

Ім'я користувача:
Фольварочний Ігор

ID перевірки:
1013027677

Дата перевірки:
26.11.2022 03:42:42 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
26.11.2022 03:46:52 EET

ID користувача:
100001468

Назва документа: Магістерська (Фотієва В.) – на перевірку (1)

Кількість сторінок: 30 Кількість слів: 9264 Кількість символів: 73650 Розмір файлу: 71.47 KB ID файлу: 1012806058

7.43% Схожість

Найбільша схожість: 4.88% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1012453925)

5.04% Джерела з Інтернету

2

Сторінка 32

4.88% Джерела з Бібліотеки

1

Сторінка 32

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

8.95% Вилучень

Деякі джерела вилучено автоматично (фільтри вилучення: кількість знайдених слів є меншою за 8 слів та 1%)

8.33% Вилучення з Інтернету

106

Сторінка 33

1.31% Вилученого тексту з Бібліотеки

100

Сторінка 34

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 як фактор особистісного благополуччя спортсменів
(на прикладі студентів НУФВСУ)»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня:
Фотієва В.В.

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

Рецензент:

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол №)

Завідувач кафедри:
д.фіз.вих.

Київ-2022

Зміст	
Розділ I	3
Теоретичні проблеми самооцінки, її вплив у різних видах діяльності ...3	
<i>1.1. Теоретичні данні о впливі самооцінки</i>	3
<i>1.2. Місце в інших видах діяльності</i>	11
<i>1.3. Особливості самооцінки спортсменів</i>	14
<i>1.4. Вплив самооцінки на результати в навчанні</i>	16
<i>1.4.1. Проблеми в успішності навчання</i>	17
<i>1.4.2. Мотивація, як один з факторів успішності в навчальному процесі</i>	18
Розділ II	20
Методи дослідження	20
<i>2.1. Організація досліджень</i>	20
<i>2.2. Методи досліджень</i>	20
РОЗДІЛ III	26
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНТАЦІЇ	26
<i>3.1. Результати досліджень</i>	26
<i>3.2. Рівні самооцінки як показник подальшого особистісного благополуччя студентів</i>	30
<i>3.2.1. Основні напрямлення спеціальної психологічної підготовки студента спортивного ВНЗ</i>	35
<i>3.2.2. Формування адекватної самооцінки під час заходів з управління станом студентів різних видів спорту перед змаганням</i>	35
Висновок	50
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	53
ДОДАТКИ	58

Розділ I

Теоретичні проблеми самооцінки, її вплив у різних видах діяльності

1.1. Теоретичні данні о впливі самооцінки.

Самооцінка – цінність, значимість, котрої індивід наділяє себе в цілому та окремих сторонах своєї особистості, діяннях та поведінці [16]. Самооцінка виконує роль відносно стійкого структурного пізнання, компоненту Я-концепції, самопізнання, та процесу самооцінювання. Основу самооцінки складає система особистих смислів індивіда, набута ним система цінностей. Роздивляється в якості центрального особистісного пізнання та центрального компонента Я-концепції [29].

Самооцінка ґрунтується на глибокому почутті власної корисності та цінності як людини. Справа не в тому, що ми робимо, а в тому, хто ми є — у наших цінностях, моралі, захопленнях та основних переконаннях про себе. Те, якою мірою наші емоційні та психологічні потреби задовольняються з дитинства, багато в чому визначає нашу самооцінку [20].

В досліджах А.З. Зака самооцінка представляється в якості засобу аналізу та сприйняття суб'єктом особистих способів рішення задач, на котрих будується внутрішній план дій, спільна схема діяльності особистості [15].

У гуманістичної теорії А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс дотримувалися точки зору, за якою образ, що складається в індивіда про самого себе, може бути неповним, спотвореним. Думки оточуючих, засвоєні з дитинства подання, власні претензії, все це за певних умов складається в картину, яка не збігається з об'єктивною структурою особистості. Щоб перетворити цю картину і домогтися адекватної самооцінки, потрібно змінити реальну систему відносин, в якій вона склалася, а саме змінити соціальну позицію особистості, систему її взаємин з іншими людьми, характер її діяльності [32].

Ведуча роль самооцінки відводиться в рамках дослідження самоусвідомлення : вона характеризується як стрижень цього процесу, показник індивідуального рівня його розвитку, його особистісний аспект, органічно доданий в процес самоусвідомлення, вбираючи в себе емоційно-ціннісне відношення особистості до себе, специфіка розуміння нею самої себе [18].

У. Джемс виділяв залежність самооцінки від характеру взаємин індивіда з іншими людьми. Його такий підхід був ідеалістичним, оскільки спілкування індивіда з іншими людьми розглядалося незалежно від реальної основи цього спілкування – практичної діяльності [12]. У зарубіжній психології самооцінку розглядають у структурі «Я-концепції», яка визначається як «сукупність всіх уявлень індивіда про себе, сполучена з їхньою оцінкою» [3].

К. Хорні висунула припущення про значення, яке має для формування особистості співвідношення між «реальним Я» і «ідеалізованим Я», Г. Саллівен простежував вплив різного роду ранніх персоніфікацій (емоційно насичених образів про себе та інших людей) на формування характеру. [19].

Самооцінка – один з аспектів Я – концепсії (особисте уявлення про себе або образа самого себе, тобто совокупність думок про своє здоров'я, зовнішність, характер, вплив на оточуючих, здібностях та недоліків ; оскільки вона обґрунтована особистою думкою, вона не завжди відповідає дійсності). Людина з високою самооцінкою сприймає себе у позитивному світлі, в той час як при низькій самооцінці Я – концепція має негативний характер [6].

Р. Стейнс вважав, що «Я-концепція» - це система уявлень образів і оцінок, що належать до самого індивіда. Вона включає оціночні судження, які виникають в результаті реакції індивіда на самого себе, а також уявлення про те, як він виглядає в очах інших людей; на основі останніх і формуються уявлення про те, яким хотів би бути і як повинен поводитись індивід [31].

Біхевіористи аналізують самооцінку з точки зору теорії навчання (Бандура О., Мід Г., Скіннер Б.). А. Бандура розглядає самооцінку як підпору фактор дії, він визначає самооцінку, як один з компонентів регулюючих поведінку, широкий спектр поведінки людини регулюється за допомогою реакцій самооцінки, які висловлюються у формі задоволеності собою, гордості своїми успіхами, а також незадоволеності собою і самокритики. [25].

У інтеракціоністській підході Вебстер М., Кулі Ч "Мід, Д., Собічек Б. увага акцентується на особистості, яка формується на основі досвіду, одержуваного індивідом при взаємодії з іншими. Тобто, самооцінка, і представлення людини про себе обумовлюються реакціями та думками інших про людину. Кулі Ч. Створив теорію «Дзеркального Я», де важливе значення має суб'єктивно інтерпретируемая зворотній зв'язок, що отримується від інших людей, як головного джерела даних про власне «Я». [17].

Представник феноменологічного підходу М. Бранден вказує на той факт, що самооцінка, уявлення людини про саму себе грають важливу роль у розумінні людини. Він визначає самооцінку, як аспект самоповаги, впевненість людини в тому, що використовувані ним методи взаємодії з дійсністю принципово правильні і відповідають вимогам реальності. Самооцінка виступає неодмінною умовою здійснення ефективної взаємодії зі світом і робить глибокий вплив на процеси мислення людини, емоції, бажання, цінності та цілі. [60].

Зарубіжні психологи розглядають самооцінку в основному як механізм, що забезпечує узгодженість вимог індивіда до себе із зовнішніми умовами, тобто максимальною врівноваженості особистості з навколишнім його соціальним середовищем. При цьому сама соціальне середовище розуміється ними як ворожа людині. Обмеження ролі самооцінки тільки пристосувальної

функцією заперечує активність особистості і функцію самооцінки як одного з механізмів, що реалізують цю активність [13].

Р. Моляко визначає образ фізичного Я, як структурний компонент Я-образу, що виявляється у самопізнанні Я-фізичного, його самосприйманні та самооцінці [43].

На думку Дж. Марвелла і Л. Уелса, низька самооцінка за окремими властивостями суперечить потребі постійно мати загалом високу самоповагу, а одним з імовірних механізмів розв'язання проблеми є зменшення ваги саме тих аспектів, за якими суб'єкт самооцінюється низько [21]. Цю позицію дослідним шляхом підтвердив М. Розенберг, встановивши, що вища значущість надається аспектам, у яких суб'єкти більш успішні. Він стверджував, що самооцінка повною мірою демонструє ступінь розвитку самоповаги, власну цінність і позитивне ставлення до всього, що входить до сфери його «Я», а з огляду на це, наявність низької самооцінки – це шлях неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до власної особистості [22, 58].

С. Куперсміт вважає, що самооцінка – «ставлення індивіда до себе, яке складається поступово й набуває звичного характеру». Автор стверджує, що воно виявляється насамперед як почуття схвалення, рівень 32 якого презентує переконаність індивіда у власній самоцінності та значущості [44].

А. Адлер сформував теорію особистості, розкрив поняття мотивуючої сили первинної неповноцінності й компенсації, при цьому не розглядаючи негативних сенсів та аспектів. Він стверджував, що кожен розвиває власну унікальність тільки в прагненні долати реальні труднощі або ж такі, що усвідомилися як невідповідні. І саме цей постулат було покладено в підмурки гуманістичної психології [42].

Самооцінка характеризується наступними параметрами:

1. Рівень – висока, середня, низька;
2. Відповідність з реальною успішністю – адекватна та неадекватна;
3. Особливості будови – конфліктна та безконфліктна;
4. Характеру тимчасової відповідності – прогностична, актуальна та ретроспективна самооцінка.
5. У психологічному словнику говориться : «Самооцінка розвиненого індивіда відображає складну систему, визначаючи характер самовідносини індивіда та загальну самооцінку, демонструючи рівень самоповаги, цілосте прийняття та неприйняття себе, парціальні, особистісні самооцінки, характеризуючи ставлення до окремих сторін своєї особистості, вчинками, успіху окремих видів діяльності. Самооцінка може бути різного рівня усвідомленості» [11, 28].

Аналіз самооцінки як самооцінювальної діяльності дозволив виявити декілька її функцій: прогностичну (яка складається з регуляції активності особистості на самому початковому етапі діяльності), коригуючу

(напрявлена на контроль та втілення необхідних коригувань) та ретроспективну (використовується суб'єктом на кінцевому етапі діяльності для підсумування, співвідношення цілей, методів та засобів діяльності з її результатами) [22].

Проаналізуємо самооцінку за допомогою зрозумілої категорії діяльності – результат, засіб, операції :

1. В якості результатів самооцінки дослідниками, виділяються наступні характеристики: в результаті втілення самооцінки, індивід дізнається чи перебільшує виконання стандарт, порівнюється або не дістається його; особистість порівнює себе з еталоном та, взаємності від результатів перевірки, стає задоволена або не задоволена собою; констатація особистих якостей, зміст особливостей свого Я, своїх фізичних сил, розумових здібностей, вчинків, свого ставлення до оточуючих і себе; самооцінка буває двох родів: самовдоволення та незадоволення собою; самооцінка відповідає на питання : «ні що я маю, а чого це коштує, що це значить» [3,21,33].
Таким чином, результатом самооцінки є або констатація деяких якостей, або результат порівняння цих якостей з деяким еталоном, або результат деякого емоційно-почуттєвого відношення.
2. Для дослідження питань самооцінки велике значення має дослідження засобів самооцінки.

В якості засобів або стандартів самооцінки застосовуються такі параметри як : ціннісні орієнтації, та ідеали особистості світосприйняття, рівень домагання, «Я» - концепції, вимог, запроваджені колективом [40,41].

Отже, у функції засобів самооцінки можуть виступати 2 типи: когнітивні (Я – концепція або її окремі сторони) та афективні (цінності, ідеали, рівень домагання, вимоги). Підсумовуючи цей пункт, можна стверджувати, що майже будь яке явище буття людини(в тому числі і сама самооцінка) може бути ним самооцінений, тобто змістовне поле самооцінки нескінченне.

3. У самооцінці виділяють наступні операції: самопізнання як побудова образу «Я – реальне», порівняння оцінювальної якості зі стандартом, казуальна атрибуція результату співвідношення; реакція (відношення, самосприйняття) на досягнений результат [46,3,52]. Казуальна атрибуція результату розглядається як додаткова процедура, яка може бути використана як у результаті співвідношення, так і до результату самовідношення, якщо вони чимось не задовольняють особу яка оцінює себе. Тоді виявляється, що у самооцінці існує лише два типи фундаментальних операцій: співвідношення та самовідношення, які, вміщені в різні контексти, набувають різного звучання (наприклад, співвідношенні базується проектування «Я – реального» на «Я – ідеальне»), самокритика. У якості своєї основи самовідношення є самосприйняття, самозадоволення і незадоволення собою [3,9,41,46,52].

Рівень домагань вважається проявом самооцінки в діях особистості. Подібна проблема з'являється і в розрізненні понять самооцінки і мотивації досягнення. Наприклад, Хекхаузен Х. стверджує, що «мотив досягнення виступає як система самооцінки» [39].

Уявлення про свої можливості роблять суб'єкт нестійким у виборі цілей: його домагання різко зростають після успіху і так само різко падають після невдачі [45].

Рівень домагань характеризує:

- 1) рівень складності, досягнення якого є спільною ціллю серій майбутніх дій (ідеальна мета);
- 2) вибір суб'єктом цілі наступної дії, яка формується у результаті переживання успіху або невдачі ряду минулих дій (рівень домагання в поточний момент);
- 3) бажаний рівень самооцінки особистості (рівень Я). Бажання підвищення самооцінки в умовах, коли людина вільна у виборі ступеня складності наступної дії, приводить до конфлікту двох тенденцій – тенденції підвищити домагання!!, щоб отримати максимальний успіх, та тенденції знизити складність, щоб уникнути невдачі. Переживання успіху(або невдачі), що виникають внаслідок досягнення (або недосягнення) рівня домагань, тягне за собою зміщення рівня домагань. До області більш складних (або більш легких) задач. Зниження труднощів обраної цілі після успіху, або її підвищення після невдачі(атипова зміна рівня домагань) каже про нереалістичний рівень домагань або неадекватної самооцінки [43].

Постулат, запроваджений У.Джеймсом, звучить так:

«Самооцінка прямо пропорційна успіху, і навпаки, пропорційна домаганням, тобто є потенційними успіхами, котрі індивід прагне досягти», у вигляді формули це може бути представлено таким чином:

Самооцінка = домагання / можливості [24].

Самооцінка інтерпретується як особисте утворення, приймаюче участь у регуляції поведінки та діяльності людини, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, який формується при активній участі самої особистості та відбиваючий своєрідність її внутрішнього світу [18].

Джерела вмінь оцінювати себе закладаються у ранньому дитинстві, а розвиток та вдосконалення відбувається протягом всього життя людини [21].

Як вважають багато психологів, структура особистості та основи самооцінки формуються перші п'ять років життя людини [5].

Зазвичай думка про себе на стосунках до нас інших людей. Можна виділити декілька джерел формування особистості, які змінюють значимість на різних етапах становлення особистості: оцінка інших людей; коло значимості інших,

або референтна група; актуальне порівняння з іншими; порівняння реального та ідеального Я [6,16].

Самооцінка формується на базі результатів оцінювання особистої діяльності, а також на основі реального та ідеального уявлення про себе [36].

Низька самооцінка може бути обґрунтована багатьма причинами: її можна перейняти у дитинстві у своїх батьків, не розібравшись зі своїми особистими проблемами; вона може сформуватися у дитини через погану успішність у школі; через глузування одноліток або через мірної критики дорослих; особисті проблеми, невміння поводити себе у деяких ситуаціях також формують у людині погані думки про себе [7].

Санфорд та Донован підтверджуючи сказане Ч.Т.Фолкеном, кажуть, що оцінка прийшла зі сторони - від батьків, «котрі робили зауваження, казали що ви погана, одноліток, котрі потішалися над вашим рижим волоссям, вашим носом або тим, що ви не могли швидко впоратись з математикою... Ніхто не може здобути низьку самооцінку в ізоляції, вказує Санфорд, - і ніхто з вас не в змозі змінити її на самоті...» [16].

Р.Бернс аналогічно висказується що до цього приводу: «Якщо батьки, виступаючи для дитини соціальним дзеркалом, проявляють у спілкуванні з ним любов, повагу та довіру, дитина звикає сама ставитись до себе, як до людини яка заслуговує таких почуттів» [5].

Для формування позитивної самооцінки потрібно три фактори: повне внутрішнє прийняття батьками своєї дитини; чіткі та послідовні вимоги; повага індивідуальності дитини в рамках встановлених обмежень [2,5].

Чак Т.Фолькен каже, що, якщо людина займається улюбленою справою, то з часом вона набуває досвіду й майстерності, котрим має право пишатися. Це одна з умов складових нормальної самооцінки. Кожна людина створює для себе образ ідеального «Я». Воно має якості, котрі мають цінність в очах батьків, одноліток, вчителів та людей, котрі користуються авторитетом. Воно може змінюватись в залежності від оточення. Якщо реальні якості відповідають ідеалу, або наближені до нього, то у людини буде висока самооцінка [6,7]

Тверезе та об'єктивне відношення до себе складає основу нормальної самооцінки [7].

Підводячи підсумки, можна зробити висновок: самооцінка – компонент самопізнання, має рефлексивну природу, має в собі такі елементи як: образ «Я-реального», «Я – ідеального», результат порівняння цих образів та самовідношення до результату порівняння. Самооцінка являється рефлексивним компонентом самопізнання, виконуючи регулюючу функцію. Самооцінка є відношенням особистості до результату порівняння своїх образів реального та ідеального «Я»

1.2. Місце в інших видах діяльності

У психологічному словнику є опис поняття діяльності:

«Діяльність – це активне взаємодія з дійсністю яка оточує, в ході якого живе створіння виступає як суб'єкт, ціленапрявлено взаємодіючи з об'єктом та задовольняючи таким чином свої потреби» [36]; цей «специфічний вид активності людини, напрямлений на пізнання та творче перетворення оточуючого світу, вміщуючи себе та умови свого існування [27] «... та в силу спільного характеру людської діяльності вона з інстинктивної, як була у тварин, стає свідомою» [59].

Теорія діяльності – це система методологічних та теоретичних принципів дослідження психічних феноменів. Основним предметом дослідження залишається діяльність, опосередковуючи всі психічні процеси [7].

Без розкриття питання самопізнання, опис самооцінки, який є його компонентом, був би неповним.

Становлення людини як суб'єкта діяльності неперервно пов'язано з розвитком самопізнання. У здійсненні різних видів активності суб'єкта, в тому рахунку його діяльності, спілкування, поведінки, значна роль належить самопізнанню. У процесі практичної діяльності, людина як суб'єкт, характеризується сукупністю діяльностей та мірою їх продуктивності, перетворює соціальний світ, а також самого себе [10].

Психологічний словник визначає самопізнання як усвідомлене відношення людини до своїх потреб та здібностей, потяг та мотиви поведінки, переживання та думки, виражаючи тяжке в емоційно – змістовній оцінці своїх суб'єктивних можливостей, виступаючи в ролі основних цілеспрямованих дій та вчинків [28].

Структура самопізнання особистості представляє собою взаємодоповнюючі з'єднання трьох підструктур: когнітивної, афективної та поведінкової [12,19].

Когнітивна підструктура містить в усвідомлення себе в системі діяльності, у системі детермінованих цією діяльністю міжособистісних відносин та в системі його особистого розвитку. Крок за кроком на основі уявлення про себе в окремих ситуаціях, на основі думки колег складається стійка Я – концепція, надає йому почуття професійної впевненості або невпевненості.

У афективно-оцінюючому відношенні до себе розрізняють оцінку своїх сьогоденішніх можливостей (актуальна самооцінка), вчорашніх (ретроспективна самооцінка) та майбутніх досягнень (потенційна або ідеальна самооцінка), а також оцінку того, що думають про нього інші (рефлексивна самооцінка). За

думкою А. К. Маркової якщо актуальна самооцінка вище ретроспективної, а ідеальна вище актуальної, це свідче про зріст професійного самопізнання. [22]

І нарешті, третій компонент професійного самопізнання – поведінковий – значить спроможність діяти на основі знань про себе, та відношення до себе.

Зараз ми звернемось до аналізу Я – концепції – змістової сторони самопізнання.

У. Джеймсу належить перша концепція особистісного Я, розглядається в контексті самопізнання. З його точки зору, глобальне, особистісне Я є двоїстим створенням, яке складається з двох складових – Я – усвідомлюючого та Я – як об'єкта. Ці дві сторони самопізнання завжди існують одночасно. [12]

У. Р. Бернса Я – концепція розуміється як сукупність налаштувань «на себе». У налаштуваннях виділяються три складових компонента: когнітивний, емоційно – оцінювальний та поведінковий. Стосовно до Я – концепції він конкретизує такі елементи налаштувань, як:

1) Образ Я – це уявлення індивіда про себе. У нього входить рольові, статусні, психологічні характеристики індивіда, життєві цілі. Одні характеристики Я – образа володіють більшою значимістю, інші меншою.

2) Самооцінка – афективна оцінка даного уявлення. У Я – концепції представленні не тільки констатація, опис рис, а і вся сукупність їх оціночних характеристик і пов'язаних з ним переживань.

3) Потенційна поведінкова реакція, тобто ті конкретні дії, котрі можуть бути викликані образом Я та самооцінкою. [4]

1.3. Особливості самооцінки спортсменів.

Довгий час в психології в пріоритеті була точка зору, відповідно до якої спортсмени мають високий показник самооцінки (Жилин С. В., 2003; Плашко Р. В., 2001; Шаболтас А. В., 1998). Останнім часом все частіше з'являються данні про те, що це не зовсім так. Наприклад, О. М. Лозова (2002) запевняє, що особам, які займаються професійним спортом, властива досить висока самооцінка, але в процесі професійного самовизначення її рівень змінюється. Це виражається в тому, що з самого початку висока самооцінка у студентів спортивного ВНЗ знижується, особливо на четвертому курсі, а згодом, ближче до кінця навчання, і протягом професійної тренерської діяльності, рівень самооцінки помітно підвищується. При цьому вона впливає на показники професійного самовизначення, але цей вплив не суттєвий.

Таким чином для самооцінки спортсменів характерна конкретна динаміка її рівня у зв'язку з визначенням особистості в обраній професії. Але, незважаючи на таку динаміку, спортсмени в середньому мають вищу самооцінку, ніж люди, які не займаються спортом (Лозова О. М., 2002, 2003). Існують данні, які стверджують, що рівень самооцінки пов'язаний

з рівнем кваліфікації спортсмена. У висококваліфікованих спортсменів самооцінка достатньо вища (Лозова О. М., 2002).

Самооцінка спортсменів більш інтегрована, ніж у не спортсменів (Жилін С. В., 2003). Окрім того, чим вищим є спортивний розряд, тим інтегрованою виявляється самооцінка спортсмена (Лозова О. М., 2002).

Деякі автори дослідили не самооцінку особистості, а суб'єктивну оцінку спортсменами свого майстерства й досягнень. Так, В. І. Палій (1987) стверджує, що самооцінка спортсменами своєї справжньої майстерності більш диференційована. Самооцінка майбутньої майстерності несе більш узагальнений, інтегрований характер. Таке становище речей здається більш зрозумілим, тому що будь-яка людина, включаючи і самого спортсмена, даватиме більш детальну, різносторонню і критичну оцінку тим своїм якостям, які вона має «тут і зараз», аніж тим, які можуть бути в перспективі. До того ж, оцінювання себе в майбутньому характеризує скоріше за все таку властивість особистості, як рівень **домагання**.

Нарешті, існують данні щодо зв'язку характеристик самооцінок спортсменів з їхнім віком та статтю. Таким чином, рівень самооцінки у хлопців вище (Жилін С. В., 2003), а її інтегрованість менша у спортсменів чоловічої статі (Жилін С. В., 2003; Лозова О. М., 2002).

Лише-от експериментальних робіт, у який би знайшли віддзеркалення особливості адекватності самооцінки у спортсменів у порівнянні з людьми, які не займаються спортом, не існує. Але саме ступінь адекватності, як про це вже згадувалося вище, може свідчити про рівень адаптації особистості, яка, в свою чергу, виявляється в успіху та задоволенні людиною своєю діяльністю (Ніколаєв А. Н., 1984). Тому, відповідь на питання про існування специфіки адекватності самооцінки у спортсменів розкриє проблему можливості спорту в корекції самооцінки особистості.

Отже, специфіка властивостей самооцінки спортсменів стосується, в першу чергу, її рівня, який в середньому виявляється доволі високим. З цієї точки зору спорт позитивно впливає на самооцінку особистості, що може виявитися корисним для успіху діяльності: як спортивної, так і навчальної, і повсякденної.

1.4. Вплив самооцінки на результати в навчанні.

Студентські часи – це особливий період в житті людини. Гріно (2001) зазначає, що самооцінка завжди приписується найкращим результатам у виконанні завдань. Самооцінка може зміцнити стосунки учнів із педагогами. Це означає, що студенти можуть отримати користь більше від викладача завдяки вільній атмосфері. Побудова характеру походять від самооцінки. Учні з високою самооцінкою вміють правильно організувати та використовувати своє дозвілля. Крім того, вони вміють вибирати хороших і надійних друзів, які можуть допомогти підвищити їх

академічність продуктивність, (К.І.Е, 2008). Студенти з позитивною самооцінкою добре володіють навичками ведення переговорів з іншими. Вони поважають думку інших і прислухаються до неї. [49]

За словами Дондо (2005), такі студенти приймають невдачі іспити як сходинка до успіху. Це означає, що вони старанніше працюють над покращенням. Коли їх критикують колеги та вчителі, вони сприймають критику позитивно. У них добре міжособистісні стосунки (Петро, 2007). Коли вони відхиляються в дисципліні, їх легко виправити. [57]

Марчі (1967) у своїх дослідженнях виявив, що в групі студентів, що досягли ідентичності, самооцінка є вищою, ніж у представників інших категорій (невизначеність ідентичності, попередня ідентичність, стадія кризи). [49]

1.4.1. Проблеми в успішності навчання.

Спеціалісти різних галузей педагогічної науки приділяли переважну увагу одній або іншій стороні наявної проблеми. Так, дидактики основним об'єктом вивчення роблять педагогічні умови, особливості навчально-виховного процесу, який сприяє подоланню неуспішності. Психологи звертають увагу на вивчення особливостей особистості неуспішних студентів, які з'являються в процесі навчання, на виявлення своєрідності самого процесу їх навчальної діяльності.

У дослідженнях з психології навчання, які направлені на аналіз особливостей навчання, поєднуються дві задачі:

- 1) вияснення того, як і якими способами студенти самостійно отримують нові знання;
- 2) встановлення видів допомоги, які потрібні для того, щоб студент міг успішно виконати завдання.

Іншими словами, процес навчання опосередковується індивідуально психологічними здібностями студента, а також внаслідок того, як і що він вивчає.

З віком розширюються пізнавальні можливості студента. Тому говорять про наявність прямого зв'язку між віковими етапами і етапами засвоєння. При цьому треба звертати увагу на наступне: рівень засвоєння знань залежить не лише від вікового рівня розвитку, а й від ступеня важкості засвоєного начального матеріалу. Виділяють у пізнавальній діяльності у якості основних процесів аналіз та синтез. Таким чином, основні закономірності, які допомагають розкрити сутність переходу від низьких етапів засвоєння знань до вищих, – закономірності аналізу та синтезу.

1.4.2. Мотивація, як один з факторів успішності в навчальному процесі.

Відомо, що успіх у навчанні залежить від багатьох факторів психологічного та педагогічного порядку, а саме – соціально-психологічних і соціально-педагогічних факторів. Впливає на успіх у навчанні й сила мотивації, й само по собі її структура [36].

Згідно закону Йеркса-Додсона, який був сформульований декілька десятиліть тому, ефективність діяльності залежить від сили мотивації. Іншими словами, чим сильніше спонукання до дії, тим вища результативність діяльності. Але прямий зв'язок зберігається лише до конкретної межі. Якщо якісь результати досягнені, а сила мотивації продовжує збільшуватися, то ефективність діяльності починає падати.

Тому мотив може мати:

1. Кількісні характеристики (за принципом «сильний-слабкий»).
2. Якісні характеристики (внутрішні та зовнішні мотиви). [55]

Мається на увазі відношення мотиву до змісту діяльності. Якщо для особистості діяльність важлива сама по собі (наприклад, задовольнити пізнавальну потребу в процесі навчання), то перед нами внутрішня мотивація. Якщо ж основний поштовх до діяльності дає розуміння соціального престижу, заробітної плати тощо, то мова йде про зовнішні мотиви.

Без сумнівів можемо сказати, що для пушкінського Сальєрі поштовхом для написання музики була саме зовнішня мотивація: жага до слави, знаменитості, пошани. А ось Моцарт стовідсотково писав музику заради самої музики, не задумуючись про те, чи принесе вона дохід чи славу.

Зазвичай продуктивну творчу активність особистості в навчальному процесі дослідники пов'язують саме з пізнавальною мотивацією, а не з мотивацією успіху.

Тільки недостатньо просто розділити мотиви на внутрішні та зовнішні. Самі зовнішні мотиви можуть бути позитивні (мотиви успіху, досягнення) і негативні (мотиви уникнення, захисту).

З'явилася ще одна суттєва закономірність: виявилось, що «сильні» і «слабкі» студенти все ж таки відмінні один від одного. Але не за рівнем інтелекту, а за силою, якістю і типом мотивації навчання. Для сильних студентів характерна внутрішня мотивація – їм потрібно засвоїти професію на високому рівні, вони орієнтуються на отримання міцних професійних знань і практичних вмінь. Що стосується слабких студентів, їх мотиви в цілому зовнішні, ситуаційні. Для слабких студентів в першу чергу важливо уникнути засуджень і покарань за погане навчання, не втратити стипендію тощо.

Данні досліджень дозволяють із впевненістю стверджувати, що висока позитивна мотивація може заповнювати недолік спеціальних можливостей або недостатній запас знань, вмінь та навиків, виступаючи в ролі компенсаторного

фактору. Тільки у зворотному напрямку компенсаторний механізм не спрацьовує. Іншими словами, яким би здатним і ерудованим не був студент, без бажання і поштовху до навчання успіху він не доб'ється – відповідно з прислів'ям «Лежаний хліб не ситить». Наприклад, експерименти під час вивчення технічної творчості студентів показали, що висока позитивна мотивація до цього виду діяльності може навіть компенсувати недостатній рівень спеціальних здібностей. Ті, хто зацікавлені у навчанні, створюють більш оригінальні моделі, аніж їй товариші по навчанню з високим рівнем спеціальних здібностей, але з низькою мотивацією до повного роду діяльності. [10,36]

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНТАЦІЇ

3.1. Результати досліджень.

Самооцінка – це своєрідна когнітивна схема, яка узагальнює минулий досвід особистості та організує нову інформацію відносно даного аспекту «Я». Разом з тим самооцінка, особливо коли йде мова про здібності та потенціальні можливості особистості, виражає і конкретний рівень домагань. А він залежить від багатьох умов. Інакше кажучи, самооцінка може бути просто засобом самоствердження, створення у оточення більш сприятливого враження про себе.

Неоднозначні й критерії самооцінки. Особа оцінює себе двома шляхами:

- 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності;
- 2) шляхом порівнювання себе з іншими людьми.

Чим вище рівень домагань, тим важче їх задовольнити. Вдачі та невдачі у будь-якому виді діяльності істотно впливають на оцінку особистістю своїх потреб у цьому виді діяльності: невдачі частіше всього знижують домагання, а успіх збільшує його.

Не менш важливий і момент порівняння: оцінюючи себе, особа вільно або не вільно порівнює себе з іншими, звертаючи увагу не лише на свої власні досягнення, а й на усю соціальну ситуацію в цілому. На загальну самооцінку особистості впливають також її особисті особливості та те, наскільки важливі для неї оцінювальні якості або діяльність. Часткових самооцінок нереально чимало. Судити за ними про людину, не знаючи системи його особистісних цінностей, того, які саме якості або сфери діяльності є для нього основними, **НЕМОЖЛИВО**.

Самооцінка не постійна, вона змінюється залежно від обставин. Засвоєння нових оцінок може змінювати значення тих, які були засвоєні раніше.

Є три моменти, суттєві для розуміння самооцінки.

По-перше, важливу роль в її формуванні грає співставлення образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, якою людина хотіла би бути. Хто досягає в реальності характеристик, які визначають для нього ідеальний «образ-Я», той має мати високу самооцінку. Якщо ж людина відчуває розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, її самооцінка, скоріше за все, буде низькою.

Другий фактор, який є важливим для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій на певну людину. Іншими словами, людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінює оточення.

І, нарешті, ще один погляд на природу і формування самооцінки полягає в тому, що людина оцінює успішність своїх дій і проявів через призму своєї ідентичності. Вона відчуває задоволення не від того, що вона просто щось добре робить, а від того, що вона обрала конкретну справу і саме її робить добре. В цілому картина виглядає таким чином, що люди прикладають великі зусилля для того, щоб з найбільшим успіхом «вписатися» у структуру суспільства.

Важливо звернути увагу, що самооцінка, незалежно від того, чи є в її основі особисті судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно визначенні стандарти, завжди несе суб'єктивний характер.

При вивченні загальної самооцінки за допомогою процедури тестування був використаний питальник Г. Н. Казанцевої [24].

Рівень загальної самооцінки був таким: високий, середній та низький.

Рис. 3.1. Рівні загальної самооцінки випробуваних студентів

Як ми бачимо на рис. 3.1., серед випробуваних студентів перемагає високий рівень самооцінки – у 8-ми студентів (72,8%), середній рівень самооцінки характерний для 2-х випробуваних (18,2%) і низький – 1-му студенту (9,1%).

Рис. 3.2. Рівні особистісної тривоги у випробуваних спортсменів

На рис. 3.1. ми зобразили рівні самооцінки випробуваних студентів. Так як самооцінка є суб'єктивним фактором, то в проведеному дослідженні ми виявили, що у більшості студентів рівень загальної самооцінки був високим, що можна інтерпретувати як абсолютну їхню готовність до майбутнього та впевненість в майбутньому благополуччі. Але у деяких досліджених оцінка знаходиться на середньому та низькому рівнях, що може свідчити про невпевненість у своїх силах та готовність до майбутніх труднощів.

Якщо зрівняти отримані дані самооцінки студентів та їх тривожності (реактивної та особистісної), яка знаходиться на помірному рівні і є в більшості випадків «корисною», то можна зробити висновок, що основна група студентів психологічно готова до труднощів, які на них чекають.

3.2. Рівні самооцінки як показник подальшого особистісного благополуччя студентів.

Для дослідження рівня особистісної (ОТ), як стійкої характеристики особистості на майбутнє, і реактивної тривожності (РТ) – ситуаційної тривожності, у даний конкретний момент, у спортсменів, які спеціалізуються на боксі, ми використовували тест Спілберга-Ханіна «Шкала самооцінки»

Психологічне тестування проводилося в період перед змаганнями. Цей питальник складається з 20 висловлювань, які виявляють тривогу як стан, реактивну або ситуативну тривожність, і з 20 висловлювань для визначення тривожності як особистісної особливості. Шкалу самооцінки Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна ми використовували для дослідження рівня тривоги як стану, який характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, стурбованості у відповідь будь-який стрес та рівня тривоги як властивості людини реагувати на зовнішні подразники станом тривоги, інтенсивність якої не відповідає об'єктивній небезпеці. Внаслідок того, що особистісна тривога є фактором, який полегшує появу реакцію тривоги, ці два фактори тісно пов'язані і корелюють між собою. Занепокоєння та тривога – це відчуття внутрішньої напруги, наявність похмурих передчуттів, відчутність відчуття безпеки. Це неприємні, часто невиразні побоювання чогось незрозумілого, які супроводжуються симптомами зі сторони різних органів та систем. Їх стосуються такі ознаки, як стиснення у грудній клітці, спітнілість, затруднене дихання, запаморочення, дискомфорт в зоні шлунку.

Вважається, що показники ситуативної та особистісної тривоги до 30 балів можна розцінювати як низький рівень тривоги, 31-45 – середній, 46 і більше – високий рівень тривожності. Вагомі відхилення від середнього рівня тривоги потребують особливої уважної корекції. Висока ситуативна тривога пов'язана із занепокоєнням людини в конкретних випадках оцінки його компетентності, особистісна – у плані успіху подальшої життєдіяльності. При цьому «висока тривога» прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоціональними та невротичними зривами та з психоматичними захворюваннями, а «низька тривожність» (менше 12 балів) – з депресивним, ареактивним станом з низьким рівнем мотивації.

Дані дослідження, які представлені у рис. 3.2, свідчать, що для випробуваних спортсменів у період перед змаганнями були характерні всі рівні тривоги (високий, середній та низький). У ході досліджень виявилось, що реактивна або ситуативна тривога у випробуваних в середньому склала 35 балів, а особистісна – 44 бали, що відповідає помірній або «корисній» тривозі. Співвідношення ситуативної до особистісної тривожності в середньому складало 0,8. Це свідчить про гармонічну психологічну особливість людей.

Висока реактивна тривожність була у 2-х спортсменів (18,2%) і в середньому склала 47,6-7,9 балів. Висока особистісна тривожність була характерна 1-му боксеру (9%) і в середньому з 50,3-9,3 балами. У 6-х досліджених (54,4%) була виявлена помірна реактивна тривожність і склала в середньому 38,4-2,1 бали; помірна особистісна тривожність була виявлена у 7-х боксерів (63,5%), і склала в середньому 40,1-7,6 балів. Низька реактивна і особистісна тривожність була характерною для 3-х спортсменів (27,3%). В середньому реактивна тривожність склала 26,8-2,4 бали.

Як бачимо на рис. 3.2., високий рівень тривоги, як і низький, характерний 2-м (18%) і 3-м (27,3%) студентам відповідно, в цілому тенденція у групи була спрямована до помірної рівня тривоги, що є нормальним психологічним явищем у період навчання. Важливо звернути увагу на те, що тривога не є початково негативним явищем. Конкретний рівень тривоги – природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги». Як бачимо, «корисна тривога» наявна у 6-х студентів (54,4%).

На рис. 3.3., ми зобразили результати проведеного дослідження за методикою Спілберга-Ханіна (рівні особистісної тривожності).

Отже, як ми бачимо на рис. 3.3., помірний рівень особистісної тривоги більш виражений у досліджених студентів, що є, як згадувалося вище, корисною тривоگوю в період навчання. Він склав 33,5% (7 людей), окрім того для 3-х студентів (27,3%) був характерний низький рівень тривоги, що можна інтерпретувати як психологічну готовність до майбутніх поєдинків, і лише у 1-го студента (9,1%) ми виявили високий рівень особистісної тривожності.

Отже, проаналізувавши отримані дані під час проведення методики Спілберга-Ханіна, можна зробити висновок, що в групі студентів в період перед змаганнями були характерні всі рівні тривожності (високий, помірний та низький). У ході досліджень виявилось, що реактивна або ситуаційна тривожність у студентів склала в середньому 35 балів, а особистісна – 44 бали, що відповідає помірній або «корисній» тривожності. Співвідношення ситуаційної до особистісної тривожності в середньому склало 0,8. Це свідчить про гармонічних психологічних особливостей випробуваних людей. В цілому тенденція у групи випробуваних була направлена до помірної рівня тривоги, що є нормальним психологічним явищем у період навчання.

Також слід зазначити, що тривожність не є початково негативною якістю. Конкретний рівень тривоги – природна та обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги». Отже, дані досліджень можна інтерпретувати як психологічну готовність випробуваних до майбутніх поєдинків, і лише у деяких спортсменів виявлені ознаки наявності високого рівня тривожності як реактивної, так і особистісної, тому для них потрібно втручання спеціалістів для проведення потрібної корекції.

Рис. 3.3. Результати проведеного дослідження за методикою Спілберга-Ханіна (рівні реактивної тривоги)

3.2.1. Основні напрямлення спеціальної психологічної підготовки студента спортивного ВНЗ

Психологічна підготовка студентів спортивного ВНЗ має свій широкий цільовий напрямок. До основних напрямків психологічної підготовки студентів можна віднести забезпечення фізичною, спортивно – технічною та тактичною

підготовкою студентів, психологічну підготовку їх до участі в майбутніх спортивних поєдинках, психологічну підготовку до спортивних боїв за діючими планами виступів у змаганнях різноманітного масштабу. Кожне з перерахованих вище напрямків психологічної підготовки студентів має свій конкретний зміст [1,29].

До складу психологічного забезпечення спортивно – технічної підготовки студентів входить пізнання елементів спортивної техніки різних видів спорту, а також у вигляді формуючих рухових представ, рухових навиків та вмінь. Студенти всіх видів спорту однаково приділяють особливу увагу досконалості своєї спортивної майстерності.

Набуті наукові поняття у системі спортивно – технічної підготовки студентів набувають особливу значимість у відтворенні творчого підходу до рішення конкретних задач свого виду спорту. На цій основі студенти вишукують можливості широкого використання передового досвіду боротьби з переважаючими силами партнера.

Створені образи теоретичних уявлень про елементи техніки певного виду спорту дозволяють студентам вільно орієнтуватися у виборі найбільш ефективних засобів у своєму виді спорту. Багатство образів теоретичних уявлень студентів складає чутку основу його обраного спорту.

3.2.2. Формування адекватної самооцінки під час заходів з управління станом студентів різних видів спорту перед змаганням.

Спеціальна психологічна підготовка до змагань, на відміну від загальної підготовки, розподілена у часі. У цілому, можна визначити початок і кінець спеціальних впливів на психіку спортсмена в період перед змаганнями, під час та після них. Це, звісно, не виключає тих, майже постійних впливів, які пов'язані з обставинними подразниками, а також спонтанними другосигнальними подразниками, які надходять від людей, які оточують (лікарів, адміністраторів, родичів спортсмена).

Засоби та методи спеціальної психологічної підготовки можна кваліфікувати за наступними признаками [38]:

- за відношенням до моменту змагань (засоби, які застосовують до, під час та після змагань, засоби відновлення);
- за довжиною впливу (короткочасні і постійно дійсні засоби);
- за самостійністю використання самим спортсменом (засоби аутовливу та гетеровпливу);
- за направленням;
- психофізіологічні засоби;
- психологічні засоби;
- психолого-педагогічні засоби.

Термін «психологічно забезпечені спортивною діяльністю» віддзеркалює найбільш прикладу сторону сучасної психології спорту. Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, потребує відповідного забезпечення: матеріального, технічного, медичного, психологічного тощо. Впливаючи з будови та функцій організму, спортивний результат визначається підготовкою органів, які виконують рухи, функціональним тренуванням та вдосконаленням нервово-психічним механізмів регуляції рухів, переживань, поведінки. Він падає при послабленні будь-якої з цих трьох «несучих опор». Розвиток та вдосконалення нервово-психічних механізмів регуляції складають сенс психологічного забезпечення спортивною діяльністю, яка є комплексним заходом, направленим на спеціальний розвиток та оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму та поведінки спортсмена, з урахуванням задач тренувань та змагань [4].

Для спорту вищих досягнень краще казати про психологічне забезпечення підготовки спортсменів, куди входять такі розділи, як діагностика та керуванням, ніж про спільну та спеціальну психологічну підготовку [38].

Психологічна підготовка ділиться на психологічну підготовку тренера та психологічну підготовку спортсмена. У психологічній підготовці спортсмена виділяють чотири тісно пов'язані між собою розділи:

- a) психологічна підготовка до позитивного навантаженого тренувального процесу;
- b) загальна психологічна підготовка до змагань;
- c) корекція психологічних станів на кінцевому етапі підготовки до відповідальних змагань;
- d) спеціальна психологічна підготовка до конкретних змагань.

Психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, як правило, розробляють та вручають тренеру, спортсмену, керівникам. Ці рекомендації мають стосунок до відбору студентів для занять з конкретного виду спорту, до конкретного тренувального заняття або циклу, до конкретного змагання або системі змагань, до спортивного режиму тощо.

Само собою поняття «психологічного забезпечення» передбачає широке коло науково-дослідницьких, науково-практичних питань, де переплітаються задачі психології, педагогіки та суміжних дисциплін.

Рішення питань психологічного забезпечення неможливе без відповідних знань про конкретні особливості та умови спортивною діяльності, про спортсмена, тренера, їх взаємовідношення тощо.

Ці знання накопичуються в процесі систематичного вивчення відповідних об'єктів та областей спортивною діяльності [37].

Для регулювання передстартового збудження використовуються різні прийоми: спеціальна розминка, самомасаж, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо. Під час регулювання емоціонального стану варто звертати

увагу, що це не лише явище у сфері психіки, а й чималий стан усього організму, в тому числі й зрушення на рівні органів та тканин .

Зарубіжні автори вивчали ефект психолого-педагогічних впливів на спортсменів, які мають різні особистісні особливості психіки. Для цього автори досліджували представників п'яти видів спорту у кількості 96 людей. До та після дослідження відповідного сеансу психорегуляції опитувані робили самооцінку психічного стану за допомогою шкали Спілберга та Ханіна (реактивна тривога) та диференційованої шкали функціонального стану за показниками самопочуття, активності, настрою.

Вплив релаксаційних тренувань на спортивні результати був значним дослідженням. Наприклад, Ортіс (2006) провів дослідження, що показало покращення виступів рекреаційних гравців у гольф. [56]

Нітч та Хакфорт (1979) визначають психорегуляцію як спробу знайти «оптимальні внутрішні умови для певні дії шляхом самовпливу встановити та підтримувати» [54]

Зарубіжні автори вивчали ефект психолого-педагогічних впливів на спортсменів, які мають різні особистісні особливості психіки. Для цього автори досліджували 10 професійних спортсменів в грі у більярд. До та після дослідження відповідного сеансу психорегуляції опитувані робили самооцінку психічного стану.

Нижче наводимо дані, які вказують на особливості змін психічного стану у спортсменів під впливом сеансів психорегуляції:

- 1) релаксація в процесі гетеротренінгу впливає наступним чином:
 - a) знижує реактивну тривогу у спортсменів з високою інтернаціональністю в області досягнень;
 - b) покращує самопочуття у спортсменів з вираженими показниками психотизму, вербально-авторитарної навіюваності та низьким показникам екстраверсії та самоконтролю;
 - c) покращує настрої у тривожних інтровертів, які особливі низьким темпом.

Погано переключаються на відпочинок та відновлення в процесі цього сеансу особливо товариські.

- 2) Вербально-музична психорегуляція впливає так:
 - a) понижує реактивну тривожність у закритих, схильних до почуттів студентів, які відмінні високим самоконтролем та темпом і слабкою ситуаційною навіюваністю;
 - b) покращує самопочуття у спортсменів з низькою соціальною енергетичністю;
 - c) покращує настрої у вербально-авторитарно навіюваних, емоційних студентів з низькими показниками направленості на справу.

Погано переключаються на відпочинок та відновлення вербально-авторитарно, маловимовні та соціально слабкоемоційні.

- 3) Гіпноз впливає так:
- а) знижує варіативну тривогу у вербально-авторитарно навіюваних, інтровертів, відмінних високою інтервальністю в області досягнень, соціальною пластичністю;
 - б) покращення самопочуття у спортсменів з найменшими показниками замкнутості та схильності до почуттів;
 - с) покращує настрій спортсменів з високою реактивною тривожністю та слабкою ситуативною навіюваністю.

Особливо добре відпочивають та відновлюються під час сеансу гіпнозу спортсмени з високими показниками вербально-авторитарної навіюваності.

- 4) Психобіоенергетичний транс впливає так: модель корекційного тренінгу ґрунтується на розумінні того, що формування конкретних форм соціального звернення людини, розуміння неповторності власного «Я» є результатом адаптації її до проблемних та стресових ситуацій, які постійно з'являються в процесі життя, особливо у спортивній діяльності. При взаємодії з іншими людьми кожен індивідуум привносить у цей контакт свій досвід, стратегії спілкування, ресурси та можливості. Але спілкування людини далеко не завжди визнається. Через неспроможність рішення проблем у спортсменів з'являється відчуття власної безуспішності, безпорадності, незадоволення собою та зниження самооцінки та самоідентифікації. Для того, щоб уникнути цього, успішно виступити на змаганнях, бути особистістю, яка ефективно долає стреси, пов'язані із самооцінкою, людина повинна усвідомити свої можливості, об'єктивно оцінювати проблемні ситуації та розвивати ті ресурси, які має. [34,46,50]

У ході тренінгу тренер (психолог) актуалізує можливості учасників в розумінні себе та оточення, мотивує їх на особистісний зріст та продовження подальшої роботи над собою та підтримку оточення, дає знання, які потрібні для визначення життєвих стратегій у взаємовідношення з соціальним оточенням. [35]

Зі змістовної точки зору виділяють наступні стадії роботи з групою:

1. *Мотивація на ефективну участь у роботі.*

Кожен учасник групи проходить тренінг з певними очікуваннями, часом неусвідомлюваними бажаннями. Тому, дуже важливо щоб з самого початку кожен учасник зміг визначити для самого себе ціль перебування у тренувальній групі, яких результатів чи змін він хоче досягти, якими можливостями він для цього володіє, та що йому треба змінити в своєму зверненні для досягнення ефективного результату. Завдання тренера допомогти

учасникам у цьому, для цієї цілі він просить членів групи розповісти про те, що для них важливо, чому вони вважають для себе важливим додати це до програми. Зазвичай у учасників виявляється схожі запити, потреби, проблеми. Це допомагає зняти напругу в групі. Тренер дає їм можливість відчувати розуміння зі сторони оточуючих, створює атмосферу взаєморозуміння, складає з групою згоду про план роботи.

Більш ефективним є вивід згоди на окремі етапи роботи, коли ціль відноситься на короткий період часу (наприклад, на 1 день тренінга). Це дає можливість учасникам досягти певних результатів, відчувати себе успішними у досягненні встановлених короткочасних цілей, дозволяє гнучко реагувати на процеси, які відбуваються в групі. [48]

2. Дослідження стратегій поведінки та ресурсів учасників:

А) Пошук «внутрішньої» дитини.

Основна задача даного етапу створити для учасників групи обстановку, в якій вони можуть розкритися, проявити свої природні стани.

Тренер пропонує учасникам відправитись у подорож на пошук своєї «внутрішньої дитини», для цього вживаються техніки емоційної регресії з актуального стану «тут і зараз» у більш ранньому дитячому стані «там і тоді», дані техніки дозволяють перенестись з одного віку в інший, і викликати з глибини несвідомого рані дитячі спогади. Даний етап дуже важливий. Він є ключовим для подальшої роботи групи. Регресія на більш ранню стадію розвитку дає можливість послабити захисні механізми учасників групи. Знов оживили рані дитячі переживання допомагають відшукати в собі «дитину» та, якщо це не вдасться, то тренер веде групу таким чином, щоб відкрити для учасників можливість до проявлення та усвідомлення проблем та ресурсів більш раннього віку [51].

Учасники стають більш відкритими, починають вести себе більш природньо, спонтанно, розкуто. Одночасно з цим, у учасників починають оживати найбільш сильні переживання, присутні дитячому віку. На даній стадії тренінга можуть проявлятися дитячі страхи та проблеми, сховані глибоко в несвідомості, демонструватися захисні механізми. Основна задача ведучого пояснити почуття та проблеми учасників, винагородити їх за розповідь про свої почуття. На даному етапі, учасники починають обговорювати свої переживання, але ще не можуть зіставити їх з реальними проблемами «сьогодення», зрозуміти та прийняти інтерпретації ведучого. Його втручання повинно бути дуже обережним, що дасть членам групи можливість саморозкриття, що допомагає відчувати почуття безпеки та довіри до групи.

Б) Оцінка актуальних стратегій поведінки та ресурсів учасників.

Тренер концентрує увагу на взаємовідносинах учасників з іншими членами групи, виявляє їх особисті ресурси та форми звернення. Він робить спостереження для подальшої роботи, прояснює, які проблеми існують у

учасників, які способи звернення можуть допомогти або сприйняти рішення проблем і які з наявних можливостей можна для цього зробити актуальними. Це здійснюється за допомогою спеціальних психопрофілактичних технологій, які дають можливість учасникам опинитися в позиції іншої людини: дитини, тренера і т.д. При режисуванні цих ролей у процесі їх програвання членами тренінгової групи, ведучий задає учасникам уточнюючі питання по відчуттям, що виникають в них, та про відчуття. Дії, які використовують, спрямовані на те, щоб приблизити членів тренінгової групи до розуміння ресурсів своєї особистості, та оточуючої соціальної середовища і форм особистого звернення, а також зрозуміти їх зв'язок між неефективними стратегіями звернення. Цей етап з «потужним стрибком з стану регресії до прогресивного емоціонального, когнітивного та поведінкового розвитку», переходом від неусвідомлених форм звернення до їх усвідомлення.

В) Возз'єднання з внутрішньою дитиною.

На даному етапі тренер повинен особливо уважно слідкувати за процесами, які відбуваються у групі. Учасники вже відверто обговорюють реальні проблеми та труднощі, діляться почуттями з приводу того, що відбувається. Дитячі відчуття та переживання знову відтворюються ними, але вже зі стану «тут і зараз» - в ситуації соціальної підтримки, взаєморозуміння, піклування про себе та інших членів групи. Переживання можуть викликати у учасник дуже бурні реакції: сльози, агресію на ведучого та інших членів групи, визнання особистої безпорадності або навпаки – сміх, заперечення особистих проблем.

Основна задача тренера на цьому етапі допомогти учасникам інтериоризувати досвід дитячих переживань, об'єднати його зі своїм актуальним досвідом та навчитися використовувати свої знову набуті можливості для вирішення проблем. Він допомагає учасникам «побачити себе зі сторони», отримати зворотній зв'язок від оточуючих, зрозуміти можливості виходу з критичних ситуацій [31].

3. Усвідомлення особистих стратегій поведінки та ресурсів.

На цьому етапі відбувається більш повне усвідомлення учасниками особистих проблем, труднощів та можливостей їх рішення. Учасники впритул підходять до розуміння себе, починають оцінювати своє звернення з різних позицій: «я можу», «я не можу», відношення до своїх помилок, ще недостатність ресурсної усвідомленості, свого неповторного «Я».

Відбувається переосмислення системи взаємовідношень з оточуючими, починається пошук нових партнерів поведінки.

4. Переосмислення та модифікація стратегій поведінки та ресурсів.

Учасники тренінга переосмислюють свої поведінкові стратегії, шукають нові більш адаптивні форми поведінки. Уявляють плани на майбутні зміни. Дані зміни закріплюються за допомогою проведення рольових ігор. Завдання ведучого на цьому етапі – підтримати в учасниках мотивацію да зміни, зробити акцент на можливому використанні в житті набутих у них ресурсів, відчути своє індивідуальність. Щоб домогтись цього ведучий активізує свою соціально підтримуючу атмосферу в групі, щоб учасники мали змогу отримати позитивний зворотній зв'язок – зі сторони один одного. В результаті учасники починають використовувати та удосконалювати позитивні аспекти своєї особистості. Виявляється група лідерів, які бажають брати участь у подальшій профілактичній роботі.

5. Систематизація змін та отриманих знань, які відбуваються.

У кінці тренінгу ведучий допомагає учасникам узагальнити весь досвід, отриманий на заняттях, привести все в систему.

Тренер обговорює з учасниками плани на майбутнє. Закріплює тенденції до змін у відношенні до себе. Допомагає змодельовати життєві ситуації, в яких група змогла б використати та закріпити отримані знання та застосувати нові форми поведінки. З'ясовує задоволеність проведеною роботою.

Зняття зайвої психічної напруги пов'язано зі стратегією десенсибілізації, тобто зниження чутливості, яка викликала неадекватне психічне напруження, а також усунення об'єктивних причин стресового стану. До числа явних проявлень зайвої психічної напруги відноситься «передстартова лихорадка». Вона може бути викликана непосильністю задачі, встановлення перед спортсменом або командою, переоцінки власних сил та можливостей, своєрідним «зараженням» нервозністю іншого спортсмена або команди і т.д.

Існує дві принципово різні ситуації, у яких необхідно зняття зайвого психічного напруження: ситуація перед стартом та виникненні надлишкового хвилювання під час змагань [53].

У першому випадку: спортсмен може розраховувати на допомогу ззовні, а у другому, частіше за все він повинен покладатися на власні можливості.

Засоби які використовуються для зняття передстартової надлишкової психічної напруги, мають передусім заспокоюючий характер. Найбільшою ефективністю володіє поєднання гіпноуггестивних впливів та електроанельгезин, яка частіше за все грає роль відволікаючого фактору. Крайня байдужість, «передстартова апатія» після надлишкового збудження зустрічається рідко, хоч і не виключні повністю. При виникненні надлишкової психічної напруги у процесі змагань основне місто відводиться засобам саморегуляції; ефект саморегуляції залежить від володіння арсеналом її прийомів, адаптованих до умов змагань конкретного виду спорту.

Аутогенне психо-м'язове тренування

В останні роки у спорті все більше визнання отримують методи психічної підготовки, одним з котрих є метод аутогенної психо-м'язової підготовки (ЛЛМТ) [26].

Досвід участі спортсменів у олімпійських іграх показує, що вирішальну роль у перемозі грає вміння спортсмена налаштувати свої психіку на безкомпромісну боротьбу, на повну самовіддачу сил, на перемогу. У реалізації цих головних установ неоцінну допомогу надає сила, закладена у самонавіюванні. [47]

Психо-м'язове тренування – один з різновидів широко розповсюдженої аутогенного тренування, яке є активним методом психотерапії, психопрофілактики та психогієни, підвищуючи можливості саморегуляції вихідно-мимовільних функцій організму. Вона є одним з найбільш ефективних психологічних засобів відновлення. Слова, річ, уявні образи умовно-рефлекторним шляхом впливають на функціональний стан різних органів та системи позитивний або негативний вплив. [8]

Серед методів, що дозволяють захистити психіку спортсмена від шкідливих впливів та налаштувати її на подолання змагальних труднощів, стресових станів, на першому місці стоїть психічна саморегуляція.

В основу АПМТ закладено чотири основних критерія:

- вміння максимально розслабити м'язи;
- здібність максимально яскраво, з максимальною силою уяви, але, не напружуючись психічно, уявити склад формул самонавіювання;
- вміння зберігати зосередження уваги на обраному об'єкті (частині тіла)
- Вміння вплинути на самого себе потрібними словесними формулами. [14]

АПМТ має в собі елементи прогресивної м'язової релаксації Джекобсона, а також поєднання дихальних вправ та самонавіювання. Даний підхід широко використовується у спортивній практиці та добре зарекомендував себе при проведенні заходів для відновлення. [23]

Формування структури навчального процесу студента спортивного ВНЗ складний та тривалий процес, ефективність якого залежить від багатьох факторів, але головним все-таки залишається розвиток індивідуального стиля навчання студентом-спортсменом високого класу на основі вдосконалення його ведучих сторін підготовки та властивостей особливості. Цю задачу тренер починає вирішувати з перших навчально-тренувальних занять. Далі, поступово вдосконалюється технічна та тактична майстерність, властивості особистого перспективного формування структури змагальної діяльності студентів у процесі багаторічної підготовки [30,41].

Другий шлях – формування структури навчального процесу у річному циклі тренувань, особливості якого визначаються, перш за все за календарем змагань.

Третій шлях формування структури навчального процесу спортсменів до конкретних змагань.

Знаючи потреби, мотиви та цілі змагальних діяльностей спортсмена, можна значно підвищити ефективність підготовки перед навчанням та змаганнями, а також вдало підвищити регулювання поведінки спортсмена у період змагань завдяки допомозі кваліфікованих психологів. Використання психологічних тренінгів є невід’ємною частиною проведення програм з підвищення самооцінки спортсменів перед змаганнями.

Початок тренінгу – це завжди подолання більшого або меншого супротиву, яке проявляється в учасників у тривожному очікуванні. «Чи треба мені бути присутнім на цьому тренінгу?», «Що тут буде відбуватися?», «Чи проведу я цей час з користю для себе?».

Щоб впоратись з цим фруструючим станом більшість учасників ховають свої переживання за маски різних соціальних ролей. Це допомагає їм структурувати ситуацію, використати ритуальні форми спілкування, прогнозувати звернення оточуючих людей, та в основному, це ролі учнів. А ведучі, повинні відповідати, виконувати роль вчителів.

Важливо не застрягнути на етапі рольового сприйняття один одного, а перейти до більш відкритого особистого спілкування. Тому психологічні тренери руйнують стереотип учнівського класу та просять всіх сісти в коло. Познайомитись: хто є хто, звідки, чого кожен очікує від цього тренінга, які почуття зараз відчуває.

Всі учасники кола представляються, коло стає нібито тісніше. Ведучі також представляються самі та розповідають програму, за якою буде проводитись навчання, її цілі, задачі та методи роботи, далі, перед тим як перейти до практичних занять, тренеру необхідно дати загальне для всіх учасників розуміння, що таке самооцінка особистості та її важливість. Коли деякі питання, пов’язані з теорією обговоренні, можна перейти безпосередньо до практики.

Отже, проаналізував отримані данні при проведенні метода Спілберга - Ханіна, можна підсумувати, що, у групі студентів спортивного ВНЗ під час навчального періоду були характерні всі рівні тривоги (високий, помірний та низький). Під час досліджень виявилось, що реактивна чи ситуативна тривога у випробуваних в середньому склала 35 балів, а особиста – 44 бали, що відповідає помірній або «корисній» тривозі. Співвідношення ситуативної до особистої тривоги в середньому становило 0,8. Це свідчить про гармонійності психічних особливостей випробуваних людей. В основному тенденція групи

була напрямлена до помірного рівня тривоги, що є нормальним психологічним явищем у навчальному періоді.

Слід відмітити, що тривога не являється від самого початку негативною якістю. Певний рівень тривоги – природня та обов'язкова якість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги». Отже, дані дослідження можна інтерпретувати як психологічну підготовку випробуваних перед майбутніми змаганнями, і тільки у деяких спортсменів виявлені ознаки високої тривоги як реактивної, так і особистої, тому для них необхідно втручання спеціалістів – психологів, для проведення відповідних корекцій.

Так як самооцінка є суб'єктивним фактором, то у проведеному нами дослідженні загальної самооцінки за методикою Казанцевой Н. Г., ми виявили, що у більшості студентів рівень загальної самооцінки був високим, що можна інтерпретувати як їх абсолютну готовність к подальшим екзаменам або змаганням та впевненості у майбутній перемозі. Однак у деяких випробуваних оцінка знаходилась на середньому та низькому рівні, що може свідчити про невпевненість у своїх силах та готовності до майбутніх складнощів.

Якщо порівнювати отримані дані самооцінки спортсменів та їх тривоги (реактивної та особистої), яка знаходиться на помірному рівні та в більшості випадків є «корисною», то можна зробити висновок про те, що в основному група спортсменів психологічно готова до майбутніх труднощів.

Психологічна підготовка у спортивному ВНЗ має свою широку цільову спрямованість. До основних напрямків психологічної підготовки студентів-спортсменів можна віднести психологічне забезпечення фізичною, спортивно-технічною та тактичною підготовкою, психологічну підготовку їх до безпосередньої участі у майбутніх спортивних змаганнях, психологічну підготовку до спортивних змагань за діючим планом виступу у змаганнях різного масштабу.

Спеціальна психологічна підготовка до змагань, на відміну від загальної підготовки, розподілена за часом. В принципі можна позначити початок і кінець спеціальних впливів на психіку спортсмена у періоди до загань, під час та після них. Це, звісно, не виключає тих, майже постійних впливів, які пов'язані подразниками при певних обставинах, а також спонтанними другосигнальними подразниками, що надходять від оточуючих осіб (докторів, адміністраторів, родичів спортсмена).

Психологічна підготовка ділиться на психологічну підготовку тренера та психологічну підготовку спортсмена. У спеціальну психологічну програму у навчальному періоді підготовки студентів для підвищення самооцінки необхідно додати: групові психологічні тренінги, гіпноз, аутогенне м'язове тренування, музико- та кольоротерапію.

Висновок

1. Проведений аналіз літературних джерел дав такі результати: самооцінка – компонент самосвідомості, має рефлексивну природу, включає в себе такі елементи як: «Я – реального», «Я – ідеального», результат співставлення цих образів і самовідношення до результату співставлення. Самооцінка є рефлексивним компонентом самопізнання, виконуючи регулюючу функцію; вона є відношенням особистості до результатів співставлення образів реального та ідеального.
2. Самооцінка особистості як складне динамічне утворення може бути ефективною та неефективною в залежності від її впливу на ступінь адаптації людини та адекватності його поведінки. Динамічна самооцінка – таке сприйняття себе, яке максимально активізує прагнення людини до розвитку, і в той самий час робить його стійким до різноманітних оцінок оточуючих. Формування даної самооцінки зводимо до поняття наступної універсальної формули: «У мене є багато недоліків та переваг, на основі, що вселяє в мене впевненість, - прагнення до досконалості, постійна робота над собою, позбавлення від усіх недоліків та посилення переваг». Саме динамічна самооцінка важлива для спортсменів, так як у спорті йде постійне вдосконалення себе (досягнення найвищих результатів). Психіка спортсмена, на відповідних етапах підготовки та виступу на змаганнях, має підвищену чутливість, так як людина майже постійно знаходиться в екстремальних умовах та перед стресовим станом. Формування стану психічної готовності до змагань є процесом, напрямленим на узгоджену дію свідомості та дій спортсмена з переліком задач, змісту та умов майбутнього змагання. Готовність до змагань слід роздивлятися як стан спортсмена в даний момент часу, яке надає сприяння реалізації його підготовленості та можливостей у конкретному змаганні.
Оцінюючи рівень проблеми самооцінки спортсмена свої особистих якостей, а також стан готовності спортсменів до змагань, отриманих у результаті дослідження можна виділити наступні аспекти: по-перше, не дивлячись на значну кількість досліджень проблеми готовності спортсмена до змагальної діяльності, самооцінка досліджувалась частіше не як самостійна проблема, а як складова частина інших психолого-педагогічних проблем спорту, хоча, як механізм регуляції діяльності, вона безсумнівно має самостійне значення.
По-друге, дослідження особливостей прояву самооцінки у спортсменів різного рівня майстерності мають фрагментальний характер.
3. Аналіз даних показників що, у групі студентів під час навчального періоду були характерні усі рівні тривоги (високий, помірний та низький). У ході досліджень виявилось, що реактивна чи ситуативна

тривога у випробуваних у середньому складає 35 балів, а особиста – 44 бали, що відповідає помірній або «корисній» тривозі. Співвідношення ситуативної до особистісної тривоги у середньому склало 0,8. Це свідчить о гармонійності психологічних особливостей випробуваних людей. В основному тенденція у групи випробуваних була направлена до помірною рівня тривоги, що є нормальним психологічним явленням у навчальному періоді.

4. Так як самооцінка є суб'єктивним фактором, то у проведену нами дослідженні загальної самооцінки методикою Казанцевої Н.Г., ми виявили, що у більшості студентів спортивного ВНЗ рівень загальної самооцінки був високим, що можна інтерпретувати як абсолютну готовність їх до майбутніх змагань або екзаменам та впевненість у майбутній перемозі. Однак у деяких випробуваних оцінка знаходилась на середньому або низькому рівні, що може свідчити про неупевненість у своїх силах та готовності до майбутніх труднощів. Якщо порівнювати отримані дані самооцінки спортсменів та їх тривоги (реактивної та особистісної), яка знаходиться на помірному рівні та являється в більшості випадків «корисною», то можна зробити висновки про те, що група студентів психологічно готова до майбутніх змагань.
5. Психологічна підготовка в навчальному процесі має свою широку цільову спрямованість. До основних напрямків психологічної підготовки студентів можна віднести психічне забезпечення фізичною, спортивно-технічною та тактичною підготовки, психологічну підготовку їх до безпосередньої участі у майбутніх спортивних змаганнях, психологічну підготовку до спортивних поєдинків за діючими планами виступів у змаганнях різноманітного масштабу. Спеціальна психологічна підготовка до змагань, у відмінності від загальної підготовки розподілена за часом. В принципі, можна позначити початок та кінець спеціальних впливів на психіку спортсмена у періоди до змагань, під час та після них. Це, звісно, не виключає тих, практично постійних впливів, які пов'язані з подразниками при обставинах, а також спонтанними другосигнальними подразниками, що надходять від оточуючих осіб. У спеціальну психологічну програму під час навчального періоду підготовки студентів спортивного ВНЗ для підвищення самооцінки необхідно додати: групові психологічні тренінги, гіпноз, аутогенне м'язове тренування, музико- та кольоротерапію.

Схожість

Джерела з Інтернету

2

2	https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D...	4.6%
---	---	------

3	https://revolution.allbest.ru/psychology/01033229_0.html	1.18%
---	---	-------

Джерела з Бібліотеки

1

1	Студентська робота	ID файлу: 1012453925	Навчальний заклад: National University of Physical Education and...	4.88%
---	--------------------	----------------------	---	-------

Вилучення

Вилучення

106

https://ukrbukva.net/page,3,109507-Motivaciya-k-trudu-starsheklassnikov-sostoyanie-i-problemy.html	3 джерела	0.98%
https://ukrbukva.net/page,7,83598-Vliyanie-samoocenki-na-statusnoe-polozhenie-deteiy-v-gruppe.html	3 джерела	0.97%
http://eprints.zu.edu.ua/3988/1/%D0%A1%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%AE...	6 джерел	0.93%
https://ukrbukva.net/page,2,99406-Formirovanie-samoocenki-deteiy-doshkol-nogo-vozrasta.html		0.91%
http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/261225/259002/604884	3 джерела	0.74%
https://psy.bobrodobro.ru/38721	5 джерел	0.7%
http://eprints.zu.edu.ua/3653/1/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D1%8E%D0%BA_%D0%9E.%D0%A1..pdf		0.68%
https://ukrbukva.net/page,8,83598-Vliyanie-samoocenki-na-statusnoe-polozhenie-deteiy-v-gruppe.html	2 джерела	0.68%
https://thelib.info/psihologiya/2958707-samoocinka-i-riven-domagan-v-suchasnij-psihologii		0.62%
https://xreferat.com/77/1274-3-osoblivost-psiholog-chnih-problem-sportsmen-v-ta-metodi-h-vir-shennya.html		0.59%
https://ukrbukva.net/page,13,21036-Vospitanie-volevyh-kachestv-posredstvom-zanyatiya-fizicheskoy-kul-turoiy-i-sportom.html		0.5%
https://xreferat.com/77/1274-4-osoblivost-psiholog-chnih-problem-sportsmen-v-ta-metodi-h-vir-shennya.html		0.5%
https://ukrbukva.net/page,6,83598-Vliyanie-samoocenki-na-statusnoe-polozhenie-deteiy-v-gruppe.html	2 джерела	0.47%
https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00121538_0.html		0.43%
https://xreferat.com/71/3393-1-vpliv-usp-shnost-v-navchann-na-formuvannya-samooc-nki-uchnya.html		0.42%
https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28912		0.41%
https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29272	2 джерела	0.41%
https://lib.iitta.gov.ua/704830/1/%D0%A4%D0%9E%D0%A0%D0%9C%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF_%D0%A...		0.4%
https://oaji.net/articles/2017/983-1491813290.pdf		0.38%
https://enc.com.ua/velika-psixologichna-enciklopediya/univ-fakt/106412-rivendomagan.html	2 джерела	0.32%

https://jak.koshachek.com/articles/shkala-samoocinki-rivnja-trivozhnosti-spilberga.html	0.28%
https://xreferat.com/71/3393-2-vpliv-usp-shnost-v-navchann-na-formuvannya-samooc-nki-uchnya.html	3 джерела 0.25%
https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65625a3bd79b5c53b88421316d27_0.html	2 джерела 0.19%
https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0	2 джерела 0.19%
http://ni.biz.ua/3/3_19/3_191721_uchebnaya-devatelnost-kak-vedushchiy-vid-devatelnosti-v-mladshem-shkolnom-vozhra.html	0.19%
https://ua-referat.com/%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%81%D0%B...	0.19%
https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00065448_0.html	3 джерела 0.17%
http://studentam.net.ua/content/view/7841/97	0.16%
https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk_2.pdf	14 джерел 0.15%
https://ukrbukva.net/page,5,83598-Vliyanie-samoocenki-na-statusnoe-polozhenie-deteiy-v-gruppe.html	0.12%
https://lib.iitta.gov.ua/10836/1/%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC...	0.11%
https://lib.iitta.gov.ua/106602/1/%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B8_%D1%8F%D0%BA%D1%96_%D1%81%D1%85%D0%B8	2 джерела 0.11%
https://studopedia.com.ua/1_405851_seminar--.html	0.1%
http://ir.znau.edu.ua/bitstream/123456789/10637/1/Natsevich_DM_KR_205_2020.pdf	8 джерел 0.1%
http://ni.biz.ua/5/5_4/5_47019_bern-r-cto-takoe-ya-kontseptsiya-razvitie-ya-kontseptsii-i-vozpitanie-m--s-.html	0.09%
https://lib.iitta.gov.ua/710966/1/Gonchar_dis.pdf	5 джерел 0.09%
http://repository.vsau.org/getfile.php/22722.pdf	19 джерел 0.09%
https://ukrbukva.net/page,3,112044-Samoocenka-lichnosti-v-yunosheskom-vozhra.html	0.09%

Вилучення по Бібліотеці акаунту

100

Студентська робота	ID файлу: 1001276620	Навчальний заклад: National University of Physical Educatio	67 джерел	0.57%
Студентська робота	ID файлу: 1006778381	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...		0.23%
Студентська робота	ID файлу: 1005424120	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...		0.22%

Студентська робота	ID файлу: 1005283850	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.19%
Студентська робота	ID файлу: 1009547444	Навчальний заклад: National University of Physical Educatiо 27 Джерело	0.17%
Студентська робота	ID файлу: 1005419497	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.16%
Студентська робота	ID файлу: 1005777142	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.13%
Студентська робота	ID файлу: 1005733713	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.09%