку, якщо людина оцінює різні аспекти своєї

особистості одноманітно або подібно, то це може вказувати на меншу диференційованість самооцінки, і її можна розглядати як більш цілісну.

Визначення оптимального рівня диференційованості для гармонійного існування та розвитку особистості є складною задачею. Це питання пов'язане з індивідуальним психологічним станом, особистісними особливостями та внутрішнім конфліктом. У деяких випадках більша диференційованість може допомагати особистості краще розуміти себе, в той час як інші можуть відчувати більшу гармонію у менш диференційованій самооцінці.

Враховуючи індивідуальність і різноманіття людей, не існує універсальної міри оптимальної диференційованості самооцінки. Кожна особистість має свої унікальні шляхи до самовизначення та розвитку.

Самооцінка може бути охарактеризована також з точки зору її оптимальності. Найчастіше зустрічається думка, згідно з якою ознакою позитивної Я-концепції прийнято вважати високу самооцінку[63].

Проте, деякі дослідники [69] оптимальною вважають середню самооцінку. Інші вважають, що про оптимальність самооцінки каже її адекватність [8]. Найбільш виправданою підставою для виділення оптимальної чи неоптимальної самооцінки може служити успішність індивіда у провідній діяльності та ступінь задоволеності нею, які говорять про якість адаптації особистості. Чим більше вони виражені, тим більше оптимальна самооцінка.

Особливостями самооцінки, щодо інших психічних явищ, є її суб'єктивність і відносна стійкість [63], що дозволяє вважати її властивістю характеру і особистості.

Як вже було зазначено раніше, самооцінка - це певне судження, думка людини про саму себе. А судження, у свою чергу, є продуктом внутрішньої, духовної діяльності особистості і тому носить суб'єктивний характер. Багатьма авторами [53, 93, 120] зазначається, що самосвідомість людини індивідуальна, специфічна, і навіть інтимна. Самооцінка ж є одним з компонентів самосвідомості особистості. Отже, самооцінка, на відміну від

більшості інших властивостей особистості, які можна оцінити згідно об'єктивно існуючих проявів, суб'єктивна за своєю природою.

Самооцінка може мати різний ступінь стійкості: високий, середній і низький. Стійка самооцінка практично не змінюється протягом всього життя, незважаючи на навіть сильні впливи і зберігає високий чи низький рівень. Нестійка самооцінка, навпаки, постійно змінюється, часто під впливом незначних впливів. Питання про ступінь стійкості самооцінки ще не вирішене, але в більшості випадків дослідники відзначають, що вона досить стійка [120].

Значення самооцінки важко переоцінити. Вперше в психології питання про значення самооцінки висунув У. Джемс, який відніс її до «первинних емоцій», поставивши її, таким чином, в один ряд з гнівом і болем [34]. Часто, роблячи акцент на значущості самооцінки, її називають центральною складовою, «ядром» особистості, «найціннішим джерелом у розумінні образу «Я» [26, 54, 71, 64, 91]. Відповідно зазначається, що самооцінка виконує дуже важливі функції.

Утворення самооцінки, як якості великого явища, проходить через складні процеси, які у літературі часто називають механізмами формування самооцінки. Ці механізми, за термінологією Г. В. Лозової, розподіляються на "пасивний" і "активний" [63]. Перший активізується в ранньому онтогенезі та полягає в усвідомленні дитиною зовнішніх оцінок, якими її винагороджують батьки, вихователі та оточення [27]. Оскільки цей процес інтеріоризації чужих оцінок відбувається без активного аналізу особистістю власних якостей, його можна охарактеризувати як "пасивний". З розвитком дитини вона стає більш самостійною у вираженні своїх власних оцінок, порівнюючи себе з іншими, оцінюючи своє ставлення до них та враховуючи суспільні норми і ідеали. Цей механізм формування самооцінки вимагає від особистості складної аналітичної діяльності, тому його можна назвати "активним" процесом.

На процес формування самооцінки впливає різноманітні чинники. Рівень загальної самооцінки може залежати від індивідуальних особливостей особистості, важливості оцінюваної якості, конкретної ситуації, змісту діяльності та досягнених результатів, а також соціальних умов і інших факторів [53]. Приватні самооцінки спортсменів можуть виявляти особливості, пов'язані з їх статевою приналежністю, як це вказують деякі дослідження. Наприклад, за дослідженням Г. В. Лозової, для чоловіків-спортсменів більш важливими є їхні професійні якості, у відміну від жінок-спортсменок, які в основі своєї самооцінки враховують особистісні якості [63]. Сучасні уявлення про місце самооцінки в рамках психічних явищ визнають її як ключовий феномен у сфері самосвідомості особистості. Проте, визначення точного місця самооцінки в цьому контексті викликає певні труднощі через відсутність універсальної і конкретної теорії, яка б однозначно пояснювала складові самосвідомості.

Різні школи психології наділяють самооцінку різними аспектами в рамках самосвідомості. Деякі акцентують увагу на суб'єктивних та внутрішніх особливостях індивіда, такі як егопсихологія, екзистенціалізм та фрейдизм. Інші розглядають образ "Я" як ключовий елемент самосвідомості, а треті підходять до самосвідомості з позицій теорій особистості чи теорій самосвідомості. Ця різноманітність точок зору ускладнює класифікацію та розуміння різних аспектів самооцінки. І. С. Кон вказує на труднощі у процесі узгодження різних підходів до розгляду цього проблемного питання [53]. Все це свідчить про потребу подальших досліджень та уточнень у сучасній психологічній науці для кращого розуміння місця самооцінки в системі психічних явищ.

Отже, самооцінка розуміється як афективний компонент самосвідомості особистості - процес усвідомлення особистістю самої себе. Вона проявляється в оцінюванні особистістю себе самої, своїх психологічних і фізичних якостей, і може бути охарактеризована рівнем, ступенем адекватності та диференційованості.

## **1.2. Шляхи формування самооцінки особистості в спорті**

Не викликає сумніву, що діяльність людини має визначений вплив на її особистісні риси. У цьому випадку, спортивна діяльність є провідною. Багато авторів відзначають значущий вплив спорту на формування особистості [5, 72, 83, 89].

Часто в літературі можна зустріти твердження, що спорт є найкращою школою для розвитку різних властивостей особистості, від вольових [26, 72] до емоційних [21, 31].

З аналізу літератури з цього питання видно, що процес формування самооцінки у спортсменів не відрізняється своєрідністю. Особливу увагу слід звернути на рівень вираженості, адекватність і диференційованість самооцінки у спортсменів [61, 63].

### **1.2.1. Особливості спортивної діяльності**

Діяльність, розглядана як категорійне поняття, охоплює "динамічну систему взаємодій суб'єкта з оточуючим світом, під час яких формується і втілюється психічний образ в об'єкті та реалізуються опосередковані відносини суб'єкта з предметною реальністю" [9, с. 21]. Таким чином, основними аспектами діяльності є предметність і суб'єктивність.

Будь-який вид діяльності залежить від наявності психофізіологічних механізмів, які вивчаються у концепціях психофізіології рухів Н. А. Бернштейна, теорії функціональних систем П. К. Анохіна, а також наукових уявлень А. Р. Лурії про динамічну локалізацію вищих психічних функцій [123].

Спортивна діяльність може бути визначена як особлива соціально-детермінована форма психомоторної активності, спрямована на розвиток та удосконалення фізичних і психічних якостей людини згідно з цілями і потребами спорту.

У сучасному суспільстві спорт є однією з форм діяльності, основною метою якої є спортивне змагання. Зокрема, спорт може розглядатися як вид професійної діяльності, аналогічно до категорій праці, навчання і гри [8]. Б. Г. Ананьєв виокремлює чотири стадії професійної діяльності, що взаємодіють із спортивними термінами: підготовка, старт, кульмінація та фініш. А. Ц. Пуні вказує на унікальність спортивної діяльності, де спортсмен є об'єктом і суб'єктом одночасно. Це визначається тим, що спортсмен спрямовує всю свою діяльність на формування власних якостей, як фізичних, так і психічних [95].

Спортивна діяльність відрізняється тривалими та інтенсивними фізичними та психічними напруженнями, що часто перебувають на межі для спортсмена. Основною метою її є змагання, а її результатом повинно стати спортивне досягнення [10].

Спортивну діяльність можна розглядати у двох аспектах: власне спортивна, яка передбачає активну участь спортсмена в тренуваннях і змаганнях, і організаційно-педагогічна, що охоплює роботу тренерів, судів, арбітрів та інших інститутів.

Спортивна діяльність втілює та реалізує не лише психічний образ необхідного спортсмену для досягнення спортивного успіху, але й специфічні відносини, що виникають у сфері спорту [5]. Соціальний характер спортивної діяльності постійно об'єктивізується через спортивні результати, що координують мету суб'єкта і об'єкта цієї діяльності.

У процесі своєї спортивної кар'єри спортсмен зазнає необхідності концентрації психофізичних зусиль та виявлення максимальних психомоторних можливостей. Однак це може призвести до емоційно-вольового напруження та загрози для здоров'я [5].

Наступною специфічною особливістю спортивної діяльності є неодноразово доведений вплив останньої на розвиток не тільки моторних, але і психічних процесів, а так само особистісних властивостей спортсмена [5].

В. І. Єнін встановив у своїх дослідженнях [44], що регулярні заняття певним видом спортивної діяльності призводять до змін не лише в рівневих показниках психічних процесів, станів і властивостей, але й сприяють формуванню спеціалізованої структури, яка інтегрує інтелектуальні і психомоторні центри, забезпечуючи високі спортивні досягнення. І. А. Юров, у свою чергу, підтвердив [124], що спортсмени високої кваліфікації володіють такими важливими властивостями, як відповідальність, мотивація досягнень, емоційна стійкість, твердість характеру, впевненість у собі, самоконтроль, самостійність, наполегливість, ініціативність і сміливість. Н.Б. Стамбулова, крім того, вказує, що спортивна діяльність розширює адаптаційні можливості людини.

Загалом, погоджуючись з думкою А. А. Бодальова [6, с. 12], можна визначити, що спорт взагалі, а також фізичні вправи зокрема, суттєво впливають на формування психологічних властивостей особистості. Однією зі специфічних особливостей спортивної діяльності є формування особистості спортсмена як суб'єкта цього виду діяльності.

А. Ц. Пуні [89] відзначає, що розвиток спортивного характеру є важливим елементом успішного виступу в змаганнях, де він проявляється і закріплюється. Іншою важливою властивістю особистості спортсмена є самооцінка, яка є основою і результатом самоствердження [89].

Зауважимо, що у людей з високою самооцінкою спостерігається більша вираженість мотиву досягнення соціального успіху, незалежно від статі і віку [89]. Такі особистості виявляють більше зацікавленість у досягненні високих соціальних стандартів і мають вираженіший прагнення до успіху в спортивних змаганнях.

## 1.2.2. Специфіка самооцінки у спортсменів

Довгий час у психології вважалося, що спортсмени мають високий рівень самооцінки [8]. Однак останнім часом з'являються дані, які вказують на те, що це може бути не так. Наприклад, Г. В. Лозова [63] відзначає, що у людей, які займаються професійним спортом, спостерігається висока самооцінка, але рівень цієї самооцінки може змінюватися в процесі професійного самовизначення.

Згідно з висловленими думками, спочатку у спортсменів може бути висока самооцінка, але, наприклад, під час навчання у фізкультурному ВНЗ цей рівень може знизитися, особливо до четвертого курсу. Проте, з моменту закінчення навчання і під час професійної тренерської діяльності, рівень самооцінки помітно підвищується. Ця динаміка самооцінки спортсменів пов'язана з їхнім професійним самовизначенням.

Дослідження, проведені Р. В. Плашко, також підтверджують, що рівень самооцінки спортсменів може знижуватися до четвертого курсу, а потім знову підвищуватися. Таким чином, виявляється, що для самооцінки спортсменів характерна певна динаміка, пов'язана з їхнім самовизначенням у вибраній професії.

Незважаючи на зазначену динаміку, середньою у спортсменів виявляється більш висока самооцінка, ніж у людей, які не займаються спортом [13]. Це підтверджує думку І. П. Волкова [15], який вказує, що у дітей-спортсменів спостерігається вищий рівень самооцінки і менша варіативність цього показника порівняно з їхніми однолітками, які не займаються спортом. Проте, з віком може змінюватися варіативність показників самооцінки, оскільки у тренерів виявлені високі коефіцієнти варіації [15].

Додатково, існують дані, що вказують на зв'язок рівня самооцінки з рівнем кваліфікації спортсмена; висококваліфіковані спортсмени, ймовірно, мають вищий рівень самооцінки. Це свідчить про те, що самооцінка може

бути важливим аспектом в успішній спортивній діяльності та професійному зростанні в цій галузі.

Деякі дослідники відзначають специфіку диференційованої самооцінки у спортсменів [12, 19, 31]. Ця характеристика самооцінки рідко розглядалася у нашій літературі, особливо щодо спортсменів. Проте існуючі дані свідчать, що самооцінка у спортсменів є менш диференційованою, ніж у тих, хто не займається спортом. Це означає, що спортсмени тенденційно надають однакові оцінки різним аспектам своїх проявів, та їхня приватна самооцінка не відрізняється значущою варіативністю.

Крім того, самооцінка спортсменів є більш інтегрованою порівняно з тими, хто не займається спортом [11]. Відзначається, що чим вищий спортивний розряд, тим більше інтегрованою стає самооцінка спортсмена [15]. Це може вказувати на те, що в процесі спортивної діяльності виникає загальна, узгоджена самооцінка, яка стає більш цілісною та об'єднаною зі зростанням рівня спортивної кваліфікації.

Деякі дослідники зосереджувались на вивченні не тільки самооцінки особистості, але й суб'єктивної оцінки спортсменами своїх досягнень та майстерності. Наприклад, Д. В. Одинцов вказує, що спортсмени оцінюють свою реальну майстерність більш диференційовано.

Також існують дані про зв'язок між характеристиками самооцінок спортсменів і їхнім віком та статтю. Зазначено, що рівень самооцінки вищий у юнаків, але її інтегрованість менша у спортсменів чоловічої статі.

Незважаючи на це, немає експериментальних досліджень, де б було виявлено особливості адекватності самооцінки спортсменів порівняно з тими, хто не займається спортом. Однак саме ступінь адекватності може бути показником рівня адаптації особистості, яка в свою чергу впливає на успішність та задоволеність особистістю її діяльністю. Таким чином, вивчення специфіки адекватності самооцінки у спортсменів може висвітлити можливості спорту у корекції самооцінки особистості.

Отже, специфіка властивостей самооцінки спортсменів стосується в першу чергу її рівня, який в середньому виявляється досить високим. З цієї точки зору спорт справляє позитивний вплив на самооцінку особистості, що може виявитися корисним для успішності діяльності, як спортивної, так і повсякденної.

### **1.3. Вплив самооцінки на успішність спортивної діяльності**

Спортивна активність розглядається як комплексна діяльність людини, що сприяє розвитку фізичних та психічних аспектів особистості [6]. У вітчизняній психології визнається необхідність розглядати взаємодію діяльності та свідомості, враховуючи це як аксіоматичний принцип [38]. Самооцінка, яка є важливою рисою особистості, тісно пов'язана з різними аспектами спортивної діяльності спортсмена [44].

Так, Б. Кретті [56] вказує на те, що одним із проявів кризи спортивної кар'єри є зниження самооцінки. Проте, що стосується конкретних характеристик, які можуть бути використані для вивчення самооцінки в діяльності спортсмена, література досить докладно розглядає аналіз особливостей змагальної та тренувальної діяльності, рис спорту як виду діяльності, і типові особистісні особливості спортсменів, пов'язані з їхньою діяльністю [10].

Зазначається, що не існує чіткої відповіді на питання про конкретні властивості діяльності спортсмена, за якими її можна оцінити. Хоча в літературі подаються різні думки на цей рахунок, вони не систематизовані. Аналізуючи інформацію, можна визначити, що діяльність спортсмена визначається його адаптованістю до спортивної практики, надійністю та ефективністю, а також рівнем спортивної майстерності. Зазначається, що успішність та ступінь задоволеності часто розглядаються як критерії адаптованості особистості до даної діяльності [53].

Оскільки успіх спортсмена в значній мірі залежить від його надійності, ефективності та спортивної кваліфікації, можна стверджувати, що головною характеристикою його діяльності, а водночас ключовим критерієм для оцінки, є ступінь адаптованості, виявлена через досягнення успіхів та виражена задоволеністю.

Давайте розглянемо роль самооцінки у прояві цих характеристик діяльності спортсмена. Аналіз зв'язку між самооцінкою і адаптованістю дозволяє припускати, що незалежною змінною є самооцінка. Якщо існують кореляційні зв'язки між цими показниками, можна стверджувати про вплив самооцінки на рівень адаптованості, а не навпаки [41].

На думку Г.В. Лозової [63], особистісна самооцінка тренерів пов'язана з різними аспектами їхньої професійної задоволеності опосередковано, через професійну самооцінку. Чим вищий рівень останнього, тим вище задоволеність тренерів досягнутими результатами, стосунками з колегами, керівництвом, змістом своєї діяльності та діяльністю в цілому, своїм професійним статусом, підготовленістю та рівнем власного професіоналізму. Багато дослідників [10, 18, 29, 41] відзначають особливу роль самооцінки в умовах успішності та надійності спортивної діяльності.

Результативність спортсмена можна визначити за рівнем його спортивної майстерності. Згідно з різними дослідженнями, самооцінка спортсменів пов'язана зі спортивною кваліфікацією, а саме, чим більш кваліфікований спортсмен, тим вищий рівень, інтегрованість і менша диференціація його самооцінки [95].

Той факт, що спортсмени високо оцінюють свої майбутні досягнення, може свідчити про високий рівень домагань - властивостей, які тісно пов'язані з самооцінкою індивіда. Це узгоджується з думкою В.І. Розова [93], що більш кваліфіковані спортсмени мають вищий рівень домагань, що опосередковано може свідчити про високий рівень самооцінки. Але при цьому можуть знизитися показники рівня приватної самооцінки.

Так, Р.М. Найдіффер [79] зазначає, що чим вищий спортивний досвід, тим нижча оцінка спортсменами свого здоров'я. Загалом багатьма авторами виявлено той факт, що самооцінка спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту значно вища. Зокрема, Р.М. Найдіффер [79] стверджує, що успішність діяльності залежить від вираженості загальної самооцінки.

Проте, як зазначив Г.В. Лозова, у свою чергу, слушно зазначає [63], що важко сказати, що тут вирішальне, а що залежне – висока самооцінка особистості чи висока кваліфікація спортсмена. Іншими словами, з одного боку, досить високий рівень самооцінки допомагає спортсмену досягти високої майстерності, з іншого боку, високе спортивне звання сприяє підвищенню рівня самооцінки. Тому правильно було б визначити зв'язок між цими двома показниками як наявний зв'язок або взаємовплив.

Адекватна, трохи завищена, більш-менш стійка самооцінка є найбільш сприятливою для успішної спортивної діяльності, найкращої адаптації до неї та надійності спортсмена. Лозова [63] позитивною або оптимальною називає високу, адекватну, помірно диференційовану самооцінку, яка дозволяє досягти найбільших результатів. Виходячи з викладеного, багато авторів припускають, що при таких характеристиках самооцінки найбільш повно реалізується її функція регуляції діяльності [63]. Однак це твердження потребує додаткових доказів, які можна отримати лише за результатами експериментального дослідження.

Людина здатна тверезо оцінити власні можливості, зважити свої сильні і слабкі сторони і відповідно до цього розробити план дій, спрямований на конкретний результат, сформувані реалістичні прагнення. Такий спортсмен емоційно більш стійкий і ефективний [50]. Все це надає спортсмену здорової впевненості в собі, прагнення до успіху і, звичайно, позитивно впливає на результативність спортивної діяльності та адаптаційні можливості особистості як у спорті, так і в усіх інших сферах життя. Спортсмен з такою самооцінкою краще оцінює не тільки власний потенціал. Вміючи правильно

оцінити себе, він вмiє реально оцінити можливостi суперника, що також позитивно позначається на результатах його спортивної дiяльностi[19].

Якщо у спортсмена неадекватна самооцiнка (низька або висока), його здатнiсть до саморегуляцiї знижується. У такiй ситуацiї можливе зниження спортивних результатiв, повторнi поразки, порушення саморегуляцiї, внутрiшнi та мiжособистiснi конфлiкти. Все це супроводжується негативними проявами особистiсних якостей спортсмена. Пiдвищується особистiсна тривожнiсть [52], рiвень домагань перестає бути адекватним, розвивається розлад перспективної цiлепокладання, переважає мотивацiя уникнення невдачi, емоцiйнi переживання заважають реалiзацiї мети.

У зв'язку з цим дуже важливо спрямувати формування самооцiнки спортсмена i проводити заходи щодо попередження або корекцiї неадекватної самооцiнки.

#### **1.4. Самооцiнка як особлива властивiсть особистостi спортсменiв**

Проблемi особистостi в спортi присвячено багато наукових праць. Розробкою даної проблематики займалися такi видатнi дiячi вiтчизняної та зарубiжної психологiї, як А. Д. Ганюшкiн, А. В. Дашкевич, Р. М. Зайганов, Є. П. Льiн, Б. Д. Креттi, Р. Мартенс, В. В. Медведєв, П. М. Нейдiффер, А. Ц. Пуни та багато iнших [21, 31, 38, 41, 56, 71, 79, 89].

Ще в 1980 році А.Ц. Пуни зазначив, що особистiсть спортсмена вивчена недостатньо, а наявнi данi досить мiзернi i базуються в основному на результатах одних i тих же психодiагностичних методик, якi не завжди використовуються правильно i за призначенням. Вже в наступнi роки спортивна психологiя зробила великий крок у вивченнi особистостi спортсмена, що призвело до накопичення численних i великих експериментальних i теоретичних даних. Проте переважна бiльшiсть робiт присвячена вивченню особистостi спортсменiв певних спецiалiзацiй. Вкрай рiдко можна зустрiти вiдомостi про особливостi особистостi спортсменiв як

єдиної соціальної групи. Частіше можна зустріти дані про риси особистості в тому чи іншому виді спорту. Загалом у літературі найбільше відомостей про специфіку таких проявів особистості спортсмена, як темперамент, воля, емоційна сфера, спрямованість особистості, тривожність, мотивація успіху, впевненість у собі; меншою мірою особливості інтелекту спортсмена, його ціннісні орієнтації, а також самооцінка. Найменш, на наш погляд, вивчено характер зв'язку між психологічними властивостями особистості спортсменів та їх самооцінкою.

Існує багато теорій про структуру особистості. Такий стан речей пояснюється складністю даного питання: важко врахувати всю різноманітність особистісних проявів людини і скласти їх у цілісну систему, в якій можлива ієрархія психічних явищ, їхня сутність і цінність. інтеграція простежується. Найбільш вдалою для висвітлення таких проблем видається структура особистості, запропонована К. К. Платоновим [86]. Він пропонує розглядати особистість з чотирьох позицій, кожна з яких займає певне положення на шкалі, протилежними полюсами якої є соціальний і біологічний аспекти людини.

У досліджуваній літературі існує думка, згідно з якою самооцінка за своїми функціями виділяється як особлива властивість особистості. Так, Л. М. Собчик вважає, що завдяки самоповазі людина набуває цілісності. Цю ж точку зору підтримує ряд вчених: А. А. Реан називає самооцінку «ядром» [15] особистості; Н. І. Саржвеладзе стверджує, що особливості зв'язку суб'єкта зі світом, що здійснюється, зокрема, через самооцінку, визначають особистісні характеристики людини; Лозова [63] однією з невід'ємних характеристик особистості називає самооцінку. У зв'язку зі сказаним стає очевидним, чому так важливо знати не тільки особливості особистісних проявів спортсмена, а й взаємозв'язки між психологічними властивостями його самооцінки та іншими властивостями особистості. Однак ці взаємозв'язки, як видається, недостатньо вивчені сучасною психологічною наукою і особливо психологією спорту.

У світлі проблеми, що розглядається, слід також зазначити, що ряд авторів найчастіше розглядають окремі особливості прояву особистості як наслідок тієї чи іншої самооцінки. Наприклад, А. Л. Попов зазначає, що через завищену самооцінку значно знижується тривожність. На думку А. Д. Ганюшкіна [21], адекватна самооцінка сприяє підвищенню впевненості в собі. Такий підхід видається не зовсім виправданим, оскільки неможливо з повною впевненістю сказати, які показники залежать від інших: якості особистості від самооцінки чи самооцінка від властивостей особистості. Тому зв'язок між цими явищами правильніше позначати взаємозв'язками.

З наявних даних з цієї проблеми можна виділити наступне. Практично усі вивчені психологічні характеристики особистості виявляють взаємозв'язок із самооцінкою. Це не дивно, оскільки особа може оцінювати свої власні прояви і, відповідно до цієї оцінки, направляти свою діяльність та розвиток. Давайте детально розглянемо ці взаємозв'язки.

Г. В. Лозова [63] припускає, що належна, відповідна реальності, а також достатньо висока і середньо диференційована самооцінка є оптимальною у всіх аспектах, але експериментально це поки мало досліджено. Характеристики її взаємозв'язку з особистісними виявляються найбільш позитивними, як це вказано у наявних літературних джерелах. Давайте ретельніше розглянемо цю тезу.

По-перше, належна самооцінка гарантує емоційну стабільність особистості. Успішність, стабільність і надійність діяльності, зокрема спортивної, в значній мірі залежать від взаємозв'язку емоційних процесів і самооцінки. Наприклад, О. В. Дашкевич [31], опираючись на експериментальні дані, стверджує, що некоректна самооцінка, супроводжувана неправильними емоціями, частіше виявляється у нестабільно-ефективних і стабільно-неефективних спортсменів. Постійна і адекватна самооцінка найкращим чином сприяє виявленню високої ефективності, оскільки пов'язана з низькою емоційною збудливістю [92]. Зворотне спостереження показує, що неадекватна самооцінка (надто низька

або завищена) спостерігається у спортсменів із високим рівнем емоційної нестабільності. Крім того, відповідно до М. Н. Ільїна та В. Г. Колюхова, емоційна напруженість може призводити до зниження деяких конкретних самооцінок у спортсменів [43].

Згідно з висновками К. Левіна [61], самооцінка виконує роль особистісного регулятора інтелектуальних процесів та процесу цілепокладання. Спортсмен, який має адекватну самооцінку, найбільш ефективно використовує свої психічні властивості для розв'язання різноманітних завдань, включаючи професійні. При цьому емоційна і розумова сфери спортсмена взаємодіють гармонійно. Як результат, спортсмени із подібним поєднанням особистісних особливостей досягають кращих результатів.

У той час як спортсмени із завищеною або заниженою самооцінкою ставлять перед собою або надто складні завдання, або взагалі не ставлять їх. Важкощі в інтелектуальній та емоційній сферах особистості цих спортсменів виявляють помітну неузгодженість.

Успіх і надійність спортсмена залежить від співвідношення його розумових, емоційних процесів і самооцінки[39]. Найбільш оптимальним співвідношенням цих показників для працездатності спортсмена є таке: високорозвинуті інтелектуальні здібності, низька емоційна збудливість і стійка адекватна самооцінка [64]. У цьому випадку самооцінка відіграє роль особистісного регулятора, надаючи розумовим процесам і емоціям спортсмена більшу послідовність. Кращих результатів досягають спортсмени з подібним поєднанням рис характеру[66].

Наступним моментом у ряді взаємозв'язків самооцінки є її зв'язок з вольовими властивостями особистості. Так, В.В. Медведєв [72] зазначає, що такі прояви вольової сфери спортсмена, як рішучість і сміливість, а також ініціативність і самостійність краще виявляються у спортсменів з адекватною самооцінкою. Ці особливості особистості вимагають від спортсмена найглибшого знання специфіки власних особистісних проявів, що є

передумовою формування адекватної самооцінки. Знаючи свої можливості та особливості, людина здатна ставити реалістичні цілі та наполегливо рухатися до них. Таким чином, адекватна самооцінка пов'язана з проявом цілеспрямованості - основної вольової якості спортсмена, на основі якої можуть розвиватися всі інші[72].

Формування тверезої впевненості в собі є важливим моментом у тактико-психологічній підготовці спортсмена[75]. Досягти цього стану можна шляхом реалістичної оцінки своїх сил і можливостей, тобто через адекватну самооцінку [76]. Іншими словами, якщо людина адекватно і високо оцінює себе, її впевненість у собі зростає. Людина, яка не може реально оцінити себе, неминуче відчуває почуття невпевненості або надмірної самовпевненості. Так, на думку С. Сагайдака [95], реальна оцінка власних можливостей, поряд з іншими факторами, визначає впевненість спортсмена в собі.

Н. М. Козлова встановила, що самооцінка спортсмена знижується через відсутність впевненості в собі і силах, що супроводжується погіршенням адаптації до фізичних і психічних навантажень. В. Г. Ласкова, К. В. Власенко стверджують, що суб'єктивна ймовірність досягнення успіху значною мірою залежить від самооцінки [60]. Низька самооцінка супроводжується стійкою втратою впевненості в успіху, а висока самооцінка — зарозумілістю, зарозумілістю, втратою пильності. Таким чином, самооцінка пов'язана з рівнем впевненості в собі.

Тривожність спортсмена з адекватною самооцінкою, як правило, утримується на найбільш оптимальному для спортивної діяльності рівні. Саме середнє тяжіє до високого. У цьому випадку тривога мобілізує всі резерви спортсмена, які часто необхідні для досягнення успіху [57]. Спортсмен, який реально оцінює свої можливості, налаштований на досягнення певного результату і виявляє тверду впевненість у досягненні цього результату. Результатом є менше занепокоєння та оптимальне занепокоєння. Важливою причиною підвищення рівня тривожності є

неадекватна оцінка власних дій. Так, прихована особистісна тривожність характерна для спортсменів із високою самооцінкою [64]. У цьому плані є певна родзинка. Завищена самооцінка може призвести до зниження тривожності, але при цьому знижується рівень критичності спортсмена, що негативно позначається на продуктивності його діяльності [65].

Загалом для спортсменів характерна підвищена особистісна тривожність, оскільки все їхнє життя підпорядковане змагальній діяльності, яка, як відомо, характеризується стресогенністю та екстремальністю. Однією з причин підвищеної тривожності може бути неадекватна самооцінка та оцінка можливостей суперника [97].

Самооцінка і рівень домагань безпосередньо пов'язані. Адекватна самооцінка є основою для формування адекватного рівня домагань [95]. Важливість цього факту для успішної діяльності неможливо переоцінити. Коли бажання людини досягти чогось адекватного його можливостям, тобто успішно реалізоване, виникають позитивні емоції задоволення, почуття власної гідності, бажання досягти більшого, впевненість у собі.

І навпаки, якщо самооцінка неадекватна, рівень домагань також не відповідає реальним можливостям людини: цілі і завдання, які він ставить перед собою, виявляються або занадто складними, або занадто простими. В результаті людина відчуває неадекватні переживання, образу, агресію, підозрілість.

А. Ц. Пуні [89] серед типових рис, що характеризують систему взаємин особистості спортсмена, відзначає високий рівень домагань. Слід, однак, зауважити, що це твердження більшою мірою стосується успішних спортсменів[89].

Неадекватний (завищений або занижений) рівень домагань спостерігається у менш надійних спортсменів, які схильні до зривів і мають неадекватну самооцінку. Це разом з іншими чинниками (особиста зосередженість на собі, настанова на досягнення успіху) призводить до виникнення свого роду «комплексу переваги», внаслідок чого спортсмен

втрачає пильність і зазнає поразки [95]. При цьому самооцінка відіграє регулюючу роль, оскільки від її адекватності багато в чому залежить адекватність рівня домагань.

Так, самооцінка може бути тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості, конкретно з прагненням до досягнення успіху або уникнення невдачі. За даними О. В. Дашкевича [31], у випадку прагнення до успіху у спортсменів спостерігаються неадекватно завищені претензії, що може слугувати показником ступеня адекватності їхньої самооцінки. Таким чином, самооцінка взаємодіє з мотиваційною сферою особистості.

Адекватна самооцінка сприяє самостійності і реалізму в постановці цілей і виборі мотивів для діяльності. Крім того, структура мотивів у спортсменів, навіть висококваліфікованих, є динамічною і змінюється під впливом їхньої самооцінки, а також віку та рівня спортивних досягнень [95].

Висновки про взаємозв'язок самооцінки та спрямованості особистості вказують на цікавий аспект. Відповідно до даних О. В. Дашкевича [31], орієнтація особистості спортсмена "на себе" супроводжується неадекватною самооцінкою. Це може свідчити про те, що спортсмени, які акцентують увагу на собі, можуть мати несправедливі уявлення про свої здібності чи досягнення.

Також важливо відзначити взаємозв'язок самооцінки з ціннісною сферою особистості. Згідно з даними [95], адекватна висока самооцінка сприяє позитивному впливу на розвиток ціннісних орієнтацій спортсмена. Це може свідчити про те, що особи, які вірять у свої можливості та цінності, мають більш розвинену систему цінностей.

Узагальнюючи, адекватна самооцінка проявляє позитивний вплив у найрізноманітніших сферах особистості - від інтелектуальної до світоглядної. Вона сприяє врівноваженому розвитку різних аспектів особистості, сприяє реалізації потенціалу та адаптації до змінливих умов, що є ключовими факторами для успішності у різних сферах життя, включаючи спорт.

## 1.5. Психологічні властивості особистості плавців

У плаванні специфічні умови спортивної діяльності висувають особливі вимоги до розумової діяльності плавця [50]:

- а) достатньо високий рівень сили нервових процесів, що визначає здатність виконувати роботу з максимальним зусиллям, але нетривалий час;
- б) висока стійкість до монотонності. Високі прояви цієї властивості сприяють виконанню тривалої роботи монотонного характеру;
- в) висока лабільність нервової системи - властивість, що має велике значення для прояву специфічних якостей плавця.

Дослідження показали, що рівень спортивних досягнень у плаванні визначається певним рівнем розвитку таких якостей, як сила нервової системи та її стійкість до одноманітності [124]. Спринтери в ластах характеризуються сильним і середньо-сильним типом нервової системи. При цьому стійкість до монотонності у цих спортсменів знаходиться на нижній межі середніх значень. Рисами особистості, які серед широкого розмаїття особистісних характеристик характеризують спортсмена-плавця і є визначальними, найбільш значущими в досягненні високих результатів, є [19]:

1. Темперамент є фактором, що визначає рівень психічної витривалості та працездатності.
2. Рівень мотивації досягнення.
3. Вольовий та інтелектуальний контроль поведінки.
4. Прагнення до суперництва, змагальності.

Слід зазначити дві умови, які мають істотний вплив на значущість перелічених якостей.

По-перше, слід сказати про психічне здоров'я як неодмінну умову, що лежить в основі гарної стресостійкості. Під стресом ми маємо на увазі не тільки відповідальні виступи, а й щоденні тренувальні навантаження, під час яких плавець може опинитися на межі психічного зриву. Другою умовою, що

впливає на ступінь значущості основних особистісних якостей, є наявність високого рівня інтелекту. Високий рівень інтелектуального розвитку сприяє більшій мобілізації здібностей і є запорукою здатності швидко вчитися [96].

Низка досліджень виділяє такі відмінні якості, що характеризують особистість плавця високого класу [50, 97, 124]:

1. Здатність протистояти стресу, коли в екстремальних умовах відбувається максимальна мобілізація психічних і, відповідно, фізичних якостей.

2. Високий рівень інтелектуальних здібностей, який пов'язаний зі спритним талантом і здатністю до навчання. Загальновідомо, що інтелектуально розвинений, «думаючий» спортсмен досягає набагато більших успіхів у своїй діяльності, на відміну від спортсмена, який пасивно підкоряється і погано розуміє мету і значення пропонованих навантажень.

3. Темперамент, який відіграє важливу роль у досягненні успіху в спортивній діяльності.

4. Рівень мотивації заслуг спортсмена.

5. Здатність до змагань, що відіграє важливу роль у спортивній діяльності.

6. Вольовий контроль. При високому рівні розвитку це досить сильна якість, яка може компенсувати недостатньо високий рівень розвитку таких здібностей, як конкурентоспроможність, стресостійкість і мотивація.

Результати дослідження показали, що будь-який вид спорту формує певні особистісні якості людини в залежності від специфіки виду спорту [90].

У результаті аналізу даних опитування плавців встановлено, що у них розвинені такі якості, як: наполегливість (92,1%); наполегливість (89,4%); наполегливість (89,0%); організація (81,7%); практичність (76,0%). Якості, які не були сформовані під час занять: комунікабельність (69,0%); комунікативні навички (67,4%); здатність приймати рішення (55,3%)[125].

На думку дослідників, серед спринтерів найбільшого успіху в спорті домагаються екстраверти з підвищеним нейротизмом і тривожністю [50].

## Висновки до розділу 1

1. Самосвідомість є центральним утворенням психіки, організуючим, об'єднуючим і регулюючим духовне життя особистості. Самооцінка є одним із важливих аспектів самосвідомості людини, її афективною складовою і виявляється в оцінці людиною себе, своїх психологічних і фізичних якостей. Сутність самооцінки визначається через позначення її видів, характеристик, властивостей, функцій і механізмів та факторів формування.

2. До видів самооцінки належать: адекватна і неадекватна; приватні та узагальнені; актуальний («який я є тут і зараз»), ретроспективний («який я був у минулому») і прогностичний («який я буду»). Характеристиками самооцінки є її рівень, адекватність, диференційованість та оптимальність. Особливостями самооцінки по відношенню до інших психічних явищ є її суб'єктивність і відносна стійкість. Її функціями є управління і регуляція поведінки і діяльності, а також забезпечення найкращої орієнтації в об'єктивній і суб'єктивній дійсності. Існує два механізми формування самооцінки: «пасивний» і «активний». Перший починає діяти раніше в онтогенезі і полягає в сприйнятті та засвоєнні дитиною зовнішніх оцінок, якими ставляться її батьки, вихователі та все оточення. Другий з'являється пізніше, коли дитина все більше починає самостійно і усвідомлено давати певні оцінки своїм різним проявам, порівнюючи себе з іншими людьми, зі ставленням до нього, з нормами та ідеалами, які існують у суспільстві. На процес формування самооцінки можуть впливати різні фактори, в тому числі індивідуальні особливості особистості і те, наскільки важливо для неї оцінювана якість, конкретна ситуація, зміст діяльності і досягнуті в ній результати, а також соціальні умови тощо.

3. Провідна діяльність людини має свою специфіку і накладає певний відбиток на її особистісні характеристики. Специфіка спортивної діяльності базується на низці проявів. По-перше, його основною формою є спортивне змагання. По-друге, суб'єктом цієї діяльності є людина, захоплена спортом,

причому ця ж особа (спортсмен) одночасно є і об'єктом, і суб'єктом спортивної діяльності. Крім того, спортивна діяльність характеризується фізичним і психічним напруженням незвичайної тривалості та інтенсивності, що загрожує емоційно-вольовим перенапруженням і загрозою здоров'ю. Заняття спортом розширюють адаптаційні можливості людини. Продуктом і результатом цієї діяльності є спортивне досягнення. Специфіка спортивної діяльності також полягає в її соціальному характері. І, нарешті, спорт, на думку багатьох авторів, є найкращою школою для розвитку не тільки спритності, а й розумових процесів, різноманітних якостей особистості від вольових до емоційних. Це справедливо і для такого прояву особистості спортсмена, як самооцінка.

4. Самооцінка спортсменів має свої особливості. Серед них високий показник його рівня, який характеризується певною динамікою у зв'язку із самовизначенням особистості в обраній професії. Але незважаючи на цю динаміку, спортсмени в середньому мають вищу самооцінку, ніж люди, які не займаються спортом. Крім того, самооцінка спортсменів характеризується меншою диференційованістю та мінливістю порівняно з їхніми однолітками, які не займаються спортом. Проте варіабельність показників самооцінки, здається, змінюється з віком, оскільки серед тренерів були виявлені дуже високі коефіцієнти варіації. Рівень самооцінки спортсмена залежить від його майстерності. Спортсмени високої кваліфікації мають значно вищу самооцінку. Самооцінка спортсменів більш інтегрована, ніж у неспортсменів. Крім того, чим вищий спортивний рівень, тим більшою є самооцінка. Рівень самооцінки вищий у хлопців, а її інтеграція нижча у чоловіків-спортсменів. Експериментальних досліджень, які б відображали особливості адекватності самооцінки у спортсменів порівняно з людьми, які не займаються спортом, немає. Але саме ступінь адекватності, як було сказано вище, може свідчити про рівень адаптованості особистості.

5. Самооцінка, як властивість особистості, дуже тісно пов'язана з різними характеристиками діяльності спортсмена. Особистісна самооцінка

тренерів пов'язана з різними аспектами їх професійної задоволеності опосередковано, через професійну самооцінку. Чим вищий рівень останнього, тим вищі показники задоволеності. Ряд досліджень відзначає особливу роль самооцінки саме з точки зору успішності та надійності спортивної діяльності. Самооцінка спортсменів пов'язана зі спортивною кваліфікацією, а саме, чим більш кваліфікований спортсмен, тим вищий рівень, інтегрованість і менша диференціація його самооцінки. Проте є дані, що чим вищий спортивний стаж, тим нижча оцінка спортсменами свого здоров'я. Високу, адекватну, помірно диференційовану самооцінку, яка дозволяє досягти найбільших результатів, називають позитивною або оптимальною. Виходячи з викладеного, багато авторів припускають, що при таких характеристиках самооцінки найбільш повно реалізується її функція регуляції діяльності.

6. Самооцінка пов'язана з багатьма властивостями особистості: емоційною сферою, інтелектуальними процесами і процесами цілепокладання, вольовою сферою, впевненістю в собі, тривожністю, рівнем домагань, мотиваційною сферою особистості, її спрямованістю, ціннісним мисленням. орієнтації спортсмена.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

##### **Вивчення і аналіз даних наукової літератури**

Аналіз даних наукової літератури та даних Інтернету полягав у вивченні науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з питань самооцінки при характеристиці особистісних якостей плавців. При цьому значне місце посідала психологічна, психолого-педагогічна література, присвячена розробці проблеми дипломної роботи. Особливу увагу приділено також пошуку різноманітних наукових методів дослідження, методик і тестів, призначених для збору необхідних даних і вимірювання показників, що відображають особливості самооцінки спортсменів. Узагальнено й проаналізовано погляди російських і зарубіжних учених на проблему нашого дослідження.

##### **Педагогічні методи дослідження**

Для досягнення кращих результатів у дослідженні використовувалися безпосередньо педагогічні методи дослідження, важливим завданням яких є виявлення порядку в досліджуваному процесі, тобто встановлення закономірностей. Закономірність - це факт наявності постійного і необхідного зв'язку між реальними парадоксами процесу. При проведенні спостережень використовували підходи, знайдені в аналогічних дослідженнях. Крім того, дані педагогічного спостереження послужили додатковим підтвердженням фактів, отриманих іншими методами. Таким чином, з використанням педагогічних методів спостереження, аналізу та педагогічного експерименту було досягнуто поставленої мети дослідження.

##### **Психологічні методи дослідження**

За допомогою методів психодіагностики визначено відібрані для дослідження показники у студентів-спортсменів та студентів, які не

займаються спортом. Для дослідження рівня самооцінки використовувався модифікований варіант методики Т.В.Дембо-Рубінштейна [128] (Додаток А).

Суть методики полягає в тому, що випробуваному пропонують оцінити вираженість тих чи інших рис особистості за допомогою візуальної шкали.

По-перше, з метою підвищення зручності та простоти дослідження для випробовуваних та експериментаторів візуальний варіант шкали замінено на числовий. Замість 10-сантиметрової лінії використовувалася 10-бальна шкала (від 0 до 9). За цією шкалою необхідно оцінити ступінь розвитку кожної із запропонованих якостей.

По-друге, було значно розширено перелік оцінюваних якостей з метою отримання даних, які найбільш повно характеризують особистість спортсмена. Склад характеристик особистості для дослідження самооцінки визначено за допомогою процедури експертної оцінки, в результаті якої сформовано перелік якостей, які можуть впливати на самооцінку.

#### Діагностика властивостей особистості

За допомогою процедури експертної оцінки визначено склад властивостей особистості, які можуть бути взаємопов'язані із самооцінкою особистості. Експертами виступали психологи (з вищою освітою), які мали оцінити ступінь впливу кожної із запропонованих якостей на самооцінку. У результаті обчислення середніх арифметичних визначено перелік якостей, які, на думку експертів, найбільше впливають на самооцінку людини (додаток Б).

Якості особистості були об'єднані в кілька груп: нейродинамічні (властивості нервової системи і темпераменту), когнітивні, емоційні, регуляторні (вольові), мотиваційні та комунікативні.

Показники властивостей нервової системи вивчали за методикою Я. Стреляу [122] (Додаток Б). В анкеті, побудованій на основі самозвіту спортсменів, з використанням інтроспекції та самоаналізу для узагальнення проявів властивостей нервових процесів, використовуються три варіанти відповіді: «так», «ні», «не знаю». Ця

методика використовувалася в дещо скороченому та модифікованому варіанті з урахуванням специфіки змагальної діяльності спортсменів. Вивчали силу нервової системи, рухливість і врівноваженість нервових дій (НД) (Додаток Б).

Ставлення до спортивної діяльності визначали за методикою Г.В. Лозової «Задоволеність заняттями спортом»[122] (Додаток Д).

Методика шкального типу (від 1 до 5 балів), що складається з 24 аспектів спортивної діяльності, дозволяє оцінити ступінь задоволеності досліджуваних. За допомогою опитувальника діагностовано 7 показників задоволеності заняттями спортом:

- задоволеність спортивними результатами;
- задоволеність процесом занять спортом;
- задоволеність фізичним і розумовим саморозвитком;
- задоволеність спілкуванням у контексті спорту;
- задоволеність винагородою за заняття спортом;
- задоволеність виконанням обов'язку;
- загальна задоволеність заняттями спортом.

### **Соціологічні методи**

Анкетування — це процедура проведення опитування в письмовій формі за заздалегідь підготовленими бланками. Анкета (від франц. enquête — перелік питань) заповнюється респондентом самостійно. Цей метод має такі переваги: - висока ефективність; можливість організації колективних досліджень; відсутність впливу з боку особистості та поведінки дослідника. Розрізняють легальні опитування шляхом інтерв'ю з респондентами та анонімні (без встановлення особи, яку опитують). Шляхом узагальнення заповнених анкет отримують об'єктивну інформацію про ставлення до окремих явищ, подій тощо.

### **Методи математичної статистики**

Для обробки отриманої інформації використовували традиційні методи математичної обробки експериментальних даних. Сенс обробки на етапі

дослідження полягав у визначенні за показниками достовірності відмінностей між двома дослідними групами (контрольною та експериментальною), відсоткового співвідношення окремих параметрів, а також кореляційних зв'язків між показниками [32].

Основний метод дослідження: варіаційний (розрахунок середнього арифметичного, стандартної помилки, коефіцієнтів варіації) та математичний (кореляція та розрахунок достовірності різниць t-Стюдента).

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження складалося з організаційних етапів:

Етап 1. Визначення ступеня вивченості проблеми, її актуальності та новизни, а також розробка мети та завдань дослідження. Розробка наукової літератури та Інтернет-даних за темою дослідження.

Етап 2. Експериментальне дослідження характеристик самооцінки, властивостей особистості студентів-спортсменів та осіб, які не займаються спортом.

Обстежуваними були спортсмени (плавці) (40 осіб) – основна група та студенти (40 осіб), які не займалися спортом – контрольна група. До основної групи увійшли спортсмени вищої кваліфікації, з них 5 обов'язкових спортсменів, 2 МСМК, 21 МДУ, 10 КМСУ, 2 першорозрядника. Вибірки репрезентативні за віком (17-23 роки) та статтями (чоловіки та жінки).

На цьому етапі визначали показники самооцінки та особистісних якостей у обстежених обох груп. Проведено математичну обробку отриманих даних, їх інтерпретацію, аналіз та представлення результатів дослідження.

Етап 3. На завершальному етапі зведено (графічно та описово) отримані дані, сформульовано висновки дослідження та оформлено роботу в цілому.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОВЕДЕНИЙ АНАЛІЗ САМООЦІНКИ ПЛАВЦІВ

Експериментальне вивчення самооцінки спортсменів включає в себе дослідження специфіки самооцінки спортсменів, її психологічних детермінант, визначення їх ролі в характеристиці особливостей особистості плавців-спринтерів.

#### **3.1. Особливості, що характеризують самооцінку спортсменів**

Серед багатьох даних мені кажуть, що самооцінка спортсменів, яка базується на інших людях, які не займаються спортом. Єдине, що необхідно для прояву нелінійного рівня самооцінки, це наявність особливих якостей для підтримки нормального стану. Причому такі характеристики можуть бути дуже великими, але вони не погоджуються, що якась самооцінка спортсменів на такому високому рівні, то всі характеристики будуть високими. Важливо вибрати ті характеристики, які найбільше відповідають характерним для спорту характеристикам самооцінки, коли пряма самооцінка однієї з характеристик може створити точну реакцію самооцінки в цьому напрямку. *и.*

Як я вже зазначав, надалі брали участь спортсмени (плавання) (40 осіб) - основна група та студенти, які не проходять роботу (40 осіб) від спорту - контрольна група.

Ми перевіряли самооцінку експериментально протягом 6 робочих днів (табл. 1.1).

Під час огляду ми виявили, що самооцінка при виборі основної групи в цілому була достовірно вищою (по 0,65 бала), найнижча самооцінка у однолітків була пов'язана не зі спортом ( $6,48 \pm 1,48$  бала, від  $5,83 \pm 1,26$ ;  $p < 0,05$ ). Це доповнює дані авторів, які виділили самооцінку спортсменів [11, 13, 17, 31, 60, 75].

Самооцінка когнітивних характеристик спортсменів практично не відрізняється від самооцінки інших якостей особистості (6,54 бала проти 6,61). Заслуговує на увагу висока самооцінка КС «Широта категоризації» по відношенню до інших і низька пам'ять. Однак звернення до показників самооцінки когнітивних характеристик представників контрольної групи виявляє ще вищу самооцінку широти категоризації розумової діяльності та ще нижчу самооцінку пам'яті (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Самооцінки когнітивних характеристик спортсменів і осіб, які не займаються спортом**

Характеристики самооцінки	Основна			Контрольна група			t	P
	$\bar{x}$	S	V	$\bar{x}$	S	V		
Пам'ять	6,16	0,22	24,86	5,45	0,14	17,11	2,69	0,01
Уміння узагальнювати	6,41	0,20	21,82	5,62	0,27	31,13	2,29	0,02
Уміння встановлювати логічні зв'язки	6,51	0,19	20,83	6,13	0,25	26,45	1,20	0,23
КС «широта категоризації»	7,06	0,16	15,94	7,28	0,23	20,88	-0,74	0,46
Середня самооцінка когнітивних характеристик	6,54	0,19	20,86	6,12	0,22	23,89	1,36	
Середня самооцінка всіх характеристик	6,61	0,23	24,76	6,24	0,28	28,69	1,21	

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

Це свідчить про те, що для спортсменів характерна оптимістична оцінка власних когнітивних процесів. Лише КС «Широта категорійності» плавці оцінили нижче, ніж представники контрольної групи. Це пояснюється тим, що для спортсменів характерна екстравертність і спрямованість на зовнішній світ, прояв яких серед товаришів по команді став звичним для кожного з учасників. При цьому слід зазначити, що при оцінці ступеня вираженості даного когнітивного стилю у себе, порівняно з іншими спортсменами, вони не помітили якогось особливого його прояву. Дослідження показало, що спортсмени статистично значуще оцінюють свою пам'ять і здатність до узагальнення ( $p < 0,01$  і  $0,02$  відповідно), тобто

спортсмени рідко скаржаться на свої когнітивні процеси або не звикли їх аналізувати.

Це характерно для більшості спортсменів групи, оскільки вони мають низькі коефіцієнти варіації порівняно з представниками контрольної групи (за винятком самооцінки пам'яті): у середньому 20,86% (у тих, хто не входить для спорту - 23,89%) . Самооцінка КС «Широта категоризації» не корелює із самооцінкою когнітивних процесів, але останні тісно взаємопов'язані ( $p < 0,001$ ). Зовсім інша картина стосунків була у представників контрольної групи. Самооцінка КС «Широта категоризації» взаємопов'язана із самооцінкою здатності узагальнювати та встановлювати логічні зв'язки між поняттями ( $p < 0,05$  та  $0,001$  відповідно). Самооцінка пам'яті достовірно не пов'язана із самооцінкою двох взаємопов'язаних ( $p < 0,001$ ) показників мислення – здатності до узагальнення та встановлення логічних зв'язків.

Викладене дозволяє зробити висновок, що самооцінка когнітивних процесів у спортсменів формує унікальний симптомокомплекс, який поєднує в собі самооцінку основних когнітивних компонентів: пам'яті та мислення. У людей, які не займаються спортом, такий симптомокомплекс не включає самооцінку пам'яті, але містить самооцінку широти категоризації. Саме ці два показники самооцінки пізнавальних процесів – здатність до узагальнення та встановлення логічних зв'язків корелюють із самооцінкою власної особистості в цілому: здатність до узагальнення – при  $p < 0,001$  ( $r = 0,48$ ) та здатність встановлювати логічні зв'язки – з  $p < 0,01$  ( $r = 0,29$ ).

Самооцінки нейродинамічних характеристик спортсменів практично не відрізняються від самооцінок інших якостей особистості (6,45 балів проти 6,61). Заслуговують на увагу висока самооцінка активності особистості по відношенню до оточуючих (як властивості темпераменту) і низька самооцінка тривожності (табл. 1.2). Однак низька самооцінка вираженості тривоги створює основу для високої загальної самооцінки, оскільки низька

тривожність у свідомості як спортсменів, так і тих, хто не займається спортом, є позитивним явищем.

Таблиця 1.2

**Самооцінки нейродинамічних характеристик спортсменів  
(експериментальна група) і осіб, які не займаються спортом (контрольна група)**

Характеристики самооцінки	Експериментальна група			Контрольна група			t	P
	$\bar{x}$	S	V	$\bar{x}$	S	V		
Сила нервових процесів (НП)	6,45	0,26	28,50	5,32	0,51	44,72	1,96	0,05
Врівноваженість НП	6,31	0,24	27,12	6,18	0,30	31,09	0,34	0,74
Рухливість НП	6,29	0,23	25,98	5,53	0,27	31,75	2,10	0,04
Активність	7,29	0,22	21,52	6,50	0,23	22,82	2,42	0,02
Екстраверсія	6,04	0,25	29,26	6,08	0,27	28,97	-0,09	0,93
Ригідність	6,41	0,25	27,75	5,95	0,33	36,10	1,08	0,28
Емоційна стійкість	6,71	0,29	29,79	6,64	0,29	29,00	0,17	0,86
Тривожність	5,61	0,25	37,59	6,47	0,33	26,64	-2,12	0,04
Темп реакцій	6,96	0,22	21,74	6,27	0,23	23,71	2,17	0,03
Середня самооцінка нейродинамічних характеристик	6,45	0,25	27,69	6,10	0,31	30,53	0,94	
Середня самооцінка всіх характеристик	6,61	0,23	24,76	6,24	0,28	28,69	1,21	

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

Звертаючись до показників самооцінки нейродинамічних характеристик представників контрольної групи, видно, що спортсмени більш високо оцінюють свою самооцінку двох із трьох властивостей нервової системи: її сили ( $p < 0,02$ ) та врівноваженості ( $p < 0,04$ ).

Самооцінка властивостей темпераменту в групі спортсменів вища, ніж у випробовуваних контрольної групи. Проте достовірний рівень значущості спостерігається лише за трьома з шести показників. У спортсменів вищі активність ( $p < 0,02$ ), швидкість реакції ( $p < 0,03$ ) та низька тривожність ( $p < 0,04$ ). Найбільш високо оцінюються ті властивості темпераменту, які однозначно трактуються як позитивні.

Встановлено, що коефіцієнти варіації самооцінок нейродинамічних характеристик особистості у спортсменів нижчі, ніж у осіб, які не

займаються спортом – у середньому 27,69% проти 30,53%. Але є виняток – коефіцієнт варіації самооцінки тривожності у спортсменів вищий (37,59%), ніж у людей, які не займаються спортом (26,64%).

Самооцінка сили нервової системи тісно пов'язана із самооцінкою її врівноваженості ( $p < 0,001$ ). Інших зв'язків між властивостями нервової системи в нашому дослідженні виявлено не було. Цей зв'язок не є особливим, оскільки коефіцієнт кореляції між цими ж показниками у досліджуваних контрольної групи досягає такого ж високого рівня достовірності.

Слід зазначити, що характер зв'язків між показниками самооцінки властивостей темпераменту в групі спортсменів має багато особливостей, але головна з них полягає в тому, що досить багато таких зв'язків отримано в експериментальній групі (табл. 3.3).

Наведені в таблиці дані свідчать про те, що у спортсменів навіть при рівні довіри 99,9% залишається 5 зв'язків, у тому числі чотири показники самооцінки властивостей темпераменту.

*Таблиця 3.3*

**Кореляційні взаємозв'язки показників самооцінки властивостей темпераменту спортсменів (основна група:  $n=40$ ;  $p<0,05$   $r=0,28$ ;  $p<0,01$   $r=0,36$ ;  $p<0,001-r$ ) і не спортсменів (контрольна група:  $n=40$ ;  $p<0,05$   $r=0,31$ ;  $p<0,01$   $r=0,40$ ;  $p<0,001-r$ )**

Характеристики самооцінки МС	1	2	3	4	5	6
1. Активність	1,00					
2. Екстраверсія	0,57	1,00				
3. Ригідність	0,32	0,23	1,00			
4. Емоційність	0,66	0,58	0,29	1,00		
5. Тривожність	0,32	0,46	0,15	0,51	1,00	
6. Темп реакцій	0,40	0,23	0,46	0,29	0,35	1,00
Характеристики самооцінок спортсменів без розряду	1	2	3	4	5	6
1. Активність	1,00					
2. Екстраверсія	-0,15	1,00				
3. Ригідність	-0,20	0,22	1,00			
4. Емоційність	0,23	0,15	0,01	1,00		
5. Тривожність	0,08	0,17	0,41	0,32	1,00	
6. Темп реакцій	0,03	0,06	0,17	0,25	0,06	1,00

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

У контрольній групі отримано значно менше перевірених зв'язків. Крім того, рівень їх автентичності значно нижчий. Симптомокомплекс самооцінки нейродинамічних властивостей не отримано. Серед показників самооцінки властивостей нервової системи та темпераменту у спортсменів сила нервової системи та активність виявилися найтісніше пов'язаними із самооцінкою в цілому ( $r=0,46$  при  $p<0,001$ ).

Спортсмени мають адекватну самооцінку з точки зору когнітивних, нейродинамічних і, певною мірою, мотиваційних властивостей особистості.

Можна зробити висновок, що характеристикою адекватності самооцінки спортсменів є її високе значення. Таку ж тенденцію до завищення має неадекватність самооцінки невеликої частини оцінюваних характеристик. Неадекватна самооцінка у спортсменів спостерігається лише тоді, коли її реальна вираженість нижча, ніж у осіб, які не займаються спортом.

### **3.2. Співвідношення між самооцінкою та особистими рисами спортсменів**

Спортивна діяльність впливає на розвиток не тільки фізичних, а й психологічних характеристик людини. При систематичних заняттях спортом з дитинства до юнацького віку цей вплив настільки глибокий, що формує якісні відмінності в характеристиках особистості і самооцінці спортсменів.

#### **3.2.1. Характерні особливості особистості спортсмена**

Досліджено особистісні характеристики плавців з точки зору ціннісних орієнтацій, вольових якостей, інтелекту, темпераментних властивостей, мотиваційної, комунікативної та емоційної сфер. Всього досліджено 49 показників особистісних якостей спортсменів. Проведеними дослідженнями встановлено, що для спортсменів характерні полярні прояви особистісних властивостей за низкою показників: організаторські нахили, впевненість у

собі, самоорієнтованість і завдання. Так, показник «організаційні нахили» має середній рівень вираженості серед спортсменів ( $x = 12,31$ ) і неспортсменів ( $x = 11,79$ ). Але при цьому серед спортсменів коефіцієнт варіації за цим показником становить 28,9%, а серед неспортсменів – 22,26%. Тобто серед спортсменів більша кількість людей характеризується високим або низьким (багатополярним) рівнем розвитку організаторських задатків. Протилежні тенденції яскраво виражені в показнику «самоспрямованість». Відповідно до нього середні арифметичні значення майже однакові – 4,86 та 4,84 бала. При цьому коефіцієнт варіації для спортсменів становить 53,04%, для неспортсменів – 22,9%. Це дає нам підстави припустити, що ступінь вираженості самоорієнтації та організаційних тенденцій, швидше за все, пов'язаний зі спеціалізацією в окремих видах спорту. Ступінь впевненості у собі у спортсменів ( $x=25,94$ ) і не спортсменів ( $x=26,28$ ) майже однаковий, при більшій варіабельності цього показника у спортсменів ( $V=26,49\%$  і  $17,66\%$  відповідно). Також полярними є значення показника «орієнтованість на завдання» ( $V = 41,2\%$  для спортсменів і  $27,78\%$  для неспортсменів із середніми значеннями відповідно 4,96 і 4,39 балів). Поляризація спортсменів щодо впевненості в собі та орієнтації на завдання пов'язана з їх академічною успішністю, здібностями та особистими перспективами у спорті. Полярність і «загостреність» цих особистісних властивостей, очевидно, визначаються вимогами виду спорту, в якому спеціалізується спортсмен, перспективами і результативністю в цій діяльності. Кількісні дані, отримані при обстеженні осіб, які не займаються спортом, дещо відрізняються. У таблиці 3.4 наведено інформацію про достовірні відмінності показників особистісних характеристик спортсменів по відношенню до осіб, які не займаються спортом. Достовірними виявилися відмінності за 13 показниками, 4 з них досягли 99,9%, а 2 – 99% довірчої вірогідності. Значна кількість і глибина відмінностей свідчить про серйозний вплив спортивної діяльності на розвиток якостей особистості.

Важлива не тільки велика кількість і висока достовірність отриманих відмінностей, а й те, що вони існують в кожній з досліджуваних сфер особистості. Тобто спорт комплексно впливає на розвиток особистості, впливаючи на мотиваційну, емоційну, інтелектуальну, комунікативну, волюву та ціннісно-смыслову сфери особистості. Крім того, у спортивній діяльності значущими є деякі властивості темпераменту, які є переважно вродженими та фізіологічно зумовленими. Це дозволяє стверджувати, що в основі спортивної діяльності лежать не тільки спеціальні фізичні здібності, а й психофізіологічні дані. А саме, ступінь емоційної збудливості, яка достовірно нижча у спортсменів ( $p < 0,02$ ). Очевидно, що заняття спортом потребують емоційної стійкості. Проте коефіцієнти варіації показника емоційної збудливості у спортсменів найвищі. На нашу думку, полярність проявів емоційної збудливості може бути пов'язана з успішністю та спеціалізацією.

Найбільш істотні відмінності між спортсменами та не спортсменами в нашому дослідженні полягають у ціннісних орієнтаціях. Їх загальна кількість становить 5, з яких 2 надійні на 99,9%, а 1 відповідає значущості на 99%. Отже, значення «здоров'я» ( $p < 0,001$ ) і «прихильність і любов» ( $p < 0,03$ ) є набагато більш особистісно значущими для спортсменів. Спортсмени достовірно менше орієнтуються на цінність соціальної діяльності ( $p < 0,001$ ), релігії ( $p < 0,01$ ) та духовної культури ( $p < 0,02$ ). Виявлені відмінності дозволяють зробити висновок, що спортсмени, орієнтовані на цінності індивідуального успіху (здоров'я, любов), не сприймають колективні та духовні цінності (релігія, духовність, соціальна діяльність) як провідні. У той же час, цінності спортсменів є інструментальними та важливими у професійних та особистих стосунках. Це, з одного боку, свідчить про чітку орієнтацію спортсменів на свої ресурси та особисті життєві перспективи (відмова від релігії як цінності). З іншого боку, спортивна діяльність, мабуть, вимагає великих зусиль і концентрації, завдяки чому усуває абстрактні, загальнолюдські цінності з поля особистісних смислів спортсмена.

У зв'язку з цим можна стверджувати, що спортсмени не тільки орієнтовані на інструментальні цінності індивідуального успіху, але й здатні досягти цих цінностей на основі формування своїх особистісних характеристик.

Таблиця 3.4

**Достовірні відмінності вираженості показників властивостей особистості в представників основної і контрольної груп**

Показники властивостей особистості:	Основна група			Контрольна група			Відмінності	
	$\bar{x}$	V	S	$\bar{x}$	V	S	t	P
I: Ерудиція	13,39	16,07	0,31	12,3	20,28	0,44	2,20	0,03
I: Широта категоризації	4,96	19,04	0,14	4,51	22,25	0,16	2,19	0,03
T: Емоційна збудливість	6,91	76,58	0,76	9,53	54,81	0,80	2,07	0,03
ВЯ: Наполегливість	32,78	13,04	0,61	30,63	11,04	0,52	2,69	0,01
ВЯ: Самовладання	29,68	13,8	0,59	28,14	12,15	0,53	1,94	0,05
ЦО: Духовна культура	8,65	27,36	0,34	9,83	24,6	0,37	2,35	0,02
ЦО: Релігія	6,43	38,63	0,35	7,85	33,96	0,41	2,61	0,01
ЦО: Здоров'я	13,27	10,64	0,20	11,75	16,1	0,29	4,31	0,001
ЦО: Громадська діяльність	7,0	30,16	0,30	8,80	26,64	0,36	3,84	0,001
ЦО: Любов, прихильність	13,2	12,27	0,23	12,05	24,35	0,45	2,27	0,03
Мотивація успіху	13,35	20,61	0,39	11,38	25,0	0,44	3,34	0,001
Комунікативні схильності	12,8	31,26	0,57	10,95	37,85	0,64	2,16	0,04
Сугестивність	3,19	53,67	0,24	4,6	36,6	0,26	3,95	0,001

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

*Примітки: I - інтелект, T - темперамент, ВЯ - вольові якості, ЦО - ціннісні орієнтації,  $\bar{x}$  - середнє арифметичне, V - коефіцієнт варіації, t - критерій Стьюдента, p - рівень достовірності відмінностей*

Йдеться про те, що спортсмени характеризуються більшою самостійністю та меншою сугестивністю ( $p < 0,001$ ), а також мають виражену мотивацію до особистого успіху ( $p < 0,001$ ). Тобто вони більш стійкі до думки соціального оточення, вміють відстоювати свою точку зору та націлені на досягнення високих результатів та успіху. Заслуговує на увагу той факт, що серед спортсменів коефіцієнт варіації за сугестивністю високий. Мабуть, саме в підлітковому віці, у міру вдосконалення спортивної спеціалізації, спорт визначає формування сугестивності або самостійності як якості особистості.

Особливості вольової сфери особистості спортсменів досить значні. На відміну від студентів, які не займаються спортом, у них вищий рівень розвитку таких вольових якостей, як наполегливість і наполегливість ( $p < 0,01$ ), а також самовладання і витривалість ( $p < 0,05$ ). Очевидно, що спорт сприяє розвитку вольових якостей, оскільки цей вид діяльності характеризується високою конкуренцією, чіткою оцінкою досягнутого, необхідністю систематичних тренувань, запізнілим результатом. Крім того, спорт має особливі умови для тренування та змагальної роботи. Вони вимагають вміння зібратися, підготуватися до виступу, пережити невдачі, регулювати, контролювати свій фізичний і психологічний стан. Показово, що коефіцієнти варіації показників цих вольових якостей особистості у спортсменів є низькими (13,8% і 13,04%), а в осіб, які не займаються спортом, значно вищі (30,63% і 28,14%). Таким чином, специфіка особливостей спорту як виду діяльності є засобом формування вольових якостей особистості спортсмена, і ця тенденція є чіткою та однорідною.

Особливості комунікативної сфери особистості спортсменів полягають у більш високому рівні розвитку комунікативних задатків ( $p < 0,04$ ). Ця тенденція є на перший погляд несподіваною, якщо розглядати спорт як виключно фізичну активність.

Аналіз достовірних відмінностей показників особистісних якостей дозволяє зробити висновок про особливості розвитку інтелекту спортсменів.

Вони мають вищий рівень ерудиції та широту класифікації ( $p < 0,03$ ), ніж студенти, які не займаються спортом.

Отже, особливості розвитку особистості спортсменів досить значні і проявляються у всіх сферах особистості.

### **3.2.2. Психологічні фактори, які визначають самооцінку спортсменів**

Особливості взаємозалежності показників самооцінки та властивостей особистості спортсменів свідчать про значний вплив спортивної діяльності на формування особистості. Крім того, вони виявляють психологічні можливості самооцінки спортсмена, пов'язані з розвитком певних особистісних параметрів. Серед спортсменів достовірними виявилися 36 зв'язків між показниками самооцінки та особистісними характеристиками: 2 з них – на 99,9%, 14 – на 99% і 20 – на 95% рівні значущості. А серед студентів, які не займаються спортом, виявлено 24 залежності.

1 з них досяг вищого (99,9%) рівня впевненості, 3 – 99% і 20 – 95% рівня впевненості. Очевидно, що ступінь інтегрованості показників самооцінки та рис особистості у спортсменів вищий, що свідчить про більшу цілісність їх особистості.

Меншою мірою характеристики самооцінки були пов'язані з властивостями інтелекту. Так, серед спортсменів виявлено один позитивний зв'язок між показником когнітивного стилю широти категоризації та рівнем вираження самооцінки (з 16 можливих). Але цей зв'язок надійний на рівні 99,9% ( $p = 0,58$ ). Для людей, які не займаються спортом, показники інтелекту і самооцінки не мають ніякого відношення. Таким чином, прихильність спортсменів до вибору високих стандартів в оцінці явищ пов'язана з високою оцінкою самих себе.

Найбільшу кількість кореляційних зв'язків між рівнем самооцінки у спортсменів виявлено з показниками ціннісних орієнтацій – 17; 6 із них досягли 99% рівня надійності. А у неспортсменів 7 зв'язків з показниками

емоційної сфери особистості, 2 з яких достовірні на 99% рівні значущості. Таким чином, самооцінка людей, що займаються спортом, базується не на почуттях і переживаннях, а на особистих сенсах. Очевидно, що кількість, щільність і специфіка зв'язків між спортсменами свідчать про більший ступінь психологічної зумовленості їх самооцінки та високий рівень особистісної зрілості.

В таблиці 3.5 представлені відомості про достовірні взаємозв'язки характеристик самооцінки і ціннісних орієнтації у спортсменів. Таких зв'язків виявлено 17, при чому, як ми вже зазначали, 6 з них досягли 99% рівня достовірності.

*Таблиця 3.5*

**Взаємозв'язок показників самооцінки і ціннісних орієнтації спортсменів-плавців (n=40;  $r=0,28$  при  $p<0,05$ ;  $r=0,36$  при  $p<0,01$ ;  $r=0,45$  при  $p<0,001$ )**

Показники ціннісних орієнтацій:	Характеристики самооцінки		
	Рівень	Адекватність	Дифференційність
Духовна культура	0,30	-	-
Популярність	-0,28	-	-
Демократія в суспільстві	0,32	-	-
Служіння людям	0,41	-	-
Чутгеві задоволення	-	-	-0,28
Зовнішня привабливість	-	-	-0,42
Громадська діяльність	-	-	-0,41
Моральні якості	-	-	-0,28
Спілкування, контакти	-	0,29	-0,36
Цікава робота	-	-	-0,28
Влада, домінування	-	-	-0,41
Релігія	-	-0,30	-0,38
Безпека, захищеність	-	-0,33	-0,29
Здоров'я	-	0,35	-

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

Важливим чинником розвитку самооцінки є система ціннісних орієнтацій особистості, оскільки вона багатозначно взаємозв'язана з усіма її показниками. Проте серед спортсменів ці залежності виявляються більш

чіткими та глибшими. Це дозволяє зробити висновок, що спортивна діяльність серйозно впливає на систему особистісних смислів людини та підвищує інтеграцію характеристик самооцінки та ціннісних орієнтацій.

Найбільшу кількість зворотних зв'язків зі ступенем диференціації самооцінки мають показники (всього 9) ціннісних орієнтацій у спортсменів. Шість із них значущі на рівні 99%.

Диференціальна самооцінка спортсменів знижується із зростанням орієнтації на зовнішню привабливість, соціальну діяльність, спілкування, владу та релігію ( $p < 0,01$ ), а також на сенсорне задоволення, безпеку, моральні якості та цікаву роботу ( $p < 0,05$ ). Іншими словами, у спортсменів більша можливість однозначної та спрощеної оцінки себе за умови близького сприйняття вищезазначених цінностей. Проте ці цінності не є домінуючими серед спортсменів, про що свідчить кількісний аналіз даних за показниками ціннісних орієнтацій.

Аналіз інформації про взаємозв'язок самооцінки та ціннісних орієнтацій спортсменів виявляє ще одну важливу і проблемну тенденцію. Вони полягають у тому, що при орієнтації на цінності, далекі від спортивної діяльності, оцінка спортсменами самих себе спрощується, стає більш розмитою і менш адекватною, викладаючись у критеріях: погано, добре, середньо. Про це свідчить наявність великої кількості лише негативних зв'язків між показниками диференціації та адекватності самооцінки та ціннісних орієнтацій. А також те, що жодна з ціннісних орієнтацій, пов'язаних з показником диференціації, не є особистісно значущою для спортсменів. Цю тенденцію можна пояснити особливостями спортивної діяльності. Це вимагає великої концентрації фізичних і розумових сил, часових і інтелектуальних витрат. По суті, спорт створює досвід, коли людині менш ймовірно, що доведеться оцінювати себе поза цінностями спорту.

Адекватність самооцінки спортсменів зростає при акценті на спілкуванні та здоров'ї, але знижується через прийняття релігійних норм та

прагнення до безпечного, захищеного життя ( $p < 0,05$ ). Самооцінка спортсменів має багато зв'язків щодо адекватності з ціннісними орієнтаціями. Більше того, це цінності здоров'я, важливі для спортсменів. Примітно, що адекватність самооцінки спортсменів підвищується з орієнтацією на спілкування. Це можна пояснити досвідом змагальної діяльності спортсменів, тобто такою взаємодією, в якій їм доводиться оцінювати себе і отримувати чітку оцінку від інших.

Рівень самооцінки спортсменів підвищується з прийняттям цінності, насамперед, служіння людям ( $p < 0,01$ ), а також духовної культури ( $p < 0,05$ ). Ці зв'язки є проявом позитивної тенденції у сфері самооцінки спортсменів. Вона полягає в тому, що самооцінка спортсменів зростає через бажання бути активними і приносити користь іншим людям. Це також можна пояснити особливостями спортивної діяльності. А саме тому, що спорт формує активну, а не споглядальну життєву позицію і асоціюється з такою ціннісною позицією.

У таблиці 3.6 представлена інформація про кореляційні зв'язки між показниками мотиваційної сфери особистості та самооцінкою у спортсменів.

Виявлено, що високому рівню домагань відповідає висока недиференційована самооцінка. Іншими словами, людина, яка ставить собі високий рівень досягнень, оцінює себе позитивно за багатьма критеріями, в різних сферах (розумний, красивий, здоровий).

Особливістю є зниження щільності зв'язку показників рівня самооцінки і домагань у спортсменів ( $p < 0,01$ ). Це обумовлено тим, що в спортивних змаганнях (за місцем, яке посів спортсмен) завжди проявляється адекватність рівня домагань людини. Взаємозв'язки показників мотиваційної сфери особистості та самооцінки свідчать про наявність позитивних специфічних тенденцій у спортсменів.

Таблиця 3.6

**Взаємозв'язок показників самооцінки та мотиваційної сфери особистості спортсменів**

(n=40; r=0,28 при  $p<0,05$ ; r=0,36 при  $p<0,01$ ; r=0,45 р. при  $p<0,001$ )

Показники мотиваційної сфери:	Характеристики самооцінки		
	Рівень	Адекватність	Дифференційність
Рівень домагань	0,41	-	-0,28
Мотивація успіху	0,28	-	-
Спрямованість на завдання	-	0,33	-

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

По-перше, у спортсменів мотивація успіху ( $p<0,05$ ) супроводжує підвищення позитивності самооцінки. Тобто, мотивація до досягнення успіху сприяє формуванню позитивної оцінки себе. Отже, спортивна діяльність, з її спрямованістю на перемогу, обумовлює цю рису самооцінки спортсменів.

Особливості взаємозв'язків показників самооцінки та вольових якостей особистості спортсменів представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Взаємозв'язок показників самооцінки та вольових якостей особистості спортсменів**

(n=40; r=0,28 при  $p<0,05$ ; r=0,36 при  $p<0,01$ ; r=0,45 при  $p<0,001$ )

Показники вольових якостей:	Характеристики самооцінки		
	Рівень	Адекватність	Діференційність
Цілеспрямованість	0,32	0,29	-
Ініціативність, самостійність	-	0,38	-

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

У спортсменів виявлено 3 зв'язки між показниками вольових якостей особистості та самооцінкою, причому одна з них досягла 99% рівня надійності. Таким чином, характеристики самооцінки спортсменів багато в чому залежать від вольових якостей особистості.

Отже, спорт не тільки формує вольові якості, а й підвищує їх інтегрованість, тобто робить їх більш значущими для формування ставлення особистості до себе.

У спортсменів з вольовими якостями позитивно пов'язані адекватність і рівень самооцінки. Тобто цілеспрямованість спортсменів у своїй діяльності сприяє підвищенню позитивності їхньої самооцінки ( $p < 0,05$ ), а також проявам самостійності та ініціативи ( $p < 0,01$ ), а також самовідданості ( $p < 0,05$ ), які пов'язані з більш адекватною самооцінкою. Очевидно, що спортивна діяльність, вимагаючи більшої концентрації та вольової регуляції професійних зусиль, підвищує роль волі у формуванні позитивного ставлення спортсменів до себе. Активізація вольових зусиль, у свою чергу, сприяє формуванню у спортсменів реалістичних уявлень про свою особистість. Це риси та тенденції зрілої та здорової самооцінки.

У таблиці 3.8 представлені відомості про взаємозв'язки показників самооцінки і властивостей темпераменту у спортсменів.

*Таблиця 3.8*

**Взаємозв'язки показників самооцінки і властивостей темпераменту спортсменів**

**( $n=40$ ;  $r=0,28$  при  $p < 0,05$ ;  $r=0,36$  при  $p < 0,01$ ;  $r=0,45$  при  $p < 0,001$ )**

Показники властивостей темпераменту:	Характеристики самооцінки		
	Рівень	Адекватність	Дифференційність
Ригідність	-0,36	-	-
Темп реакцій	0,43	-	0,32
Екстраверсія	0,53	0,29	-

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

У спортсменів виявлено чотири зв'язки між показниками самооцінки та властивостями темпераменту. Кількість і глибина зв'язків свідчать про те, що інтеграція показників самооцінки і властивостей темпераменту вища у спортсменів.

Оскільки властивості темпераменту переважно біологічно детерміновані, на їх специфіку частково впливає досвід індивіда, тому важко

визначити, якою мірою спорт впливає на формування обговорюваних взаємозалежностей, і який вид діяльності приваблює людей з особливим темпераментом. властивості. Але очевидно, що характеристики темпераменту спортсменів тісніше пов'язані з показниками їхньої самооцінки, що можна вважати проявом особистісної зрілості.

Найбільше у спортсменів рівень самооцінки пов'язаний з показниками властивостей темпераменту. При високій екстравертності ( $p < 0,001$ ) і швидкості реакцій ( $p < 0,01$ ) самооцінка спортсменів вища, а при вираженій ригідності має тенденцію до зниження ( $p < 0,01$ ).

Таким чином, можна констатувати наявність двох позитивних тенденцій у сфері самооцінки спортсменів. По-перше, їх висока самооцінка не супроводжується зниженням її диференціації. По-друге, у спортсменів екстравертність і орієнтація на інших людей асоціюється з підвищенням самооцінки, тобто спілкування і інтерес до людей позитивно впливають на самооцінку спортсменів. Очевидно, що при високому ступені конкурентоспроможності та змагальності, які притаманні спорту, ця діяльність містить ресурси для підтримки позитивного ставлення до себе з високою цілеспрямованістю та залученням людини до взаємодії.

У таблиці 3.9 представлені відомості про достовірні зв'язки показників самооцінки й емоційної сфери спортсменів. Показово, що у спортсменів подібних зв'язків тільки 2 і вони достовірні на 99% рівні.

Самооцінка спортсменів меншою мірою впливає на показники емоційної сфери особистості. Мабуть, спорт обумовлює більш тісний зв'язок самооцінки з системою ціннісних орієнтації, мотивації, темпераменту, інтелекту і комунікативних здібностей. Але при цьому, знижує взаємозалежність самооцінки і емоційних властивостей особистості у спортсменів.

**Взаємозв'язок показників самооцінки й емоційної сфери особистості  
спортсменів**

**(n=40; r=0,28 при  $p<0,05$ ; r=0,36 при  $p<0,01$ ; r=0,45 при  $p<0,001$ )**

Показники емоційної сфери:	Характеристики самооцінки		
	Рівень	Адекватність	Дифференційність
Нервово-психічна стійкість		0,38	
Сугестивність		-0,36	

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

У спортсменів показники емоційної сфери (нервово-психічна стійкість і сугестивність) пов'язані лише з адекватністю самооцінки ( $p<0,01$ ), тобто спортсмени адекватно оцінюють себе незалежно від ступеня впевненості в собі.

Виявлено, що серед піддослідних, які займаються спортом, показники самооцінки не пов'язані з тривожністю. Очевидно, що в спорті важливо реалістично і диференційовано оцінювати себе в тривожних, стресових ситуаціях. Наприклад, у змаганнях, у боротьбі з сильним суперником, для успіху важливо всебічно й адекватно оцінити себе, незважаючи на загрозу й хвилювання. Ймовірно, тому самооцінка спортсменів не пов'язана з тривогою.

У таблиці 3.10 наведено дані про зв'язок показників самооцінки зі сферою особистості спортсменів.

У цих взаємозалежностях виявлено 4 зв'язки, 2 з яких досягли рівня довіри 99%.

Отже, у спортсменів рівень самооцінки підвищується у зв'язку з високим розвитком комунікативних та організаторських схильностей ( $p<0,01$ ). Адекватність в оцінці себе зростає при високому рівні розвитку комунікативних схильностей ( $p <0,05$ ). А ось диференційованість самооцінки спортсменів знижується при високому ступені розвитку організаторських схильностей ( $p <0,05$ ).

**Взаємозв'язок показників самооцінки та комунікативної сфери  
особистості спортсменів**

**(n=40; r=0,28 при p<0,05; r=0,36 при p<0,01; r=0,45 при p<0,001)**

Показники комунікативної сфери:	Характеристики самооцінки		
	Рівень	Адекватність	Дифференційність
Комунікативні схильності	0,39	0,29	
Організаторські схильності	0,38		-0,31

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

Показник адекватності самооцінки у спортсменів пов'язаний з орієнтацією на спілкування як на цінність ( $p < 0,05$ ). Таким чином, досвід спілкування спортсменів пов'язаний з позитивними тенденціями у сфері їх самооцінки. А зв'язки показників самооцінки та комунікативної сфери спортсменів говорять про велике формуюче значення спілкування для самооцінки спортсменів.

Отже, спортивна діяльність спричиняє серйозний вплив на розвиток самооцінки щодо мотиваційної, емоційної, інтелектуальної, комунікативної, вольової та ціннісно-сміслової сфер особистості спортсменів.

### **3.3. Аспекти особистісного розвитку плавців, зважаючи на рівень кваліфікації та статеву приналежність**

Оскільки спортивна діяльність плавців пов'язана з підвищеними фізичними і нервовими витратами, то, на думку багатьох вчених, з нею в основному справляються спортсмени з вираженою силою, врівноваженістю і рухливістю нервових процесів. Проте встановлено [19, 41, 71, 116], що спортсмени з протилежними характеристиками можуть досягати високих результатів у спорті. Але в роботах цих авторів не виявлено суттєвих відмінностей між майстрами спорту та нижчими розрядами (чоловіками та жінками). І. А. Юров [124] показав, що спортсмени зі слабкою,

неврівноваженою і інертною нервовою системою можуть досягати високих результатів у спорті, але це стосується тільки спортсменів, що спеціалізуються на спринтерських і стайерних дистанціях. Встановлено, що сила збудження і рухливість спринтерів вища, а сила гальмування і рівноваги нижча, ніж у стайерів.

Серед всіх плавців виявилися особи з високим, середнім і низьким ступенями збудження, гальмування, рухливості, врівноваженості. Відмінності достовірні тільки за критерієм «спринтер-стайер». Між спринтерами і стайерами отримані статистично достовірні відмінності за силою процесів збудження, гальмування, рухливості і врівноваженості нервових процесів (табл. 3.11).

*Таблиця 3.11*

**Нейродинамічні показники плавців, виділені в групи за критерієм «спринтер-стайер»**

Кваліфікація випробуваних	Спринте-ри МС		Стайери МС		Різниця		Спринте-ри б/р		Стайери б/р		Різниця	
	ч	ж	ч	ж	t	p	ч	ж	ч	ж	t	p
Властивості НС												
Сила процесу збудження	55,0	55,0	36,0	38,0	3,0	0,01	45,0	48,2	39,0	35,0	2,3	0,05
Сила процесу гальмування	36,0	36,0	40,7	47,0	2,25	0,05	40,5	40,5	49,3	50,8	2,8	0,01
Рухливість НС	57,5	57,5	44,0	47,0	2,9	0,01	52,4	52,4	42,0	45,0	2,35	0,05
Врівноваженість НС	1,07	1,07	0,95	0,95	2,95	0,01	1,06	1,06	0,97	0,97	2,7	0,01

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

Представлений аналіз психодинамічних характеристик спортсменів-плавців дозволяє стверджувати, що так само як і за показниками нейродинамічних властивостей, не встановлено статистично достовірних відмінностей між психодинамічними характеристиками плавців, порівнюваних за критерієм «МС – без розряду».

Серед всіх випробуваних плавців виявилися спортсмени з високим, середнім і низьким ступенями екстраверсії, нейротизму, з самооцінкою в межах, вище і нижче норми. Відмінності достовірні тільки за критерієм «спринтер-стайер». У табл. 3.12 представлені показники властивостей

темпераменту за критерієм «спринтер-стайєр». Між спринтерами і стайєрами отримані статистично достовірні відмінності по екстраверсії, інтроверсії, нейротизму і самооцінці.

Таблиця 3.12

**Показники властивостей темпераменту плавців, виділених в групи за критерієм «спринтер-стайєр»**

Кваліфікація випрбуваих	Спринтери МС		Стайєри МС		Різниця		Спринтери б/р		Стайєри б/р		Різниця	
	ч	ж	ч	ж	t	p	ч	ж	ч	ж	t	p
Екстраверсія	15,0	14,5	9,6	11,0	3,9	0,01	12,6	10,2	12,1	10,2	2,8	0,01
Інтроверсія	9,0	9,5	14,4	13,0	3,9	0,01	11,4	13,8	11,9	13,8	2,8	0,01
Нейротизм	13,6	13,1	10,2	11,2	3,4	0,01	13,3	11,2	11,2	11,2	3,2	0,01
Самооцінка	2,6	3,5	2,0	2,86	2,4	0,05	3,4	3,2	3,0	3,2	-	-

Зроблено на основі джерел [11, 13, 17, 31, 60, 75].

Для спринтерів комбінації екстраверсії-інтроверсії та невротизму розташувалися в порядку переваги: екстраверт – стійкий; екстраверт – нормостенік; амбоверт – нормостенік; амбоверт – стайня; для стайєрів: інтроверт – стабільний; інтроверт – нормостенік; амбоверт - нормостенік.

Інформативність нейродинамічних і психолого-типологічних характеристик плавців за критерієм «майстер-майстер» є недостатньою; найбільш інформативним для цих характеристик є критерій «спринтер-стаєр» з урахуванням спортивної кваліфікації та гендерної диференціації. Високих спортивних результатів у плаванні можуть досягти спортсмени не тільки з сильною нервовою системою, рухливістю і врівноваженістю нервових процесів, але і з протилежними властивостями нервової системи, з різним ступенем екстраінтроверсії, нейротизму, з самооцінкою всередині себе. і вище норми. При виборі спеціалізації на спринтерських дистанціях слід враховувати нейродинамічні та психологічні особливості темпераменту. Найуспішнішими спринтерами є спортсмени з міцною нервовою системою, рухливістю нервових процесів, переважанням збудження в рівновазі нервових процесів, середньо-високим ступенем невротизації та адекватною самооцінкою.

Серед характеристик предмета найбільш інформативними були характеристики тривожності та самооцінки психічного стану. Найбільш інформативними є шкали 2 («Задоволення – незадоволення»), 4 («Енергійність – втома»), 5 («Підвищення – депресія»), 6 («Впевненість у собі – відчуття безпорадності»). Це свідчить про те, що динаміка тривожності та самооцінки психічного стану має бути орієнтована не лише на групові, а більше на індивідуальні показники.

За особистісною та реактивною тривожністю, самооцінкою станів не виявлено статистично значущих відмінностей між майстрами та спортсменами без розряду, чоловіками та жінками. Встановлено, що перед тренуванням спостерігається підвищення реактивної тривожності, зниження показників самооцінки в усіх досліджуваних групах, причому у малокваліфікованих спортсменів і чоловіків, більш суттєво, ніж у ТС і жінок, після тренування спостерігається зниження за реактивною тривожністю та підвищенням самооцінки в усіх групах піддослідних, а в ТК спортсмени та чоловіки є більш значущими, ніж спортсмени без категорії та жінки (всі відмінності є статистично значущими).

### Висновки до розділу 3

1. Самооцінка спортсменів характеризується більш високим рівнем, меншою диференційованістю і більш високою адекватністю в порівнянні з самооцінкою осіб, які не займаються спортом. Спортивна діяльність справляє позитивний вплив на самооцінку особистості.

2. Висока самооцінка спортсменами власної особистості в цілому базується на високій оцінці власного вміння узагальнювати та встановлювати логічні зв'язки між поняттями, силою нервової системи, активністю, рухливістю нервової системи, темпу реакцій, цілеспрямованістю, сміливістю, мотивацією успіху, спрямованістю на спілкування, впевненістю в собі і низькою тривожністю.

3. Спортивна діяльність сприяє більшій цілісності самооцінки особистості. Особливістю самооцінки спортсменів є наявність симптомокомплексів оцінюваних характеристик.

4. Заняття спортом зумовлюють більш тісний зв'язок характеристик самооцінки спортсменів із системою ціннісних орієнтацій, мотивації, темпераменту, інтелекту і комунікативних якостей і знижує взаємозалежність самооцінки і емоційних властивостей особистості.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Самооцінка є однією з інтегральних характеристик особистості. У зв'язку з цим стає очевидним, чому так важливо знати не просто про особливості особистісних проявів спортсмена, але і про взаємозв'язки психологічних властивостей його самооцінки та інших властивостей особистості.

Складність в організації розвитку психіки спортсмена на тренуваннях складається в неможливості ізольовано виділити із недостатньої рухової активності одну з її сторін (психіку) і розвивати її окремо. Тому в межах тренування поряд з іншими завданнями треба вибірково виділяти для розвитку ту або іншу сторону психіки спортсмена.

Для підвищення ефективності змагальної діяльності плавців необхідно розвивати в них здатності до реальної оцінки власних сил, фізичних якостей, потенційних можливостей і стану готовності до змагань. Формуванню адекватної самооцінки в спортсменів буде сприяти виконання спеціальних вправ, спрямованих на оцінювання якості реалізації техніко-тактичних елементів, опрацювання помилкових дій.

Спортсменам необхідно оволодіти технікою регуляції передстартових емоційних станів, що базується на високій і адекватній самооцінці висококваліфікованих спортсменів.

При виборі спеціалізації на спринтерські дистанції в плаванні слід враховувати нейродинамічні і психологічні характеристики темпераменту. Найбільш успішні спринтери – це спортсмени з сильною нервовою системою, рухливістю нервових процесів, переважанням збудження в балансі нервових процесів, середньо-високим ступенем нейротизму і адекватною самооцінкою.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показав, що самооцінка відіграє важливу роль у формуванні особистості спортсмена, визначаючи спрямованість його діяльності і світогляд. Стан визначеної проблеми в спеціалізованій науковій літературі та Інтернет джерелах свідчить про недостатнє висвітлення даної теми дослідження.

2. При діагностиці характеристик особистості (когнітивних, нейродинамічних, мотиваційних, регуляторних (вольових), характерологічних (емоційних і комунікативних) встановлено, що високого спортивного результату в плаванні можуть досягти спортсмени не тільки з сильною нервовою системою, рухливістю і врівноваженістю нервових процесів, але і з протилежними властивостями нервової системи, з різним ступенем екстра-інтроверсії, нейротизму, з самооцінкою в межах і вище норми. Нейродинамічні і психологічні характеристики темпераменту слід враховувати при виборі спеціалізації на спринтерські дистанції. Найбільш успішні спринтери - спортсмени з сильною нервовою системою, рухливістю нервових процесів, переважанням збудження в балансі нервових процесів, середньо-високим ступенем нейротизму і адекватною самооцінкою.

3. При визначенні особливостей прояву властивостей особистості у спортсменів і осіб, які не займаються спортом, доведено, що в середньому спортсмени мають більш високу самооцінку, ніж люди, що не займаються спортом. Заняття спортом здійснює неоднозначний вплив на стан здоров'я й особистісне благополуччя людини:

знижує стресогенність способу життя, допомагає переборювати особистісні проблеми й знімати психоемоційну напругу повсякденного життя;

з підвищенням кваліфікації й стажу занять спортом знижується стресостійкість, погіршується психосоматичний статус.

4. Встановлені зв'язки властивостей особистості спортсмена і характеристик його самооцінки:

- статистично достовірно спортсмени вище оцінюють свою пам'ять і вміння узагальнювати ( $p < 0,01$  і  $0,02$  відповідно), тобто для спортсменів не властиві скарги на свої пізнавальні процеси, або вони не звикли їх аналізувати;

- самооцінка КС «Широта категоризації» кореляційно не пов'язана з самооцінкою пізнавальних процесів, зате останні тісно взаємопов'язані між собою ( $p < 0,001$ );

- у представників контрольної групи взаємозв'язки дещо інші: самооцінка КС «Широта категоризації» взаємопов'язана із самооцінкою вміння узагальнювати та встановлювати логічні зв'язки між поняттями ( $p < 0,05$  і  $0,001$  відповідно);

самооцінка пам'яті достовірно не пов'язана з самооцінкою двох взаємопов'язаних між собою ( $p < 0,001$ ) показників мислення - вміння узагальнювати та встановлювати логічні зв'язки.

5. Самооцінки нейродинамічних характеристик спортсменів практично не відрізняються від самооцінок інших властивостей особистості (6,45 бали проти 6,61). Звертає на себе увагу висока щодо інших самооцінка активності особистості (як властивості темпераменту) і низька - тривожності. Однак низька самооцінка вираженості тривожності створює підґрунтя для високої загальної самооцінки, оскільки низька тривожність у поданні як спортсменів, так і тих, хто не займається спортом - явище позитивне.

6. Найбільш істотні відмінності між спортсменами і не спортсменами виявлено за показниками ціннісних орієнтації. Їх загальна кількість - 5, з них 2 достовірні на 99,9% і 1 - на 99% рівні значущості. Отже набагато більш особистісно значущими для спортсменів є цінності «здоров'я» ( $p < 0,001$ ) і «прихильність та любов» ( $p < 0,03$ ). Достовірно менш орієнтовані спортсмени на цінність громадської діяльності ( $p < 0,001$ ), релігії ( $p < 0,01$ ) і духовної культури ( $p < 0,02$ ).

7. Диференційність самооцінки спортсменів знижується з підвищенням орієнтації на зовнішню привабливість, громадську діяльність, спілкування, владу і релігію ( $p < 0,01$ ), а також чуттєві задоволення, безпеку, моральні якості і цікаву роботу ( $p < 0,05$ ), тобто, у спортсменів вище ймовірність однозначної і спрощеної оцінки себе у випадку близького прийняття вищезазначених цінностей. Однак ці цінності не є у спортсменів домінуючими, про що свідчить кількісний аналіз даних за показниками ціннісних орієнтацій.

8. Спортивна діяльність сприяє більшій цілісності самооцінки особистості. Особливістю самооцінки спортсменів є наявність симптомокомплексів оцінюваних характеристик. Заняття спортом зумовлюють більш тісний зв'язок характеристик самооцінки спортсменів із системою ціннісних орієнтацій, мотивації, темпераменту, інтелекту і комунікативних якостей і знижує взаємозалежність самооцінки і емоційних властивостей особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимова ЛН. Психология спорта: курс лекций. Одесса: Негоциант; 2004. 127 с.
2. Алексеев АВ. Психическая подготовка в спорте. Преодолей себя. Ростов н/Д: Феникс; 2006. 352 с.
3. Ананьев БГ. Избранные психологические труды: в 2-х т. Т. 2. Москва: Педагогика; 1980. 287 с.
4. Анастаси А, Урбина С. Психологическое тестирование. 7-е изд. СПб.: Питер, 2005. 688 с.
5. Богданова ДЯ. Личностные особенности спортсмена: избранные лекции. ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Ленинград; 1974. 58 с.
6. Бодалев АА. Психология о личности. Москва: Изд-во Московского университета; 1988. 188 с.
7. Бондарчук ТВ, Румянцева ГГ, Воеводкина ВС, Гиряев В. И. Определение психического состояния спортсменов перед соревнованием и тренировкой на основе самооценки. В: Тезисы докл. науч. конф. по итогам работы за 1989 г. Омск, 1990. с. 107–109.
8. Бочелюк ВЙ, Черепехіна ОА. Психологія спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури; 2007. 224 с.
9. Бурлачук ЛФ, Морозов СМ. Словарь-справочник по психологической диагностике. Киев: Наукова думка; 1989. 200 с.
10. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту: перекл. з англ. Київ: Олімп. літер.; 2001. 336 с.
11. Височіна Н, Макуц Т. Самооцінка тенісистів 14-15 років та її вплив на ефективність тренувальної і змагальної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;(3):19–24.
12. Височіна НЛ, Смоляр П, Ємшанова ЮО. Програма тренінгу корекції самооцінки та вироблення лідерських якостей у спортсменів-

шахівців високої кваліфікації. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2011;(9):26–9.

13. Волков ДН, Крылов АА., Ловягина АЕ. К вопросу о самооценке спортивных способностей. Теория и практика физической культуры. 2008;(2):30–3.

14. Волков ИП. Практикум по спортивной психологии. СПб.: Питер; 2002. 285 с.

15. Волков ИП., Цикунова НС. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. М.: Советский спорт; 2005. 286 с.

16. Воронова В, Михнов А. Психологические профили высококвалифицированных хоккеистов различного игрового амплуа. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. Вип.1. с. 283–9.

17. Воронова ВИ., Михнов АП. Особенности проявления самооценки у хоккеистов. В: Современные перспективы и проблемы развития регионального образования в условиях модернизации и реформирования Российского общества: Всероссийская заочная научно- практическая конференция с международным участием. Сургут; 2015. с. 15–23.

18. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Олімпійська літ.; 2013. 272 с.

19. Вяткин БА. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС; 1978. 135 с.

20. Гант ОС, Малик ЯК. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. Проблеми екстремальної та кризової психології: В: Вісник Національного ун-ту цивільного захисту України. 2014. Вип. 17. с. 48–60.

21. Ганюшкин АД. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера: лекция для студентов ИФК. Смоленский ГИФК. Смоленск; 1989. 30 с.

22. Гарасімова НЄ, Кукуленко-Лук`янець ІВ. Психологія спорту: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького; 2014. 112 с.
23. Гиссен ЛД. Психология и психогигиена в спорте. М.: Советский спорт; 2010. 148 с.
24. Гитман БС, Загайнов РМ. Контроль за самооценкой спортсмена как средство формирования состояния психической готовности к соревнованию. В: Психология физического воспитания и спорта: тезисы докл. к 7 Всесоюз. конф. / ред. А. Ц. Пуни, Т. Т. Дзамгаров. М.; 1973. Ч. 1. С. 9.
25. Гладков ВН. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). М.: Советский спорт. 2007. 188 с.
26. Гогунев ЕН., Мартыанов БИ. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений. 2-е изд., дораб. Москва: Академия; 2004. 224 с.
27. Гринь ПР, составитель. Практикум по общей психологии: метод. рекоменд. для самостоятельной работы студентов. Ч. 1. Киев; 1992. 54 с.
28. Гуменюк НП, Клименко ВВ. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. К.: Вища школа, 1985. 312 с.
29. Гуськов СИ, Платонов ВН. Профессиональный спорт. К.: Олимп, лит.; 2000. 392 с.
30. Давыдов ВВ, редактор. Психологический словарь. Москва: Педагогика; 1983. 448 с.
31. Дашкевич ОВ, Саная МВ. Адекватная самооценка фигуриста как личностный фактор психической готовности к достижению высокого результата. Теория и практика физической культуры. 1985;(9):24–6.
32. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб.

пособие для студентов высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К.: Олимп, лит.; 2008. 128 с.

33. Джемгаров ТТ, Пуни АЦ, редакторы. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт; 1979. 144 с.

34. Джемс У. Научные основы психологии. М.: Харвест, 2003. 527 с.

35. Джемс У. Психология. Москва: Педагогика; 1991. 368 с.

36. Дорош В. Адекватність самооцінки спортсмена і її залежність від рівня спортивної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005;(3):31–2.

37. Ємшанова Ю, Воронова В. Психологічні характеристики стильової саморегуляції психічних станів тенісиста. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2005;(4):80–3.

38. Загвязинский ВИ, Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учебных заведений. М.: Academia; 2012. 208 с.

39. Заидова УГ. О структуре самооценки у легкоатлетов. В: Психология физического воспитания и спорта: тезисы докладов к 7 Всесоюз. конф.: в 2 ч. Л.: 1973. Ч. 2. с. 91–2.

40. Зинченко ВП, Мещерякова БГ, редакторы. Психологический словарь. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Педагогика-Пресс; 1999. 440 с.

41. Ильин ЕП. Психология спорта. Москва; Санкт-Петербург: Питер; 2011. 352 с.

42. Ильин ЕП. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер; 2005. 412 с.

43. Ильина МН, Колюхов ВГ. Самооценка состояния в зависимости от некоторых типологических характеристик. В: Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности: межвуз. сб. науч. тр. Л.; 1981. с. 89–92.

44. Исследование индивидуально-психологических особенностей и психомоторики у спортсменов различной квалификации в различных видах спорта: сб. науч. работ. Л.: ЛНИИФК; 1975. с. 110–24.
45. Капрара Дж, Сервон Д. Психология личности: пер. с англ. А.В. Маслова. СПб.: Питер; 2003. 640 с.
46. Караваев АФ. Формирование состояния психологической готовности гимнастов по их самооценкам и словеснообразным моделям. В: Спортсмен как субъект деятельности: материалы Всерос. симпозиума. Омск; 1993. с. 28–9.
47. Карелин АА. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо; 2007. 416 с.
48. Карпов ВЕ. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности [диссертация]. Челябинск; 2002. 158 с.
49. Касьяник ЕЛ, Макеева ЕС. Психологическая диагностика самосознания личности. СПб.: Содействие; 2007. 224 с.
50. Квитко ТН, Коростиленко ЕП. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям. Всероссийский банк рефератов «РЕФ.РФ» [Электронный ресурс]: URL: <http://referatwork.ru/refs/source/ref-41521.html>
51. Ковальчук ВИ, Шевчук ЮС. Значимость адекватной самооценки в повышении конкурентоспособности боксеров. В: Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. (Краснодар, 25-26 ноября 2011 г.); Кубанский ГУФКСТ. Краснодар; 2011. с. 62–4.
52. Комісарик МІ., Леко БА., Чуйко ГВ. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута; 2004. 400 с.
53. Кон ИС. В поисках себя: личность и ее самосознание. Москва: Политиздат; 1984. 336 с.
54. Кон ИС. Открытие "Я". Москва: Политиздат; 1978. 367 с.

55. Крайг Г, Бокум Д. Психология развития: пер. с англ. А. В. Маслова. СПб.: Питер; 2006. 460 с.
56. Кретти Б. Психология в современном спорте. М.: ФиС; 1978. 224 с.
57. Кришталь МА, Пархоменко ТВ, Свириденко ОО. Психология спорта: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького; 2010. 56 с.
58. Кузьмин ДВ. Самооценка здоровья спортсменами и ее психологическая коррекция [автореферат]. НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта. СПб; 2013. 24 с.
59. Курилкин АИ. Самооценка личности спортсмена как фактор готовности к соревновательной деятельности. В: Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. М.; 1998. Т. 4. с. 119–25.
60. Ласькова ВГ, Власенко КВ. Про роль самооцінки у формуванні модельних характеристик особливості лижників-гонщиків. В: Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр. Х.; 1998. Вип. 1. с. 172–4.
61. Левин К. Динамическая психология: пер. с англ. М.: Смысл; 2001. 578 с.
62. Ложкин ГВ. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебное пособие. Київ: Освіта України; 2011. 484 с.
63. Лозовая ГВ. Формування самооцінки спортсмена: навч. посібник. СПб.; 2003. 20 с.
64. Ляшенко В. Самооценка личности спортсмена как фактор повышения эффективности спортивной деятельности В: Спортивний вісник Придніпров'я. 2006;(2):31–3.
65. Ляшенко ВН, Туманова ВН, Мариськина ТВ. Особенности проявления самооценки у квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в прыжках. Физическое воспитание студентов. 2012;(6):70–3.

66. Ляшенко ВН. Вивчення показників самооцінки у кваліфікованих легкоатлетів. В: Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11. с. 217–8.
67. Ляшенко ВН. Самооценка и ее влияние на уровень уверенности в себе в спортивной деятельности. В: Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова; ХГАДИ (ХХПИ). Х.; 2005;(6):44–8.
68. Мальчиков АВ. Социально-психологические основы управления спортивной командой: учебное пособие для студентов ИФК. Смоленск; 1987. 80 с.
69. Марищук ВЛ, Блудов ЮМ, Плахтиенко ВА, Серова ЛК. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для студентов. 2-е изд., доп. и испр. Москва: Просвещение; 1990. 256 с.
70. Марищук ЛВ. Психология спорта: учебное пособие для студентов специальностей физической культуры и спорта учреждений, обеспечивающих получение высшего образования. 2-е изд., испр. и доп. Минск; 2006. 108 с.
71. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М.: ФиС; 1979. 176 с.
72. Медведев ВВ, Курилкин АИ. Самооценка психического состояния спортсменов игровых видов спорта. В: Спортсмен как субъект деятельности: материалы Всерос. симпозиума. Омск; 1993. с. 23–4.
73. Мельник ЕВ, Шемет ЖК. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студ. Минск: БГУФК, 2006. 96 с.
74. Мельников В, Попов А. Психологическая характеристика видов спорта (проблема психологической характеристики видов спорта). В: Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тезисы докл. междунар. конгресса (Москва, 24-25 мая 1998 г.). РГАФК. М.; 1998. Т. 2. с. 343–5.
75. Мерлин ВС. Очерк интегрального исследования индивидуальности. Москва: Педагогика; 1986. 256 с.

76. Михнов А. Исследование самооценки хоккеистов высокого класса. В: Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;(1):126–31.
77. Михнов АП. Самооценка хоккеистов высокого класса различного игрового амплуа. В: Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;(6):73–8.
78. Мінаєва Т. Оцінювальні здібності та самооцінка. В: Фізична культура, спорт та здоров'я: тези доп. 2 Всеукр. наук.-практ. конф. для студ. та аспірантів фіз. навчальн. закладів. ХДІФК. Х.; 2000. с. 25.
79. Найдиффер РМ. Психология соревнующегося спортсмена: пер. с англ. Москва: Физкультура и спорт; 1979. 224 с.
80. Некрасов ВП, Ставицкий КР. Методические подходы к анализу качества самооценки индивидуального функционального состояния спортсменов высокой квалификации (в академической гребле). В: Психологическая подготовленность спортсменов: тезисы докладов к 9 Всесоюз. конф. психологов спорта. М.; 1978. с. 98–9.
81. Одинцов ДВ. Самооценка психического состояния как показатель готовности борцов к экстремальным условиям соревновательной деятельности. Спортивный психолог. 2010;(3):80–4.
82. Пашукова ТИ, Допира АИ, Дьяконова ГВ. Дослідження самооцінки особистості. Психологические исследования. Практикум по общей психологии: учеб. пособие. М.: Ин-т практ. психологии; 1996. Персонал. 2006;(5):84–7.
83. Петрович ВК, Дзюба ОГ. Исследование функционального состояния ватерполистов тестом дифференцированной самооценки. В: Материалы VI науч.-метод. конф. респуб. Прибалтики и Белорус. по проблемам спортивной тренировки. Вильнюс; 1976. с. 247–8.
84. Петровский АВ, Ярошевский МГ, редакторы. Краткий психологический словарь. Москва: Политиздат; 1985. 432 с.
85. Плавание: правила, физическая подготовка, техника, спринт, безопасность, мастерство. Москва: Эксмо, 2013. 320 с.

86. Платонов КК. Психологическая характеристика спортсмена. Теория и практика физической культуры. 1971;(1):13–6.
87. Платонов КК. Психологическая характеристика спортсмена. Теория и практика физической культуры. 1971;(2):10–4.
88. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М»; 2001. 672 с.
89. Пуни АЦ, редактор. Практические занятия по психологии: пособие для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт; 1977. 160 с.
90. Раевский РТ, Петелкаки ВФ. Плавание: учебное пособие. Одесса: Наука и техника; 2005. 324 с.
91. Райгородский ДЯ. Психология личности: хрестоматия в 2 томах. Т. 2. Самара: Бахрах. М.; 2008. 544 с.
92. Ракович НК. Практикум по психодиагностике личности. Мн.: БГПУ; 2002. 248 с.
93. Розов ВІ. Методи оцінки та самооцінки стресових станів. В: Практична психологія та соціальна робота. 2007;(5):41–52.
94. Розов ВІ. Методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості. В: Практична психологія та соціальна робота. 2007;(7):14–7.
95. Сагайдак С. Адекватность самооценки спортсмена. В: Олимпийский спорт и спорт для всех: 5 международный научный конгресс: тезисы (Минск, 5-7 июня 2001 г.). Минск; 2001. с. 463.
96. Сакаль ЛД. Взаимосвязь самооценки и поведенческих реакций спортсменов. В: Материалы II научно-методической конференции студентов V курса университета; НУФВСУ. Киев; 1999. с. 124–30.
97. Саная МВ, Дашкевич ОВ. Самооценка как личностный фактор готовности к достижению высоких результатов волевых действий спортсменов-фигуристов. В: Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: тезисы Всесоюзной конференции молодых ученых (Симферополь, 10-14 мая 1983 г.). Симферополь; 1983. с. 13–4.

98. Сафонов В, Гатауллин Р, Иванова Е. Самооценка. Переживания прыгунов во время выступления на соревнованиях. Легкая атлетика. 2007;(1/2):28–30.
99. Свойства личности // Woman advice.ru [Электронный ресурс]: URL: <http://womanadvice.ru/svoystva-lichnosti>
100. Сергєєнкова ОП, Столярчук ОА, Коханова ОП, Пасєка ОВ. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. К.: Центр учбової літ.; 2012. 298 с.
101. Сергєєнкова ОП, Столярчук ОА, Коханова ОП, Пасєка ОВ. Педагогічна психологія: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. К.: Центр учбової літератури; 2012. 168 с.
102. Серова ЛК. Психология личности спортсмена. М.: Советский спорт; 2007. 116 с.
103. Сигал НС, Трегуб ВВ, Галдина ВВ. Взаимосвязь личностной тревожности, самооценки, ситуативной тревоги с успешностью выступления гимнасток. В: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків; 2004. № 15. с. 267–71.
104. Сингер РН. Мифы и реальность психологии спорта. М.: ФиС; 1980. 152 с.
105. Спилбергер Ч. Концептуальные подходы в изучении тревоги у спортсменов. В: Спортивная психология: в трудах зарубежных специалистов. Москва, 2005. с. 55–63.
106. Столяренко ОБ. Психологія особистості: навчальний посібник для студ. вищ. навч. Закладів. Київ: Центр учбової літератури; 2012. 280 с.
107. Стрекаловская ИН. Самооценка спортсменов и ее коррекция средствами самопознания [автореферат]. СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург; 2005. 18 с.
108. Стрельникова ТН. Самооценка как фактор подготовки спортсменов высокой квалификации [автореферат]. МОГИФК. Малаховка; 1984. 22 с.

109. Суханова ЕВ, Тихонов АМ. Формирование оценки, самооценки и техники двигательного действия у старших дошкольников. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2014;(2):37–9.
110. Суханова ЕВ. Формирование оценки, самооценки и техники прыжка в длину с места у старших дошкольников в условиях поисковой активности. *Теория и практика физической культуры*. 2014;(8):69.
111. Тест "Методика самооцінки особистості". *Персонал*. 2009;(4):128–31. Электронный ресурс: [psylist.net](http://psylist.net).
112. Уэйнберг Р, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимп. литература; 2001. 335 с.
113. Федорова ОВ, Фоминова ЕН, Козак АА. Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации. *Физическое воспитание студентов*. 2010;(2):116–8.
114. Федотова Е. Психологические характеристики и их взаимосвязь с показателями соревновательной эффективности в системе многолетней подготовки хоккеисток на траве. В: *Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тезисы докладов международного конгресса (Москва, 24-25 мая 1998 г.)*. РГАФК. Москва; 1998. Т. 2. с. 399–400.
115. Хайруллаева ЛМ. Роль самооценки в компенсации нарушений психической деятельности. В: *Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: тезисы Всесоюзной конференции молодых ученых (Симферополь, 10-14 мая 1983 г.)*. Симферополь; 1983. с. 66–7.
116. Ханин Ю. Психология общения в спорте. Москва: Физкультура и спорт; 1980. 208 с.
117. Хорошуха МФ. Експрес-метод самооцінки рівня абсолютного (фізичного, психічного та духовного) здоров'я в оздоровчому тренуванні. В: *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків*; 2005;(10):190–4.
118. Худадов НА. Опыт составления модельных психологических характеристик спортсменов. В: *Основы и методы спортивной ориентации и*

отбора в отдельных видах спорта: тезисы докладов Всесоюзного симпозиума (Дилижан, 18-21 сентября 1978 г.). Москва, 1978. Ч. 1. с. 91–3.

119. Цагарелли ЮА. Изучение зависимости самооценки способностей от свойств нервной системы. В: Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности: межвузовский сборник научных трудов. Ленинград; 1981. с. 144–58.

120. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. Москва: Наука; 1977. 122 с.

121. Шевчук Ю, Рибачок В, Ковальчук В. Адекватна самооцінка та її значення в спортивній діяльності. В: Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: IV Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (Вінниця, 12-13 травня 2011 р.): збірник наукових праць студентів та магістрантів. Вінниця, 2011. с. 209–11.

122. Юров ИА. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. М.: Советский спорт; 2006. 164 с.

123. Юров ИА. Психология в спорте. В: Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII Международного научного конгресса: (26-28 мая 2008 г., Москва). Москва; 2008. Т. 3. с. 90.

124. Юров ИА. Психология успешности спортсмена-пловца. Саарбрюккен (Германия); 2011. 239 с.

125. Юров ИА. Спортограмма и психограмма спортсмена. Теория и практика физической культуры. 2009;(12):67–8.

126. Яковлева ТИ. К вопросу о самооценке и оценке в спортивном коллективе. В: Физическая культура и спорт как средство "гармонического развития человека": тезисы докладов 22 Всесоюзной научной конференции студентов институтов физической культуры (Москва, 14-18 апреля 1975 г.). ГЦОЛИФК. Москва; 1975. с. 78–80.