

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра теоретичної психології

**САМОПІЗНАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ
СПОРТСМЕНАМИ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ДФН
за спеціальністю 053 Психологія
Ренати ГАЙДЕЛБАХЕР

Науковий керівник:
завідувач кафедри теоретичної
психології, доктор психологічних наук,
професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент
кандидат психологічних наук
Ольга ЗАВЕРУХА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2024 р., протокол № ____
Завідувач кафедри теоретичної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2024

АНОТАЦІЯ

Гайделбахер Р. Самопізнання як засіб психокорекційної роботи зі спортсменами

Кваліфікаційна робота розкриває сутність самооцінки як важливого чинника формування адаптованості здобувачів вищої освіти до спортивної діяльності. Найбільш оптимальними з точки зору впливу на адаптацію до спорту є: адекватно високий рівень самооцінки в поєднанні з низьким рівнем її різноманітності. Емпірично доведено, що самооцінка має приблизно однаковий вплив на якість адаптації здобувачів до навчання та спортивної діяльності. Спеціально організований та педагогічно спрямований процес самопізнання суттєво підвищує рівень адекватності самооцінки, її відповідності результатам об'єктивного вивчення характеристик особистості. Він також сприяє певному збільшенню рівня різноманітності самооцінки та практично не впливає на рівень її вираженості. Доведено, що процес самопізнання також сприяє підвищенню цілісності самооцінки, ступеню інтеграції рівнів вираженості окремих самооцінок за допомогою збільшення кількості зв'язків між ними та рівня їх достовірності.

Ключові слова: самооцінка, спортсмени, психокорекція, самопізнання, самоусвідомлення, адаптивність, спортивна діяльність.

Heidelbacher R. Self-knowledge as a means of psychocorrective work with athletes

The qualification work reveals the essence of self-esteem as an important factor in shaping the adaptability of higher education students to sports activities. The most optimal from the point of view of influence on adaptation to sports are: an adequately high level of self-esteem in combination with a low level of its diversity. It has been empirically proven that self-esteem has approximately the same effect on the quality of adaptation of students to studies and sports activities. A specially organized and pedagogically directed process of self-discovery significantly increases the level of adequacy of self-assessment, its correspondence to the results of an objective study of personality characteristics. It also contributes to a certain increase in the level of diversity of self-esteem and practically does not affect the level of its expression. The process of self-discovery also helps to increase the integrity of self-evaluation, the degree of integration of the levels of expression of individual self-evaluations by increasing the number of connections between them and the level of their reliability.

Key words: self-esteem, athletes, psychocorrection, self-knowledge, self-awareness, adaptability, sports activity.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ФІЗКУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	
1.1. Феномен самооцінки в науковій літературі	8
1.2. Спорт як чинник формування особистісної самооцінки	16
1.3. Вплив самооцінки на адаптивність у спорті	19
1.4. Вплив самопізнання у процесі формування самооцінки особистості	26
Висновок до Розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ	32
2.1. Організація дослідження, його мета і завдання, вибір методик	32
2.2. Результати дослідження	34
2.3. Програма формувального експерименту	43
2.4. Результати впливу самопізнання на зміну самооцінки особистості спортсмена	44
Висновки до Розділу 2	48
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність теми. Самооцінка виступає як важливий аспект особистості, позаяк вона регулює її діяльність і сприяє найбільш ефективній адаптації до постійно мінливих умов життя. Більшість дослідників, які вивчають цей психологічний феномен, вважають його ключовою складовою самосвідомості та Я-концепції особистості. У галузі психології спорту особлива увага приділяється ролі самооцінки у можливостях адаптації спортсменів, зокрема, останнім часом. Досліджено особливості самооцінки молодих спортсменів, різні відмінності у самооцінках спортсменів за статтю, особливості самооцінки у контексті їхньої професійної діяльності, а також зв'язок між самооцінкою та різними аспектами особистості спортсменів. Також розглядалися специфічні особливості самооцінок у спортсменів, що займаються різними видами фізичної культури та спорту.

Оскільки є автори, які підтверджують важливість самооцінки у житті людини, особливо в контексті спорту, дослідження таких аспектів стає науково цікавим і практично корисним. Однак досі немає відповідей на ряд питань. Наприклад, чи існує специфіка в самооцінці спортсменів, її рівень та адекватність, порівняно з іншими віковими групами? Які взаємозв'язки між самооцінкою та іншими аспектами особистості? Чи існують специфічні психологічні взаємозв'язки для спортсменів? Чи відрізняється самооцінка молодих та зрілих спортсменів? Оскільки оцінювати самооцінку правильно складно через особистісні відмінності, такі як амбіції, темперамент, мотиви та потреби, постає питання – чи може самооцінка відображати вплив спорту як виду діяльності на самосвідомість? Чи є зв'язок між самооцінкою зрілих спортсменів та їх адаптивністю у навчальній та спортивній сферах? Чи є висока адекватність самооцінки для спортсменів позитивною характеристикою? Чи здатне самопізнання коригувати самооцінку? Хоча загальноприйняте положення про вплив самопізнання на самооцінку людини досі не було експериментально доведено, то чи воно є негативним чи позитивним явищем?

Об'єктом нашого дослідження були особистісні характеристики, такі як самооцінка, властивості особистості та адаптивність до спортивної та навчальної діяльності серед здобувачів як спортсменів, так і тих, хто не займається спортом, а також їх рівень задоволеністю діяльності та успішності.

Предметом дослідження є самопізнання як засіб психокорекційної роботи зі спортсменами.

Дослідження охопило 80 здобувачів закладів вищої освіти як спортивного спрямування, так і гуманітарних спеціальностей. З цих осіб, 40 здобувачів є спортсменами, рівень яких варіюється від спортивного розряду до майстрів спорту, і вони становили експериментальну групу. У контрольну групу увійшли решту їх однолітків, які не займаються спортом.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що характеристики самооцінки здобувачів, а також їх зв'язки з іншими властивостями особистості та адаптованістю до спортивної та навчальної діяльності, визначаються їх заняттями спортом, а самопізнання через комбінацію індивідуального консультування та психодіагностики позитивно впливає на характеристики самооцінки спортсменів.

Метою дослідження є вивчення впливу спорту на деякі характеристики самооцінки, її зв'язків з особистісними характеристиками та адаптованістю спортсменів до спортивної та навчальної діяльності, а також роль самопізнання у формуванні самооцінки.

Завдання кваліфікаційної роботи:

1. Вивчити літературу з даної тематики.
2. Дослідити особливості психологічних показників самооцінки серед студентів, які займаються спортом та проаналізувати взаємозв'язки між характеристиками самооцінки та особистісними властивостями серед здобувачів-спортсменів.
3. Визначити вплив показників самооцінки студентів на їх адаптованість до спортивної та навчальної діяльності.

4. Розробити та протестувати програму корекції характеристик самооцінки за допомогою самопізнання.

У дослідженні ми використали методи теоретичного аналізу, узагальнення літературних даних, а також констатуючий, порівняльний та формуючий аналіз. Отримані результати були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Для збору даних використовувалися методи тестування, опитування, аналізу документації, а також такі методики, як: модифікована методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна, методика «Широта категоризації» О.М. Ніколаєва, методика діагностики інтелекту Р. Амтхауера, методика якості темпераменту Бренгельманів, вивчення вольових якостей в модифікації Б. Бермана, методика «Шкала реактивної тривожності Спілберга-Ханіна» та інші.

Наукова інноваційність цього дослідження полягає в першорядному вивченні характеристик самооцінки особистості (її рівня, адекватності та диференційованості) у зрілих спортсменів, що дозволило виявити їх специфіку. Також встановлено зв'язки між цими характеристиками та іншими властивостями особистості, такими як темперамент, воля, мотивація, тривожність тощо, особливості цих зв'язків у спортсменів. Досліджено показники адаптованості здобувачів, які займаються спортом, до спортивної та навчальної діяльності, та визначено вплив деяких характеристик самооцінки на цю адаптованість. Розроблена та апробована програма процесу самопізнання особистості.

Теоретичне значення роботи полягає у тому, що вона експериментально обґрунтовує вплив характеристик самооцінки на адаптованість спортсменів до спортивної та навчальної діяльності; зв'язок між заняттями спортом та характеристиками самооцінки особистості; можливість психокорекції деяких характеристик самооцінки через самопізнання.

Практичне значення роботи полягає у розробці психологічних рекомендацій для оптимізації різних аспектів самооцінки через заняття

спортом. Отримані результати можуть бути корисні для психологічного супроводу спортивної діяльності, підвищення рівня підготовки та особистісного зростання спортсменів, а також для тих, хто не займається спортом. Результати дослідження мають значення для індивідуального тренування, різних спортивних організацій для відбору спортсменів, підготовки та перепідготовки тренерського складу, прогнозування спортивної діяльності, а також для організації методології та психології навчання спорту в університетах фізичної культури та університетах зі специфічними умовами навчання системи МВС України та ЗСУ.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ФІЗКУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1.1. Феномен самооцінки в науковій літературі

Серед множини питань, що розглядаються в сучасній психології, все більше уваги приділяється аспектам, пов'язаним з самосвідомістю особистості. Цей аспект людської психіки завжди привертав увагу дослідників, починаючи з моменту становлення психології як науки. Проте, ще раніше, питання власного «Я» активно обговорювалося в рамках філософських дискусій. По суті, це питання відображалося в історії людства з того часу, коли людина почала усвідомлювати себе як індивідуума та в неї закладалися поняття та відчуття власної ідентичності. Тож, концепція самосвідомості особистості займає одне з центральних місць серед найважливіших та давно вивчених психічних явищ, і психологія досягла значних успіхів у її дослідженні. Однак існує безліч проблем, пов'язаних із вивченням самосвідомості та самооцінки особистості, зокрема, її емоційно-афективного аспекту, які переважно мають методологічний характер.

Це впливає з того, що поняття людського «Я» надто «ухиляється» від науково-психологічного аналізу, що ускладнює можливість його детального вивчення. Один з ключових аспектів самосвідомості особистості – це її самооцінка. Цю сферу психології вивчали багато дослідників як вітчизняних, так і зарубіжних. Зокрема, слід зазначити праці Р. Бернса (1986), Д. Дембо (1985), К. Роджерса (1959), Дж. Стентон (1976), В. Джеймс (1890), Е. Гіддінс (2001), Г. Католик (2019), С. Зінченко (2023), О. Калашник (2022), У. Михайлишин (2021), Р. Кулаковської (2022), Л. Бегези (2022) та ін.

В літературі часто зустрічається думка, що самооцінка є своєрідним центром або «ядром» особистісної самосвідомості в цілому (Реан А.А., 1999). Вона охоплює всі аспекти життєдіяльності людини на всіх етапах формування та розвитку особистості. Зазвичай приймається, що самооцінка – це оцінка людиною себе, своїх біологічних, соціальних і психологічних

характеристик (Т. Прокопенко, 2022). Безсумнівно, величезна роль самооцінки у регулюванні поведінки та забезпеченні найкращої адаптації людини до життя.

Проте в сучасній психологічній науці існують невирішені теоретичні та практичні проблеми. По-перше, відзначається значна «розпорошеність» проблеми, що вивчається. Існує велика різноманітність експериментальних даних, проте вони складно даються до систематизації через суперечливість. Це може бути пов'язане з неякісним проведенням дослідження, таким як недосконалість діагностичних процедур чи неадекватна обробка даних. Також часто випадає ситуація, коли дослідження проводилося в специфічному чи обмеженому середовищі.

По-друге, існує дефіцит методик для вимірювання самооцінки особистості. Деякі методики, призначені для цього, фактично діагностують інші психічні явища, як, наприклад, методика діагностики самооцінки А. Будассі (1971), яка насправді досліджує особистісну ідентичність (О. Осика, 2016). Деякі інші методики, такі як «Методика самооцінки емпатичних здібностей» чи «Методика самооцінки тривожності, ригідності та екстравертності Д. Моудслі», які насправді досліджують інші властивості особистості, а не самооцінку.

По-третє, багато питань методологічного спрямування щодо самооцінки залишаються невирішеними. Серед найважливіших з них – місце самооцінки у системі інших психічних явищ, її психологічна сутність, типи, властивості, функції та механізми формування. Деякі дослідники, такі як А. А. Реан, Р. Берне, Л. Папітченко, Р. Кулаковська здійснили досить повний методологічний аналіз цих питань. Теоретична частина цього дослідження присвячена вирішенню цих та інших питань.

Проблема самооцінки особистості, як ключового елемента самосвідомості, привертає значну увагу дослідників та активно досліджується. У багатьох дослідженнях самооцінка розглядається як центральний аспект особистості, її ядро, і вивчається з різних сторін. Однак,

незважаючи на широкий інтерес до цього явища, його розробка пов'язана з методологічними та методичними труднощами.

Така складність та розлогість визначень досліджуваного явища здаються необгрунтованими. По-перше, ці ускладнення призводять до розмиття самого поняття самооцінки та її сутності.

По-друге, неправильно класифікувати самооцінку як лише процес або лише результат, оскільки вона одночасно представляє собою і те, і інше, і може бути описана як з точки зору діяльності, так і з точки зору властивості особистості.

І по-третє, всі зазначені визначення самооцінки прямо чи опосередковано підтверджують, що поняття оцінки є родовим щодо самооцінки. Зрозуміти та оцінити виразність будь-якої якості або порівняти та визначити її цінність можна лише шляхом її оцінки. Тому, найточніше самооцінка визначається як оцінка самої особистості і її поведінки, що відображається в більшості наукових джерел.

Щодо наступного питання методології – класифікації видів самооцінки, – різні автори виокремлюють різні критерії, за якими самооцінка може бути поділена на типи. Ці критерії включають адекватність самооцінки та її рівень, самоаферентацію у часі, ступінь узагальнення власних якостей та міру позитивного впливу самооцінки на адаптацію особистості.

За наведеними критеріями розрізняють кілька видів самооцінки. За рівнем відповідності дійсності виокремлюють адекватну та неадекватну самооцінку. Проте виникає проблема визначення ступеня адекватності, тобто наскільки точно самооцінка відображає реальний характер особистості. Вважається, що люди в цілому здатні адекватно оцінювати свої якості та можливості. Проте інші дослідники зауважують, що знання про себе може бути неповним та суперечливим. Суб'єкт не завжди може достовірно відзвітувати щодо власних дій та внутрішніх процесів. Чи може людина правильно оцінювати свої якості без глибокого їх вивчення?

Питання про оптимальний рівень адекватності самооцінки для

адаптації особистості до життя залишається відкритим. Літературна довідка вказує на розділення самооцінки на завищену, занижену та середню. Завищена самооцінка виявляється у переоцінці власних якостей та можливостей, занижена – у їх недооцінці. Деякі дослідники описують це явище як комплекс переваг та недоліків. У ряді робіт цей «неправильний» підхід пояснюється нечітким уявленням про себе.

Однак, є точка зору, що цей підхід не розглядає різновиди самооцінки, а скоріше концентрується на іншій методологічній категорії – її рівні: високий, низький або середній. Цей підхід здається більш відповідним і науково обґрунтованим, оскільки завищена або занижена самооцінка є неадекватною, коли людина невірно оцінює себе. У той же час середня самооцінка, яка завжди адекватна, може бути як заниженою, так і завищеною.

Деякі автори вказують на те, що самооцінка має структуру в часі і виділяють такі форми: актуальна («як я себе відчуваю зараз»), ретроспективна («яким я був у минулому») та прогностична («яким я стану»). Однак, як зауважує О. Камінська, оцінку себе у майбутньому більш вірно було б вважати особистісним рівнем домагань. Самооцінка передбачає оцінювання собою себе тут і зараз, а не ідеального «Я».

Однією з очевидних причин класифікації видів самооцінки є рівень узагальнення, який людина надає своїм якостям. З цієї точки зору, самооцінку можна розділити на особистісну та узагальнену. Крім того, є ще один тип – цілісну самооцінку, яка не обмежується сумою приватних оцінок, а відображає загальне ставлення особи до себе, виражене у формі «хороший – поганий». Однак ця класифікація, скоріше, стосується характеру самооцінки – позитивної чи негативної. Цей підхід відображає вплив самооцінки на успішність і адаптацію людини у суспільстві та діяльності. Деякі автори також виділяють типи самооцінки за її структурою (конфліктна або безконфліктна), рівнем визначеності та чіткості, а також за її значущістю. Проте ці підходи не враховують всіх індивідуальних особливостей

особистості, що призводить до розпорошеності дослідження в цьому напрямку. Крім того, вони можуть недостатньо охопити всі аспекти концепції «Я» особистості, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Наступним етапом вивчення самооцінки є визначення її властивостей.

В науково-психологічній літературі досить мало уваги приділяється цьому питанню. Перераховуються такі характеристики самооцінки, як стійкість, адекватність та зрілість; стійкість, адекватність, рівень та динаміка; ступінь адекватності, стійкість та диференційованість.

Однак зрілість самооцінки може важко віднести до характеристик самооцінки, бо ця ознака скоріше вказує на рівень загального психічного розвитку особистості. Стійкість і динаміка виступають як протилежні прояви однієї характеристики. Фактично, дуже мало знайти чіткий аналіз цього питання, і більшість спроб здаються досить нечіткими.

Серед характеристик самооцінки виділяють такі: рівень, адекватність, диференційованість та оптимальність. Розглянемо кожен з цих характеристик.

Рівень самооцінки вказує на те, наскільки високо або низько індивід оцінює свої якості, і може бути високим, середнім або низьким. Рівень загальної самооцінки, як зазначають багато авторів, не визначається сумою приватних самооцінок і не є їй тотожним. Багато авторів відзначають, які гарячі суперечки викликає питання, чи може людина пізнати себе, і, отже, чи може її самооцінка бути об'єктивною (Нісбетт Р., Вілсон Т., 1977).

Це призводить до необхідності виділення такої характеристики, як адекватність самооцінки. Адекватність самооцінки, як зазначалося вище, визначається ступенем її реалістичності, тобто тим, наскільки оцінка себе відповідає реальності. Чим більше ця відповідність, тим більш адекватною буде самооцінка особистості. При цьому рівень адекватності самооцінки може по-різному поєднуватися з рівнем, наприклад, високий рівень самооцінки і низька адекватність. У такому разі можна говорити про

неадекватно завищену самооцінку. Ця проблема залишається невирішеною у сучасній психології, хоча деякі дослідники вважають (Л. Бегеза, 2022), що висока адекватність самооцінки є вигіднішою. Як наступна характеристика самооцінки іноді називається її диференційованість (А. Бахвалова, 2019; В. Палій, 1987).

Кожна особистість оцінює свої якості по-різному: деякі високо, інші – низько. Диференційованість самооцінки вказує на різноманітність оцінок різних аспектів особистості. Чим більше варіацій приватних оцінок, тим більша диференційованість, а якщо оцінки одноманітні, самооцінка стає цілісною. Це знову викликає питання про те, який рівень диференційованості самооцінки є найбільш сприятливим для гармонійного розвитку особистості.

Самооцінку часто оцінюють з точки зору оптимальності. Більшість дослідників стверджують, що позитивну Я-концепцію виявляється у високій самооцінці. Проте деякі вчені (Мартене Р., 1979; Момот Д.А., 1998) вважають, що оптимальною є середня самооцінка. Інші вбачають оптимальність самооцінки у її адекватності. Найбільш обґрунтованою основою для визначення оптимальності або неоптимальності самооцінки є успішність особистості у важливій для неї діяльності та рівень задоволеності нею, що свідчить про її адаптацію. Чим більше ці показники виражені, тим більш оптимальною є самооцінка.

Самооцінку характеризує її суб'єктивність та відносна стійкість, що робить її складовою характеру та особистості. Як було зазначено раніше, самооцінка є внутрішнім судженням особистості про себе і, отже, має суб'єктивний характер. Вона може бути стійкою на високому, середньому або низькому рівні. Стійка самооцінка майже не змінюється протягом життя, незалежно від зовнішніх впливів, тоді як нестійка самооцінка змінюється під впливом навіть невеликих факторів. Питання про ступінь стійкості самооцінки залишається відкритим, але в більшості випадків зазначається, що вона має достатню стійкість (С. Зінченко, 2023).

Значення самооцінки важко переоцінити. Першим, хто відзначив її

важливість у психології, був У. Джемс (1991), що відніс самооцінку до «первинних емоцій», ставлячи її поряд з гнівом і болем. Часто наголошують на тому, що самооцінка є центральною складовою, «ядром» особистості, «найціннішим джерелом у розумінні образу «Я» (С. Зінченко, Г. Католик, О. Калашник).

Відповідно, самооцінка виконує дуже важливі функції. Більшість авторів вважають її основною управлінсько-регулятивною функцією, що дає можливість пристосуватися до умов існування. С. Зінченко виокремлює функцію забезпечення оптимальної орієнтації в об'єктивній та суб'єктивній дійсності, що допомагає розуміти свої потреби, можливості і орієнтуватися в діяльності.

Самооцінка формується внаслідок складних процесів, що в літературі зазвичай називаються механізмами формування самооцінки. Таких механізмів є два: вони визначаються як «пасивний» та «активний». Перший починає працювати в онтогенезі раніше і полягає у сприйнятті та усвідомленні дитиною зовнішніх оцінок, що надаються їй батьками, вихователями та оточенням (О. Камінська, 2017). Оскільки такий процес інтеріоризації чужих оцінок відбувається без активного аналізу власних якостей, його можна назвати «пасивним». Згодом дитина починає самостійно і свідомо оцінювати різні свої прояви, порівнюючи себе з іншими людьми та загальними соціальними нормами і ідеалами. Цей механізм формування самооцінки є більш активним і вимагає від особистості складної аналітичної діяльності.

Формування самооцінки можуть впливати різноманітні чинники. Наприклад, на рівень загальної самооцінки можуть впливати індивідуальні особливості особистості, важливість оцінюваної якості, конкретна ситуація та досягнуті результати в діяльності, а також соціальні умови.

Особливості приватних самооцінок спортсменів можуть бути пов'язані з їхньою статевою приналежністю, яка також досліджується. Так, А. Кайзерова (2021) вважає, що для самооцінки спортсменів важливіше їхні

професійні якості, тоді як для спортсменок особистісні якості стають основою самооцінки.

Самооцінка безперечно є частиною самосвідомості особистості. Проте визначення місця самооцінки в цій сфері пов'язане з певними труднощами. На сьогоднішній день в психології не існує єдиної та чіткої теорії, яка б визначала компоненти самосвідомості. Деякі теорії зосереджуються на суб'єктивних, внутрішніх аспектах особистості (наприклад, егопсихологія, фройдизм, екзистенціалізм), тоді як інші розглядають образ «Я» з позицій теорії особистості або теорії самосвідомості. Це, за словами Р. Кулаковської (2022), ускладнює класифікацію різних підходів до цієї проблеми.

Проблема самосвідомості особистості є однією з фундаментальних у сучасній психології. Самосвідомість представляє собою найвищу форму вияву направленої на себе свідомості людини як члена суспільства. У. Михайлишин (2021) описує самосвідомість як рефлексивну свідомість, за допомогою якої людина формує систему знань про свій внутрішній світ, на основі якого формується образ «Я». Ці процеси зазвичай супроводжуються певним ставленням до них, яке знаходить вираження у самооцінці.

У працях вчених розглядаються питання про генезис, структуру та функції самосвідомості, а також ідеї особистості про себе. Узагальнюючи різні погляди, можна виділити деякі загальноприйняті положення, що стосуються важливих аспектів самосвідомості, включаючи самооцінку. Серед них є визнання самосвідомості як центральної інстанції психіки, яка організовує, об'єднує та регулює духовне життя індивіда.

Багато у чому таку регуляцію здійснює самооцінка особистості. Авторами також виділені важливі процеси самосвідомості, такі як самореалізація, самоповага, самосприйняття, самоатрибуція (О. Олійник, 2018), самозахист (З. Фройд, 1989), самоідентичність, самообман, самоорієнтація у часі та просторі, самоперетворення, самопритосування, самоактуалізація, самовизначення та інші. Вони утверджують важливість самооцінки у забезпеченні цих процесів.

Самосвідомість – це процес, що включає свідоме пізнання себе людиною, оцінку власних якостей та регулювання своєї діяльності. У структурі самосвідомості виділяють три основних компоненти, які тісно пов'язані між собою: когнітивний (самопізнання), емоційний (самоствавлення, самооцінка) та поведінковий (саморегуляція, самовиховання) (Берн Р., 1986). Іншими словами, самосвідомість діє як внутрішній інтегратор різних аспектів особистості, а також як інструмент для оптимізації спілкування особистості з оточуючим світом та іншими людьми, і в цьому процесі важливу роль відіграє власне самооцінка.

Обидва аспекти, як внутрішній, так і зовнішній, супроводжуються різними рівнями афективних реакцій. Отже, самооцінка розглядається як афективна складова самосвідомості особистості – процесу усвідомлення собою. Вона виявляється в оцінюванні особистістю себе, своїх психологічних і фізичних характеристик і може бути охарактеризована різноманітністю та за рівнем адекватності.

1.2. Спорт як чинник формування особистісної самооцінки

Діяльність людини має значний вплив на її особистісні риси, особливо це помітно через провідні види діяльності, таких як спорт і навчання. Багато авторів відзначають важливий вплив спорту на формування особистості (Дашкевич О.В., 1981). Зокрема, спорт часто розглядають як найкращу школу для розвитку різних аспектів особистості, від вольових до емоційних (Реан А.А., 1999; Zion L.C., 1965).

Самооцінка також є важливим аспектом особистості спортсмена (Реан А.А., 1999; Zion L.C., 1965). З досліджень видно, що процеси формування самооцінки у спортсменів мають свою специфіку. Наприклад, рівень виразності, ступінь адекватності та диференційованість самооцінки у спортсменів можуть відрізнятися.

У контексті психології, діяльність розглядається як динамічна система взаємодій суб'єкта зі світом, що відображає формування та реалізацію

психічних образів у предметній дійсності та відносини суб'єкта з навколишнім (Бахвалова, 2019). Таким чином, діяльність відрізняється об'єктивністю та суб'єктивністю. Кожен вид діяльності базується на психофізіологічних механізмах, описаних у теорії функціональних систем, психофізіології рухів, дослідженнях та теорії динамічної локалізації вищих психічних функцій.

Навчальна діяльність описується як процес здобуття знань, умінь та навичок, розвиток здібностей. Навчання може відбуватися за різними механізмами: умовно-рефлекторним, імпринтингом, оперантним, відбувається вербально та вікцарно. Вимоги до навчальної діяльності включають розвинену та гнучку структуру, мотиваційне різноманіття, розмаїття форм і використання технічних сучасних засобів. Також навчальна діяльність може бути організована як індивідуальна, фронтальна, опосередкована та безпосередня, а також за типом повідомлення або спілкування.

Також знаємо і групові форми освітньої діяльності, серед яких є семінари, опитування, дискусії.

Щодо активності в спорті, можна стверджувати, що це унікальна форма соціально-зумовленої психомоторної діяльності, спрямована на розвиток і покращення психічних та фізичних особистісних властивостей щодо спортивних потреб і цілей. Спорт, як відомо, є однією з галузей діяльності, де важливого значення займає спортивне змагання. Крім того, в сучасному світі спорт стає однією з професійних сфер діяльності, яку можна аналізувати за аналогічними психологічними категоріями, що застосовуються праці, навчання та ігор. Можна виділити чотири етапи професійної діяльності, які мають багато спільних рис зі спортивною: підготовка, старт, кульмінація та завершення.

Спортивна діяльність має свою специфіку. По-перше, вона має справу з людиною, яка захоплюється спортом як основним видом діяльністю. Професійна діяльність багатьох фахівців-тренерів, суддів, лікарів та

психологів – спрямована на цю людину. Проте ця ж людина (спортсмен) виступає і як об'єкт, і як суб'єкт спортивної діяльності. Це проявляється в тому, що вся діяльність спортсмена спрямована на формування власних якостей, як психічних, так і фізичних. Крім того, ця діяльність відрізняється надзвичайною інтенсивністю та тривалістю фізичних і психічних напруг, які часто стають крайніми для спортсмена. Як вже зазначалося, основною формою спортивної діяльності є змагання. Саме тому її результатом та досягненням має стати спортивна перемога.

Таким чином, спортивна діяльність може бути поділена на саме спортивну, яка передбачає активну участь спортсмена у тренуваннях та змаганнях, і організаційно-педагогічну (роботу тренерів, суддівсько-арбітражний інститут і т.д.). Нас цікавить саме явище самої спортивної діяльності. Можна стверджувати, що ця діяльність втілює не лише психологічний образ необхідного спортсмена для досягнення успіху у спорті, але й унікальні стосунки, що складаються в світі спорту.

Характеристикою спортивної діяльності є її спрямованість на соціальні цілі, що виявляється у постійному визначенні цілей, що координуються між суб'єктом та об'єктом цієї діяльності. У процесі свого спортивного розвитку спортсмени часто вимушені максимально зосереджувати свої психічні та фізичні зусилля, що може викликати емоційно-вольове напруження та представляти загрозу для здоров'я.

Ще однією специфічною особливістю спортивної діяльності є підтверджений вплив цієї діяльності на розвиток як моторних, так і психічних процесів, а також на формування особистісних властивостей спортсмена. Регулярні заняття певним видом спортивної діяльності призводять не лише до змін у показниках психічних процесів, станів та властивостей, але й до формування їх специфічної структури, яка є інтегративною діяльністю інтелектуальних та психомоторних центрів, що забезпечують високі спортивні результати. Вчені вказують на такі характеристики спортсменів високого класу як відповідальність, стійкість до

емоцій, мотивація досягнень, твердість характеру, самоконтроль, впевненість у собі, самостійність, ініціативність, наполегливість та сміливість. Інші вчені вказують також і на те, що спортивна діяльність розширює адаптаційні можливості людини (Воронова, 2007). У підсумку, спортивна діяльність характеризується формуванням особистості спортсмена як суб'єкта цього виду діяльності.

Однією з особистісних властивостей, яка зазнає змін завдяки заняттям спортом, є формування спортивного характеру, який проявляється як ключовий фактор успішного виступу на змаганнях, де він істотно виявляється та закріплюється. Також серед важливих аспектів особистості є самооцінка, яка є основою і водночас результатом самостійної підтримки. У людей з високою самооцінкою спостерігається значна мотивація досягнення соціального успіху, незалежно від статі та віку.

1.3. Вплив самооцінки на адаптивність у спорті

У психології вважають, що спортсмени володіють високим рівнем самооцінки (Воронова, 2007; Долгова, 2018; Бурла, 2016). Однак останні дані свідчать про те, що ситуація може бути більш складною. Наприклад, А. Кайзерова (2021) вказує на те, що у професійних спортсменів може спостерігатися досить високий рівень самооцінки, проте він змінюється у процесі їхнього кар'єрного зростання. Початково він може бути високим серед студентів фізкультурних ЗВО, але зменшується, особливо до четвертого курсу. Проте з часом, коли вони стають тренерами, самооцінка знову підвищується. Це може вплинути на їхнє професійне самовизначення, хоча цей вплив не є домінуючим.

Це узгоджується з результатами досліджень В. Штифурак (2017), які показують, що спочатку рівень самооцінки спортсменів знижується до четвертого курсу, а потім знову зростає. Отже, самооцінка спортсменів має певну динаміку, яка пов'язана з їхнім професійним розвитком. Незважаючи на цю динаміку, в середньому, спортсмени мають вищий рівень самооцінки,

ніж особи, які не займаються спортом (???)

Наприклад, Ю. Ліпковська (2016) зазначає, що у дітей-спортсменів самооцінка характеризується вищим рівнем і меншою варіативністю, ніж у їхніх однолітків, які не займаються спортом. Однак з віком варіативність самооцінки може змінюватися, оскільки у тренерів виявлено дуже високі коефіцієнти варіації.

Більше того, існують докази, що рівень самооцінки пов'язаний з рівнем спортивної кваліфікації. У висококваліфікованих спортсменів самооцінка значно вища (Федик, 2013). Деякі дослідники також відзначають особливості диференційованої самооцінки спортсменів (Штифурак, 2017). Цей аспект самооцінки рідко досліджувався, особливо щодо спортсменів. Дані свідчать, що самооцінка спортсменів менш диференційована, ніж у не спортсменів. Це означає, що спортсмени мають тенденцію надавати однакові оцінки різним аспектам свого життя, а їхня особиста самооцінка менше варіюється. Таким чином, самооцінка спортсменів є більш інтегрованою, ніж у не спортсменів (Штифурак, 2017). Крім того, чим вищий спортивний розряд, тим більше інтегрованою стає самооцінка спортсмена.

Деякі дослідники досліджували, як спортсмени оцінюють свої досягнення та майстерність. Наприклад, І. Галян та ін. (2022) вказує, що самооцінка спортсменів стосовно їх реальної майстерності більш різноманітна. Вони надають більш деталізовану та критичну оцінку своїм поточним якостям, ніж тим, які можуть розвинутися у майбутньому. Це може пояснюватися тим, що людина, зокрема спортсмен, ретельніше оцінює те, що вона має зараз, ніж те, що може мати у майбутньому. Крім того, оцінка себе у майбутньому відображає скоріше рівень амбіцій.

Дослідження показують, що рівень самооцінки спортсменів залежить від їх віку та статі. Наприклад, рівень самооцінки вищий у юнаків (Штифурак, 2017), а інтегрованість її менша у спортсменів чоловічої статі. Проте наразі не проведено експериментальних робіт, які б порівнювали адекватність самооцінки спортсменів та тих, хто не займається спортом.

Адекватність самооцінки може свідчити про рівень адаптації особистості, що, в свою чергу, може відображатися в її успішності та задоволеності власною діяльністю (Заверуха, 2022). Таким чином, вивчення специфіки самооцінки у спортсменів може вказувати на можливості впливу спорту на корекцію самооцінки особистості. В цілому, спорт має позитивний вплив на самооцінку, що може бути корисним як для спортивної, так і для навчальної та повсякденної діяльності.

Спортивна діяльність розглядається як комплексний процес активності особистості, в якому, нарівні з фізичними, відбувається розвиток та удосконалення психічних якостей. Поєднання діяльності та свідомості, а отже, особистості, є аксіоматичним принципом в українській психології.

Самооцінка як складова особистості тісно пов'язана з різними аспектами спортивної діяльності. Наприклад, зниження самооцінки вважається одним із ознак кризи в спортивній кар'єрі. У літературі досліджено аспекти змагальної та тренувальної діяльності, особливості спортивного виду діяльності та характеристики спортсменів, проте немає чіткої відповіді на питання щодо характеристик спортивної діяльності, за якими вона може бути оцінена.

Інформація нерівномірна та несистематизована. Узагальнюючи наявні дані, можна зробити висновок, що спортивна діяльність характеризується рівнем адаптованості до неї, надійністю та ефективністю, а також рівнем спортивної майстерності. Важливо враховувати, що успішність та задоволення від діяльності часто розглядаються як критерії адаптації особистості до неї.

Оскільки успішність спортсмена в значній мірі залежить від його надійності, ефективності і рівня спортивної кваліфікації, можна припустити, що ключовою характеристикою його діяльності, а також критерієм, за яким її можна оцінити, є його рівень адаптованості, який відображається в його успішності та задоволеності.

Розглянемо роль самооцінки у вияві цих показників діяльності

спортсмена. Досліджуючи взаємозв'язок між самооцінкою та адаптованістю, можна стверджувати, що самооцінка є незалежною змінною. Якщо існують кореляційні зв'язки між цими показниками, можна говорити про вплив показників самооцінки на рівень адаптації, а не навпаки.

Функції самооцінки (орієнтовна та регулятивна) спрямовані на оптимізацію процесу адаптації, який, в свою чергу, є базовою функцією всіх психічних явищ. Показники адаптованості до спортивної кар'єри включають: спортивні досягнення; обмеження, пов'язані зі спортом; відповідність цілям та результатам спортивної кар'єри; витрати, пов'язані з кар'єрою; успішність спортивної кар'єри; задоволеність спортивною кар'єрою. Зазвичай у літературі зазначається зв'язок самооцінки з останніми двома показниками.

Самооцінка особистості тренерів пов'язана з різними аспектами їхнього професійного задоволення через професійну самооцінку. Чим вищий рівень останньої, тим більша задоволеність тренерів досягнутими результатами, взаєминами з колегами та керівництвом, суттєвістю виконуваної роботи, професійним статусом, рівнем підготовки та професійним рівнем. Ці результати підтверджуються дослідженнями, згідно з якими самооцінка студентів, магістрів та тренерів пов'язана зі задоволеністю професійним вибором та загальним показником професійного самовизначення, а також самооцінка комунікабельності та адаптивності у юних спортсменів пов'язана з задоволеністю спортивною кар'єрою. Задоволеність самореалізацією у спорті спортсменів характеризується високими показниками самооцінки здоров'я, інтелекту, волі, комунікабельності та інших важливих якостей, а також загальної самооцінки особистості.

Багатьма українськими та зарубіжними дослідниками була відзначена особлива роль самооцінки у контексті успішності та надійності спортивної діяльності. Це підтверджується рівнем спортивної майстерності спортсмена, який може свідчити про його самооцінку. Згідно з різними дослідженнями, самооцінка спортсменів пов'язана зі спортивною кваліфікацією, і чим більш кваліфікований спортсмен, тим вищий рівень, інтегрованість та менша

диференційованість його самооцінки. Так, для представниць спортивної гімнастики, які мають звання майстер спорту або майстер спорту міжнародного класу, характерний високий рівень самооцінки, як реальних, так і майбутніх досягнень. Факт, що спортсменки високо оцінюють свої майбутні досягнення, може свідчити про їх високий рівень домагань.

Те, що спортсменки високо оцінюють свої майбутні досягнення може свідчити про високий рівень домагань – характеристику, що тісно пов'язана з самооцінкою особистості. Кваліфіковані спортсменки (у художній гімнастиці) мають вищий рівень домагань, що в свою чергу може вказувати на високий рівень самооцінки. Проте, варто зазначити, що показники самооцінок можуть зменшуватися. Зі зростанням спортивного стажу, спортсмени нижче оцінюють своє здоров'я.

У цілому, багато авторів підтверджують, що самооцінка спортсменів з високою кваліфікацією в різних виданнях спорту зазвичай вища (???). Успішність діяльності великою мірою залежить від загальної самооцінки.

Проте, як вірно відзначає Т. Чигирин (2012), важко визначити, що в цьому є визначальним фактором, чи є висока самооцінка особистості причиною або результатом високої кваліфікації спортсмена. Іншими словами, високий рівень самооцінки може сприяти досягненню високої майстерності, але висока спортивна кваліфікація також може підвищити рівень самооцінки. Тому правильніше визначити взаємозв'язок між цими двома показниками як взаємозалежність або взаємовплив. Адекватна, трохи завищена, але стабільна самооцінка є найбільш сприятливою для успішної спортивної діяльності, оптимальної адаптації до неї та надійності спортсмена. Висока, адекватна, середньо диференційована самооцінка позитивна чи оптимальна, позаяк вона сприяє досягненню максимальних результатів.

При таких характеристиках самооцінки відбувається її регулятивна функція. Проте це припущення потребує подальших перевірок, які можна провести лише за допомогою результатів експериментальних досліджень.

Особистість здатна об'єктивно оцінити свої можливості, врахувати сильні та слабкі сторони, і відповідно до цього розробити план дій для досягнення конкретних результатів, сформулювати реалістичні цілі.

Такий спортсмен володіє емоційною стійкістю та ефективністю. Все це збільшує його впевненість у собі, прагнення до досягнень і позитивно впливає на результативність у спорті та адаптованість у житті загалом. Спортсмен із такою самооцінкою краще оцінює не лише свій потенціал. Знаючи свої можливості, він може реалістично оцінити силу суперників, що також позитивно впливає на результати його спортивної діяльності.

Однак у випадку, коли самооцінка спортсмена неадекватна (занижена або завищена), зменшуються його здатність до саморегуляції. У такій ситуації можливе зниження спортивних результатів, часті поразки, порушення саморегуляції та конфлікти. Все це супроводжується негативними проявами особистості спортсмена, такими як неадекватність домагань, підвищена тривожність, порушення цілепокладання та переважання мотивації на уникнення невдач. У таких випадках надзвичайно важливо впливати на формування самооцінки спортсмена та проводити профілактичні заходи для корекції неадекватної самооцінки.

Безліч досліджень присвячено проблемі особистості у спорті. Цьому питанню приділяли увагу видні представники вітчизняної та зарубіжної психології, такі як І.С. Попович (2019), О.В. Дашкевич (1981), Б.Д. Кретті (1978), Р. Мартен (1979), В. Штифурак, А. Драчук (2018), РМ. Найдіффер (1979), В.Г. Норагідзе (1981), Ф. Хетфільд (1992), А.С. Fisher (1976) та інші. У 1980 році О. Федик вказував на те, що особистість спортсмена залишається недостатньо вивченою, а існуючі дані досить обмежені і базуються переважно на результатах психодіагностичних методик, які не завжди використовуються належним чином. За останні роки психологія спорту значно просунулася у вивченні особистості спортсмена, що відобразилося в накопиченні численних експериментальних і теоретичних даних. Однак більшість робіт присвячена дослідженню особистості спортсменів певних

спеціалізацій, з рідкими винятками, коли досліджувалася особистісна властивість спортсменів як єдиної соціальної групи. В основному література зосереджується на специфіці таких аспектів особистості, як воля, темперамент, емоційна сфера, тривожність, спрямованість, впевненість у собі, мотивація до успіху. Однак менше уваги приділяється особливостям ціннісним орієнтаціям, інтелекту та самооцінці спортсменів.

Найбільш не вивченою частиною є взаємозв'язок між психологічними характеристиками особистості спортсмена та його самооцінкою. Багато теорій, присвячених структурі особистості, підтверджують складність цього питання. Важко охопити всю різноманітність проявів особистості та впорядкувати їх у систему, що враховує ієрархію психічних явищ і їх взаємозалежність.

О. Камінська (2017) запропонувала одну зі структур особистості, яка розглядає особистість з чотирьох позицій, розміщених на шкалі між соціальною та біологічною стороною людини.

У літературі зазначається, що самооцінка вважається ключовою характеристикою особистості через її функції. Наприклад, З. Ковальчук (2022) стверджує, що самооцінка надає особистості цілісність. Багато інших авторів поділяють цю точку зору, називаючи самооцінку «ядром» особистості, вказуючи, що вона формує особистісні характеристики людини, або визначаючи її як одну з інтегральних характеристик (Кулаковська, 2022).

Тому розуміння взаємозв'язків між психологічними властивостями та самооцінками спортсмена є вельми важливим. Проте, даний аспект досліджень залишається недостатньо вивченим в сучасній психологічній науці, особливо в контексті психології спорту. Крім того, деякі автори вважають, що деякі особистісні характеристики спортсмена можуть бути результатом його самооцінки. Збільшення самооцінки суттєво знижує рівень тривожності. Адекватна самооцінка сприяє збільшенню впевненості у собі.

Такий підхід може викликати сумніви, оскільки немає повної впевненості у тому, які саме характеристики є першочерговими: особистісні

властивості чи самооцінка. Отже, більш коректним буде визначити ці взаємозв'язки. Зв'язок самооцінки практично простежується з усіма вивченими психологічними характеристиками особистості. Це логічно, позаяк людина може оцінювати будь-які свої якості і відповідно до цієї оцінки формувати власну активність та розвиток.

Отже, позитивний зв'язок адекватної самооцінки проявляється в різних сферах особистості – від світоглядної до інтелектуальної. Особистість з адекватно високою самооцінкою найкращим чином реалізує свій потенціал, проявляє збалансованість різних аспектів особистості та оптимально їх розвиває. Це дозволяє особистості успішно адаптуватися до постійно змінюючихся умов життя і, відповідно, досягати успіху у різних сферах життєдіяльності. Зокрема, спортсмени з адекватною самооцінкою мають мотивацію досягати успіху, володіють високою емоційною стійкістю, розвиненими вольовими якостями, реалістичною впевненістю у собі, а також адекватними амбіціями і високою самокритичністю. Такі спортсмени є найбільш ефективними і стабільно досягають високих результатів.

1.4. Вплив самопізнання у процесі формування самооцінки особистості

Ю. Ліпковська (2016) вказує на цілеспрямовану діяльність з самовдосконалення особистості як один з механізмів формування концепції «Я». Основою цієї діяльності є процес самопізнання. Оскільки самооцінка є складовою частиною концепції «Я» особистості (Зінченко, 2023), а також самосвідомості людини (Калашник, 2022), самопізнання може впливати на формування самооцінки.

То ж що у психології розуміється під терміном самопізнання?

По-перше, відповідаючи на це питання, важливо відзначити, що існує кілька термінів, які часто використовуються як синоніми, але при детальному розгляді вказують на різні явища. Це поняття самопізнання, рефлексії та інтроспекції. Під самопізнанням слід розуміти складний, багаторівневий

процес пізнання людиною самої себе на основі самосприйняття, самонагляду, самоаналізу та саморозуміння (Скрипченко, Долинська, Огородійчук, 2005). Крім того, як джерело самопізнання можуть виступати безпосередні оцінки, отримані від інших людей. Уявлення про людину оточуючих її людей впливають на її самопізнання та розуміння себе (Ковальчук, 2021).

Отже, процес самопізнання можна описати як спробу особи сприйняти і уявити себе так, як вона сприймається оточуючими (Schoeneman T.J. 1981). Виходячи з цього, можна стверджувати, що проблема самопізнання тісно пов'язана з процесами взаємодії суб'єкта з оточуючим світом. За словами Я. Козелецького, самопізнання – це «пізнавальне уявлення самого себе, тобто та частина знання особистості, яка стосується себе як до цілого або якогось аспекту цілого».

Отже, результатом самопізнання є нове знання (Braun B., 1988). Це нове знання про себе дозволяє людині розвиватися, тому процес самопізнання пов'язаний із самовдосконаленням (Анісімова О.М., 1999). Таким чином, самопізнання, розглядаючи його як одне з базових психічних явищ (процес, стан, властивість), є психічним процесом.

Часто процес самопізнання називають рефлексією (Ковальчук, 2023), однак це не зовсім точно, хоча між цими поняттями є багато спільного. Рефлексія, так само як і самопізнання, пов'язана з набуттям особистістю нових знань про себе, про хід своєї діяльності, психічні стани, внутрішній світ, взаємодію з іншими людьми, служить зв'язком між орієнтацією людини у зовнішньому та внутрішньому світі (Duval, 1972).

Однак, на відміну від самопізнання, що відноситься, як уже було сказано, до категорії психічних процесів, рефлексія одночасно є особливою характеристикою, яка притаманна лише людині, і станом усвідомлення чогось, і процесом представлення своєму власному розумовому змісту.

Обидва ці явища тісно пов'язані з інтроспекцією, яку розуміють як один із методів самопізнання, що полягає в спостереженні людини за своїми власними виявами – сприйняттям, відчуттями, емоціями й думками. Інакше

інтроспекцію називають самонавчанням. Отже, це явище лежить в основі самопізнання (Ковальчук, 2023) або рефлексії.

Багатьма авторами (Burns, 1979; Cooley, 1964; Duval, 1972 та ін.) відзначається найтісніший зв'язок пізнавального (самопізнання) і емоційно-афективного (самооцінка) компонентів самосвідомості.

Отже, досить логічно припустити, що самопізнання впливає на самооцінку особистості. Самопізнання, надаючи людині нову інформацію про себе, не наділяє ці знання значенням, «не ієрархізує їх за цінностями» (Олійник, 2018). Ці механізми пов'язані скоріше з самооцінкою. Тому самопізнання є базою для формування особистісної самооцінки.

Сучасна психологія має уявлення, згідно з яким розвинуті здібності до самопізнання вважаються позитивною рисою з точки зору її впливу на самооцінку та самосвідомість. Однак існують і інші точки зору на цю тему. Наприклад, З. Ковальчук та ін. (2023) вважає, що позитивним є ступінь знання себе, яка є найбільш оптимальною для ефективного функціонування особистості. Глибоке усвідомлення себе може бути травматичним для психіки (наприклад, риси, які людина вважає негативними, соціально неприйнятними або аморальної поведінки), порушувати її нормальну діяльність, викликати зниження самооцінки, бути причиною внутрішньоособистісних конфліктів та психічних розладів. Для уникнення такої ситуації діють механізми психологічного захисту, які перешкоджають адекватному розумінню своїх властивостей та поступків.

Крім того, нове знання може бути нерозумілим, що може призвести до формування неадекватної самооцінки, що є негативним проявом цієї властивості особистості. У зв'язку з вищевикладеним, перед дослідником стає низка питань: який напрямок впливу (негативний або позитивний) має процес самопізнання на самооцінку особистості; яку ступінь розвинених рефлексивних якостей слід вважати найбільш оптимальною для формування самооцінки; чи можна, використовуючи процес самопізнання, проводити заходи з корекції характеристик самооцінки особистості? На даний момент ці

питання залишаються предметом дискусії та не вирішені. Відповіді на них можна лише проведенням відповідного дослідження.

Висновок до Розділу 1

Самосвідомість є центральною інстанцією психіки, що координує, об'єднує та регулює духовне життя особи. Самооцінка є ключовим аспектом самосвідомості, вона є афективним компонентом та виявляється у власній оцінці особистістю своєї особистості, а також своїх психологічних та фізичних якостей. Сутність самооцінки розкривається через види, властивості, характеристики, механізми, функції та фактори її формування.

Серед видів самооцінки варто виділити: адекватну та неадекватну; особистісну та загальну; актуальну (відображає «хто я зараз»), ретроспективну (відображає «яким я був у минулому») та прогностичну (відображає «яким я буду»). Характеристиками самооцінки є її рівень, диференційованість, адекватність та оптимальність. Особливостями самооцінки в контексті інших психічних явищ є її суб'єктивність та відносна стійкість.

Кожен вид діяльності людини має свою унікальну специфіку, яка відбивається у його особистісних особливостях. Навчальна діяльність – це процес здобуття людиною знань, умінь і навичок, а також розвитку й удосконалення своїх здібностей. Результатом навчальної діяльності є освіта – набуття людиною нових психологічних якостей і властивостей. Специфіка спортивної діяльності проявляється у різних аспектах. По-перше, головною формою є спортивні змагання. По-друге, об'єктом цієї діяльності є спортсмен, а сам спортсмен є як об'єктом, так і суб'єктом спортивної діяльності. Крім того, спортивна діяльність характеризується значною фізичною та психічною напругою, що може призводити до емоційно-вольового напруження та загрози здоров'ю. Спортивна діяльність сприяє розвитку адаптаційних здібностей людини. Продуктом та результатом цієї

діяльності є спортивні досягнення. Специфіка спортивної діяльності також полягає в її соціальному аспекті. І, нарешті, спорт, за думкою багатьох авторів, є найкращою школою розвитку як моторних, так і психічних процесів, а також різних властивостей особистості від вольових до емоційних. Це також стосується і самооцінки як прояву особистості спортсмена.

Самооцінка спортсменів виявляє ряд особливостей. Одна з них - високий рівень самооцінки, що визначається динамікою самовизначення особистості у вибраній сфері діяльності. Незважаючи на цю динаміку, спортсмени в середньому мають більш високу самооцінку, ніж особи, які не займаються спортом. Для самооцінки спортсменів характерні менша диференційованість і варіативність порівняно з неспортсменами однієї вікової групи. Проте варіативність показників самооцінки, швидше за все, змінюється з віком, оскільки у тренерів виявлені значні коефіцієнти варіації. Рівень самооцінки спортсмена пов'язаний з його професійним рівнем майстерності. У висококваліфікованих спортсменів самооцінка переважно вища. Самооцінка спортсменів має більш інтегрований характер порівняно з неспортсменами. Чим вищий спортивний розряд, тим більш інтегрованою виявляється самооцінка. Рівень самооцінки вищий у юнаків, тоді як її інтегрованість менша у спортсменів чоловічої статі.

Самооцінка, як властивість особистості, має тісний зв'язок з різними аспектами діяльності спортсмена. Особистісна самооцінка тренерів пов'язана з різними аспектами їхньої професійної задоволеності, яка опосередковано визначається через професійну самооцінку.

Самопізнання – це процес, під час якого особистість отримує нові знання про себе, свою діяльність, психічні стани, внутрішній світ та взаємодію з іншими людьми. Цей процес допомагає людині орієнтуватися у світі і результатом є нові знання. Ці знання дозволяють людині розвиватися, тому самопізнання пов'язане з самовдосконаленням.

У сучасній психології домінує думка, що високий рівень здібностей до

самопізнання є позитивною властивістю, оскільки воно впливає на самосвідомість та самооцінку. Однак глибоке усвідомлення себе може бути травмуючим для психіки, порушуючи нормальну діяльність, знижуючи самооцінку та викликаючи різноманітні внутрішні конфлікти та розлади. Це породжує питання про вплив самопізнання на самооцінку, оптимальний рівень розвитку рефлексивних здібностей для формування самооцінки та можливість використання самопізнання для корекції самооцінки.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження, його мета і завдання, вибір методик.

Експериментальне дослідження самооцінки спортсменів охоплює аналіз специфіки цього психологічного аспекту, його детермінант, роль у процесі адаптації до спортивної та навчальної діяльності, а також можливості корекції через самопізнання. Самооцінка досліджується за рівнем вираженості, розмаїтістю та адекватністю.

Виявлено, що самооцінка спортсменів має свої особливості порівняно з особами, які не займаються спортом. Для визначення оптимального рівня самооцінки та її впливу на адаптацію спортсменів необхідно дослідити її характеристики окремо. Важливо відібрати ті характеристики, які найбільш істотно відрізняються від осіб, які не займаються спортом. Низька самооцінка за будь-якою з цих характеристик може вплинути на загальну самооцінку. Це стимулює пошук таких характеристик. У дослідженні експериментально було оцінено деякі характеристики самооцінки, включаючи загальний рівень та самооцінку особистості в цілому (рівень симпатії до самого себе). Також застосовували наступні матем. критерії, як середнє арифметичне X , дисперсія a , стандартне відхилення S , коефіцієнт варіаціативності V , коефіцієнт Спірмена r , а також обчислення достовірності за допомогою критерія t -Стюдента.

У процесі дослідження вивчались самооцінка, особистісні властивості та показники адаптивності до діяльності. Самооцінку ми досліджували методикою Т. Дембо-Рубінштейна. Адекватність самооцінки визначали через розрахунок відмінності між особистісною та загальною самооцінкою особистісних властивостей та результатів їх дослідження. Чим вона нижча, тим вважається адекватність вища.

Особистісні властивості ми досліджували за допомогою методики

Я. Стреляу. Ця методика використовувалась у дещо скороченому варіанті з врахуванням спортивної діяльності особистості. Вивчалась сила НС особистості, рухомість та врівноваженість усіх нервових процесів. Також ми застосували методику вивчення когнітивних характеристик Р. Амтхауера, зокрема, дослідили рівень ерудованості, вміння узагальнювати, встановлювати логічні зв'язки між поняттями.

У нашому дослідженні ми використали методики діагностування 2-х типів адаптивності: до навчання та до спортивної діяльності. Успішність навчання ми визначали за допомогою середнього балу успішності здобувачів вищої освіти шляхом аналізу навчальної документації. Задоволеність навчанням було визначено методикою Г. Лозової «методика ставлення до навчальної діяльності». Успішність у спортивній діяльності ми визначали завдяки спортивного розряду та трансформували за такою шкалою: особа без розряду – 1б., 3 дорослий – 2б., 2 дорослий – 3б., 1 дорослий – 4б., канд. у майстри спорту – 5б., майстер спорту – 6б. Ставлення до спортивної д-ті ми визначали за методикою Г. Лозової «Задоволеності спортивною діяльністю».

Вибірку становили 40 осіб-спортсменів та 40 осіб, які спортом не займались. Усі досліджувані вкладаються у вікову категорію 17-23 роки і здобувачами вищої освіти з підготовки фахівців у галузі спорту та інші гуманітарні ЗВО.

Високі значення самооцінки спортсменів порівняно з нормами помічені під час проведення занять зі здобувачами вищої освіти з теми «Самооцінка особистості» у спортивній психології. Самооцінки когнітивних характеристик спортсменів практично не відрізнялися від самооцінок інших властивостей особистості (6,54 бала проти 6,61).

Відзначається висока самооцінка спортсменів у сфері когнітивних характеристик, зокрема «Широти категоризації», тоді як самооцінка пам'яті є низькою. Навіть у порівнянні з контрольною групою, спортсмени показують вищий рівень самооцінки у багатьох аспектах когнітивних процесів. Це може бути пов'язано з їхньою впевненістю в своїх здібностях, яка може бути

зумовлена практикою та звичністю широти думок у спортивному середовищі.

2.2. Результати дослідження

У порівнянні з контрольною групою, спортсмени високо оцінюють свою пам'ять та здатність до узагальнення. Водночас, вони не скаржаться на свої пізнавальні процеси, що може бути характерно для більшості спортсменів. Така впевненість у власних здібностях може пояснюватися регулярною практикою та позитивними взаємодіями у спортивному колективі.

Самооцінка «Широти категоризації» не корелює з самооцінкою когнітивних процесів, хоча самі ці процеси тісно пов'язані між собою.

Таблиця 1

Когнітивні характеристики самооцінки спортсменів та неспортсменів

Характеристики самооцінки	Експериментальна група			Контрольна група			t	P
	X	S	V	X	S	V		
Пам'ять	6,15	0,21	24,85	5,44	0,13	17,10	2,68	0,01
Вміння узагальнювати	6,40	0,19	21,81	5,61	0,26	31,12	2,28	0,02
Вміння встановлювати логічні зв'язки	6,50	0,188	20,82	6,12	0,24	26,44	1,19	0,22
«Широта категоризації»	7,05	0,15	15,93	7,27	0,22	20,87	-0,73	0,45
Середня самооцінка когнітивних характеристик	6,53	0,18	20,85	6,11	0,21	23,88	1,35	
Середня самооцінка всіх характеристик	6,60	0,22	24,75	6,23	0,27	28,68	1,20	

У досліджуваних контрольної групи структура взаємозв'язків виглядає інакше. Самооцінка показника «Широта категоризації» пов'язана з

самооцінкою здатності узагальнювати та встановлювати логічні зв'язки між поняттями ($p < 0,05$ та $0,001$ відповідно). Самооцінка пам'яті не має достовірного зв'язку з самооцінкою двох показників мислення, які між собою тісно взаємопов'язані ($p < 0,001$) — здатності узагальнювати та встановлювати логічні зв'язки. Це дозволяє зробити висновок, що у спортсменів самооцінка пізнавальних процесів формується як своєрідний симптомокомплекс, який охоплює основні когнітивні компоненти: пам'ять і мислення.

У тих, хто не займається спортом, цей симптомокомплекс не включає самооцінку пам'яті, натомість включає самооцінку широти категоризації. Зазначені показники самооцінки пізнавальних процесів — здатність узагальнювати та встановлювати логічні зв'язки — кореляційно пов'язані з загальною самооцінкою особистості: здатність узагальнювати при $p < 0,001$ ($r = 0,48$) та здатність встановлювати логічні зв'язки при $p < 0,01$ ($r = 0,29$). Самооцінки нейродинамічних характеристик спортсменів майже не відрізняються від самооцінок інших особистісних рис (6,45 бала проти 6,61). Особливо помітна висока самооцінка активності особистості (як властивості темпераменту) і низька самооцінка тривожності (таблиця 2).

Низька самооцінка рівня тривожності позитивно впливає на загальну самооцінку, оскільки низька тривожність вважається позитивною як серед спортсменів, так і серед тих, хто не займається спортом. Показники самооцінки нейродинамічних характеристик у контрольній групі показують, що спортсмени вище оцінюють у себе дві з трьох властивостей нервової системи: силу ($p < 0,01$) і врівноваженість ($p < 0,03$).

Самооцінка властивостей темпераменту у спортсменів також вища, ніж у досліджуваних контрольної групи, хоча достовірна різниця спостерігається лише у трьох з шести показників. У спортсменів вищі активність ($p < 0,02$), темп реакцій ($p < 0,03$) і нижча тривожність ($p < 0,03$).

Найвищі оцінки отримали ті властивості темпераменту, які однозначно вважаються позитивними. Коефіцієнти варіації самооцінок нейродинамічних характеристик у спортсменів нижчі, ніж у студентів, які не займаються

спортом, в середньому 27,68% проти 30,52%. Виключенням є коефіцієнт варіації самооцінки тривожності, який у спортсменів вищий (37,58%) ніж у неспортсменів (26,63%).

Самооцінка сили нервової системи тісно пов'язана з самооцінкою її врівноваженості ($p < 0,001$). Інших зв'язків між властивостями нервової системи не виявлено. Цей зв'язок не є унікальним, оскільки аналогічний високий рівень достовірності має коефіцієнт кореляції між цими показниками і у контрольній групі.

Таблиця 2

Нейродинамічні властивості самооцінки спортсменів та неспортсменів

Характеристики самооцінки	Експериментальна група			Контрольна група			t	P
	X	S	V	X	S	V		
Сила нервових процесів (НП)	6,44	0,25	28,51	5,31	0,50	44,71	1,95	0,04
Врівноваженість НП	6,30	0,23	27,11	6,17	0,31	31,08	0,33	0,73
Рухомість НП	6,28	0,22	25,97	5,52	0,26	31,74	2,11	0,03
Активність	7,28	0,21	21,51	6,51	0,22	22,81	2,41	0,01
Екстраверсія	6,03	0,24	29,25	6,07	0,28	28,98	-0,08	0,92
Ригідність	6,40	0,24	27,74	5,94	0,32	36,11	1,07	0,27
Емоційна стійкість	6,70	0,28	29,78	6,63	0,28	29,01	0,18	0,85
Тревожність	5,60	0,24	37,58	6,48	0,32	26,63	-2,11	0,03
Темп реакцій	6,95	0,21	21,73	6,28	0,22	23,70	2,18	0,02
Середня самооцінка нейродинамічних характеристик	6,44	0,24	27,68	6,11	0,30	30,52	0,93	
Середня самооцінка всіх характеристик	6,60	0,22	24,75	6,23	0,27	28,68	1,20	

Аналіз взаємозв'язків самооцінки та властивостей темпераменту спортсменів показує, що тут існує багато особливостей. Проте основною такою властивістю є те, що подібних взаємозв'язків в експериментальній групі є досить багато, що і вказано у таблиці 3.

Таблиця 3

Кореляції показників самооцінки та властивостей темпераменту у спортсменів та неспортсменів

Характеристики самооцінки спортсменів	1	2	3	4	5	6
1. Активність	1,01					
2. Екстраверсія	0,58	1,01				
3. Ригідність	0,33	0,24	1,01			
4. Емоційність	0,66	0,59	0,28	1,01		
5. Тривожність	0,31	0,47	0,16	0,52	1,01	
6. Темп реакцій	0,41	0,24	0,47	0,28	0,34	1,01
Характеристики самооцінки неспортсменів	1	2	3	4	5	6
1. Активність	1,01					
2. Екстраверсія	-0,14	1,01				
3. Ригідність	-0,21	0,23	1,01			
4. Емоційність	0,22	0,16	0,02	1,01		
5. Тривожність	0,09	0,18	0,42	0,33	1,01	
6. Темп реакцій	0,04	0,07	0,18	0,26	0,07	1,01

У контрольній групі досліджуваних виявлено значно менше взаємозв'язків, і їх достовірність значно нижча. Комплекс самооцінок нейродинамічних властивостей не виявлено. Серед показників самооцінок властивостей нервової системи та темпераменту спортсменів найбільш тісно пов'язаними із загальною самооцінкою виявилися сила нервової системи та активність ($r = 0,45$ при $p < 0,001$), рухливість нервової системи та темп реакцій ($r = 0,37$ при $p < 0,01$), а також тривожність (негативно; $r = 0,28$ при $p < 0,05$). Самооцінки регуляторних характеристик у спортсменів більш

виражені, ніж інші, з середнім значенням 7,09 бала проти 6,61. Спортсмени найвище оцінюють у собі наполегливість та завзятість, цілеспрямованість, а також самостійність та ініціативність. Студенти, які не займаються спортом, також високо оцінюють свою наполегливість та завзятість. Відмінність спортсменів від контрольної групи полягає у високій самооцінці цілеспрямованості ($p < 0,02$), сміливості та рішучості ($p < 0,03$), а також самостійності та ініціативності ($p < 0,04$). Інших достовірних відмінностей в оцінці вольових якостей спортсменів не виявлено. Показник достовірності відмінностей середньої самооцінки регуляторних характеристик у спортсменів (t-критерій) трохи вищий за t-середньої самооцінки інших якостей (1,26 та 1,21 відповідно).

Низькі коефіцієнти варіативності бачимо саме в тих характеристиках самооцінок волі, за якими спортсмени найбільше відрізняються від не спортсменів. Спортсмени більш впевнено й однорідно оцінюють свою сміливість, цілеспрямованість та самостійність. Самооцінки вольових якостей у спортсменів значно тісніше взаємопов'язані, ніж у тих, хто не займається спортом. У спортсменів 4 з 5 характеристик взаємопов'язані, за винятком самооцінки самовладання та витримки. Самооцінка цілеспрямованості корелює з самооцінкою рішучості та сміливості при $p < 0,05$.

Інші зв'язки бачимо при значеннях $p < 0,01$, а також при $p < 0,001$. Самооцінка характеристик регуляції особистості спортсменів, а також інших характеристик, зокрема, нейродинамічних і когнітивних, формують деякий симптомокомплекс, основою якого є самооцінка завзятості та наполегливості.

У досліджуваних контрольної групи кількість кореляційних зв'язків між показниками волі є меншою та менше достовірною. Позатим, отримані зв'язки утворюють послідовність самооцінок вольових якостей: самовладання та витримка – ініціативність та самостійність – рішучість та сміливість ($p < 0,05$) – завзятість та наполегливість ($p < 0,01$).

Загальна самооцінка особистості спортсменів більш тісно пов'язані цілеспрямованість, рішучість та сміливість ($p=0,38$ при $p<0,01$). Самооцінки мотивації особистості у спортсменів трохи більш виражені (6,94 бали), ніж інші (6,43 бали). Найвищі оцінки спортсмени надають своїй мотивації до успіху (7,44 бала), рівню домагань (7,42 бала) та спрямованості на взаємодію з іншими людьми (7,1 балів). Високу самооцінку рівня домагань також відзначено у досліджуваних контрольної групи (7,44 бала).

Таблиця 5

Самооцінка мотивації спортсменів та неспортсменів

Характеристики самооцінки	Експериментальна група			Контрольна група			t	P
	X	S	V	X	S	V		
Мотивація успіху	7,44	0,20	19,38	6,56	0,27	28,18	2,43	0,01
Спрямованість на себе	6,28	0,24	28,30	6,21	0,25	27,61	0,22	0,81
Спрямованість на спілкування	7,01	0,21	22,41	6,29	0,26	27,91	2,02	0,03
Спрямованість на діяльність	6,48	0,22	24,67	5,71	0,27	32,31	2,07	0,03
Рівень домагань	7,42	0,17	15,53	7,44	0,21	17,17	-0,07	0,92
Середня самооцінка мотиваційних властивостей	6,92	0,23	22,05	6,43	0,25	26,63	1,33	
Середня самооцінка всіх властивостей	6,60	0,22	24,75	6,23	0,27	28,68	1,22	

Не виявлено жодних мотиваційних самооцінок у спортсменів, які б були достовірно нижчими, ніж у неспортсменів. Єдина нижча самооцінка – це рівень домагань, який практично дорівнює цьому показнику у контрольної групи. У спортсменів вищі самооцінки мотивації до успіху ($p < 0,02$), спрямованості на взаємодію з іншими людьми та на діяльність ($p < 0,04$). Коефіцієнт варіації мотиваційних самооцінок у спортсменів нижчий, ніж у студентів, які не займаються спортом, зокрема, у самооцінках мотивації до успіху та спрямованості на діяльність (на 8,7% та 7,63% відповідно). Взаємозв'язок мотиваційних самооцінок у спортсменів, як і

нейродинамічних, когнітивних та регуляторних характеристик, має свою специфіку.

У спортсменів виявлено лише один взаємозв'язок на високому рівні значимості – поміж показниками самооцінки спрямованості на себе та взаємодії ($p < 0,01$). При $p < 0,05$ кореляційні зв'язки створюють лише послідовність: рівень домагань – спрямованість на діяльність – спрямованість на себе ($p < 0,05$) – спрямованість на інших ($p < 0,01$).

Отже, бачимо особливості взаємозв'язку самооцінки мотиваційних характеристик у спортсменів. Основна з них — присутність комплексу симптомів, що має досить високу самооцінку мотивації до успіху, спрямованості на діяльність та інших людей, а також рівня домагань. Досить тісно із загальною самооцінкою особистості спортсменів (при $p < 0,01$) корелюють самооцінка спрямованості на спілкування та мотивації до успіху ($r=0,40$ та $0,43$ відповідно). Ці показники найбільше впливають на формування загальної самооцінки спортсменів.

Самооцінка властивостей характеру у спортсменів мають свою специфіку. Оцінка організаційних здібностей спортсменами не відрізняється від оцінки досліджуваних контрольної групи (див. табл. 6). Бачимо досить високу самооцінку спортсменами самовпевненості ($p < 0,02$) і нижчу навіюваність ($p < 0,02$). Середня особистісна самооцінка розраховані таким чином, що вони вищі, якщо досліджувані досить високо оцінюють позитивні властивості кожної характеристики. Висока навіюваність негативно характеризує людину, тому її низький рівень у спортсменів сприяє підвищенню їхньої самооцінки.

t-критерій для середньої самооцінки показників характеру має два значення: формальне $-0,02$ і практичне $1,54$. Слід орієнтуватися на практичне значення, при цьому навіюваність варто називати толерантністю до навіювання. Толерантність до навіювання оцінюється так: з максимального числа балів (9) віднімаються оцінки навіюваності в обох групах. Таким чином, толерантність до навіювання у спортсменів становить $4,7$ ($9 - 4,3$)

бала, а у неспортсменів - 3,67 (9 - 5,33) бала. Показник толерантності до навіювання має дуже високу варіативність в обох групах досліджуваних. Варіативність організаторських здібностей зафіксована як приблизно однакова, але значно відрізняється варіативність самооцінок впевненості у собі, яка у спортсменів нижча (на 13,3%).

У досліджуваних експериментальної групи виявлено два достовірні кореляційні взаємозв'язки: самооцінка толерантності до впливів має 99,8% рівень достовірності зв'язку з самооцінкою самовпевненості, а самовпевненість корелює з організаторськими схильностями на 94% рівні. У досліджуваних контрольної групи взаємозв'язків між самооцінками властивостями характеру не виявлено.

Таблиця 6

Самооцінка показників характеру спортсменів та неспортсменів

Характеристики самооцінки	Експериментальна група			Контрольна група			t	P
	X	S	V	X	S	V		
Організаційні здібності	6,60	0,27	27,57	6,62	0,25	25,73	-0,03	0,96
Самовпевненість	6,64	0,18	19,77	5,81	0,31	33,17	2,32	0,01
Навіюваність	4,21	0,26	46,05	5,31	0,41	46,87	-2,35	0,01
Середня самооцінка властивостей характеру	5,81	0,23	24,61	5,91	0,36	35,26	(0,02)·	
Середня самооцінка всіх характеристик	6,62	0,22	24,75	6,23	0,27	28,68	1,22	

У спортсменів загальна особистісна самооцінка достовірно пов'язана лише із самооцінкою самовпевненості ($p < 0,01$; $r = 0,41$). Якщо порівняти середні самооцінки нейродинамічних, когнітивних, мотиваційних, регуляторних та характерологічних особистісних властивостей у спортсменів і неспортсменів, стає очевидним, що всі вони вищі у спортсменів. Спортсмени найвище оцінюють власні регуляторні властивості, зокрема, вольові якості. Однак основні відмінності між самооцінками спортсменів і неспортсменів спостерігаються в

оцінці властивостей характеру, мотиваційних та когнітивних властивостей.

Найменші відмінності виявлені в оцінці нейродинамічних властивостей. Це очікувано, позаяк властивості НС та темпераменту не мають однозначної оцінки щодо їхньої корисності для діяльності та життя в цілому. У спортсменів виявлено значно більше кореляційних зв'язків між окремими характеристиками самооцінок.

Особливості внутрішніх зв'язків були описані раніше. Пошук кореляційних зв'язків між блоками показав, що найбільше зв'язків мають такі характеристики самооцінок (при $p < 0,001$): спрямованість особистості на спілкування (8 зв'язків), сміливість, активність та рішучість, завзятість та наполегливість, мотивація особистості на успіх (по 6 зв'язків), КС «широта категоризації», ініціативність та самостійність (по 6 зв'язків), темп реакцій, рівень домагань (по 5 зв'язків), цілеспрямованість,.

Отриманий симптомокомплекс має багато тісних взаємозв'язків і складається переважно з регуляторних властивостей. Це не випадково, адже висока оцінка вольових якостей завжди вважається позитивною. У групі неспортсменів (при $p < 0,001$) виявлено лише два міжблокові зв'язки: між самооцінками швидкості мислення та екстраверсії, а також активності та сміливості.

Таким чином, загальна самооцінка у спортсменів базується спочатку на позитивних властивостях особистості. Можна припустити, що більшість спортсменів високо оцінюють ці властивості через загальну високу оцінку свого психологічного Я.

Висока самооцінка спортсменів заснована на високій оцінці таких характеристик, як вміння узагальнювати, сила нервової системи, активність ($p < 0,001$), рухливість нервової системи, вміння встановлювати логічні зв'язки між поняттями, цілеспрямованість, темп реакцій, мотивація успіху, рішучість, і сміливість, спрямованість на спілкування, впевненість у собі ($p < 0,01$) та відсутність тривожності ($p < 0,05$).

2.3. Програма формувального експерименту

Програма формувального експерименту з корекції самооцінки спортсменів складалася з декількох етапів. Коротко охарактеризуємо кожен з них:

1. Первинне дослідження характеристик самооцінки (рівень, адекватність та диференційованість) у кожного учасника. У методику самооцінки були включені ті особистісні риси, які планувалося вивчати надалі.
2. Діагностика особистісних характеристик спортсменів, яка проводилася у загальній групі під час кількох занять.
3. На етапі обробки результатів дослідження спортсменів поділили на дві рівні групи (по 24 особи): експериментальну, яка брала участь в експерименті, та контрольну, яка не брала участі. Подальша робота проводилася лише з експериментальною групою. Результати психодіагностики контрольної групи оброблялися експериментатором, і учасникам повідомлялися їхні бали за кожною характеристикою. Результати експериментальної групи оброблялися самими учасниками під керівництвом експериментатора і оформлювалися у вигляді таблиці, де вказувалися характеристики особистості, набрані бали та рівень згідно з нормативним (високий, середній або низький).
4. Проведення групових занять зі студентами з поясненням психологічної сутності діагностованих особистісних характеристик.
5. На основі результатів діагностики та отриманих знань студенти писали роботу на тему «Мій психологічний портрет».
6. Індивідуальна робота психолога зі спортсменами, що включала обговорення результатів письмової роботи з кожним учасником.
7. Проведення заняття на тему ролі Я-концепції особистості та самопізнання як основного засобу її формування з групою

досліджуваних.

8. Повторна діагностика самооцінки (через півроку після першого виміру) у групі, яка брала участь в експерименті, обробка результатів та проведення порівняльного аналізу.
9. Підбиття підсумків роботи з самопізнання у формі індивідуальних співбесід з учасниками.

2.4. Результати впливу самопізнання на зміну самооцінки особистості спортсмена

Для вивчення впливу процесу самопізнання на характеристики феномену особистісної самооцінки спортсмени були розділені на дві групи. Одна з них (експериментальна група) брала участь у роботі з самопізнанням власної особистості під керівництвом експериментатора, тоді як інша (контрольна група) – ні. Вивчення характеристик самооцінки в обох групах проводилося до і після експерименту. Перед експериментом достовірних відмінностей за характеристиками самооцінки не було виявлено.

Результати порівняльного аналізу характеристик самооцінки у спортсменів, які брали і не брали участь у експерименті, відображені в таблиці 7.

Результати, що внесені у таблицю 7 свідчать, що самопізнання практично не впливає на рівень самооцінки. Достовірних відмінностей у рівні самооцінки студентів, які брали участь в експерименті (як загально, так і за окремими категоріями самооцінки), не виявлено. Це пояснюється тим, що на рівні загальних закономірностей тенденція до зміни рівня не могла відбутися, оскільки у кожного досліджуваного підвищилась самооцінка за деякими якостями, знизилась за іншими, а за деякими взагалі не змінилась. Все це створює певну середню тенденцію. Достовірних відмінностей між спортсменами експериментальної і контрольної груп також немає. Це підтверджує, що самопізнання не впливає на рівень самооцінки, що є

логічним і очікуваним.

Таблиця 7

Вплив самопізнання на рівень самооцінки спортсменів

Рівень самооцінки	До експерименту			Після експерименту			Відмінності	
	X	V	S	X	V	S	t	P
Експериментальна група	6,47	23,18	0,20	6,74	18,51	0,18	0,93	
Контрольна група	6,41	25,41	0,22	6,48	25,70	0,25	0,21	-

В експериментальній групі спортсменів відбулися зміни у варіативності рівня самооцінки, який значно знизився, у той час як у контрольній групі таких змін не відбулося. Отже, процес самопізнання впливає на коефіцієнти варіації рівня вираженості самооцінки. Відмінності у рівнях самооцінки стають меншими, що свідчить про уніфікацію тенденцій.

Кореляційний аналіз окремих аспектів самооцінок показав, що їх кількість і рівень достовірності значно зросли. До експерименту у спортсменів було виявлено 75 взаємозв'язків самооцінок різних характеристик особистості, а після – 111. Кількість зв'язків, які досягли рівня достовірності 99%, зросла на 15. Це свідчить про те, що самопізнання гармонізує самооцінку спортсменів, роблячи її більш цілісною.

Таблиця 8 показує, що загальний рівень адекватності самооцінки спортсменів, які взяли участь у експерименті, значно зрос (відмінності в порівнянні зі стартовими досягають 99,9% рівня достовірності). У той же час у спортсменів контрольної групи жодних змін не відбулося. Відмінності в рівні адекватності самооцінки між спортсменами експериментальної і контрольної груп є статистично значущими ($t=3,92$, $p<0,001$). Це свідчить про те, що підвищення рівня адекватності самооцінки обумовлене саме участю

спортсменів у експерименті, а не іншими факторами.

Таблиця 8

Вплив самопізнання на формування відповідності самооцінки спортсменів

Коефіцієнт адекватності самооцінки	До експерименту		Після експерименту		Відмінності	
	X	S	X	S	t	P
Експериментальна група	6,50	0,28	5,02	0,27	3,92	0,001
Контрольна група	6,47	0,23	6,54	0,27	0,21	-

На рівні достовірності 95% спостерігається 8 відмінностей, на рівні 99% – 12, а на рівні 99,9% – 8. Аналізувати, наскільки змінилася адекватність окремих аспектів самооцінки, немає сенсу.

Аналіз коефіцієнтів варіації показника адекватності самооцінки показує, що спочатку вони були досить високими в обох групах, що свідчить про те, що деякі спортсмени оцінювали себе досить реалістично, тоді як інші – дуже неадекватно. У спортсменів, які взяли участь у експерименті, варіативність адекватності самооцінки значно знизилась, що свідчить про те, що більшість з них стали оцінювати себе більш адекватно. Коефіцієнт варіації адекватності самооцінки в контрольній групі спортсменів фактично залишився тим самим. Отже, процес самопізнання не лише підвищує рівень адекватності, але й робить цю тенденцію досить стійкою.

Таблиця 9

Вплив самопізнання на диференційованість самооцінки спортсменів

Диференційованість самооцінки	До експерименту		Після експерименту		Відмінності	
	X	S	X	S	t	P
Експериментальна група	6,23	0,21	7,04	0,24	2,42	0,05
Контрольна група	6,18	0,20	6,21	0,21	0,11	-

Згідно з результатами, що висвітлені у таблиці 9, процес самопізнання впливає на зміну самооцінки спортсменів, спрямовуючи її на підвищення. До і після експерименту у спортсменів експериментальної групи виявлені значущі відмінності на рівні достовірності 95%. Факт, що це не вплив якогось іншого фактора (наприклад, природного процесу дорослішання), підтверджується значущою відмінністю рівня відмінності самооцінки між спортсменами контрольної та експериментальної груп, виявленою після завершення експерименту ($t = 2,42, p < 0,04$).

Коефіцієнти варіації рівня розрізненості самооцінки спортсменів у обох групах практично не змінилися.

Підвищення рівня розрізненості самооцінки можна пояснити тим, що самооцінки «підійшли» до реального рівня розвитку характеристик особистості, які не можуть бути однаково вираженими у кожної людини. Достатньо високий рівень розрізненості самооцінки є критерієм того, що людина оцінює себе більш-менш об'єктивно.

Отже, результати порівняльного аналізу характеристик самооцінки спортсменів з метою встановлення впливу на них процесу самопізнання показали наступне. Спеціально організований та педагогічно керований процес самопізнання не впливає на рівень вираженості самооцінки, знижуючи варіативність її прояву. Він суттєво підвищує рівень адекватності самооцінки і знижує її варіативність. Також відбувається підвищення рівня розрізненості самооцінки одночасно з підвищенням її варіативності. У той же час зростає ступінь цілісності самооцінки, її внутрішня інтеграція.

Висновок до розділу 2

У студентів, які не займаються спортом, властивості особистості менше пов'язані з характеристиками самооцінки, ніж у спортсменів. Крім того, зв'язок між показниками самооцінки та особистісними властивостями має суттєву специфіку. Різним є рівень достовірності зв'язків та їх напрямок - характеристики самооцінки у спортсменів та не спортсменів пов'язані з різними якостями особистості. Заняття спортом сприяє збільшенню ступеня інтеграції характеристик самооцінки та інших особистісних якостей.

Заняття спортом забезпечують більш тісний зв'язок між характеристиками самооцінки спортсменів та системою ціннісних орієнтацій, мотивації, темпераменту, інтелекту та комунікативних якостей, а також зменшують взаємозалежність самооцінки та емоційних характеристик особистості.

Адаптованість студентів, які займаються спортом, до навчальної та спортивної діяльності є середньою. Об'єктивні показники адаптованості до навчання та спорту (успішність діяльності) тісно пов'язані з суб'єктивними (задоволення діяльністю). Адаптованість до навчання, так само як і до спорту, представляє собою досить тісно інтегровану систему. Адаптованість студентів до навчальної діяльності позитивно пов'язана з адаптованістю до спортивної діяльності.

Характеристики самооцінки особистості студентів, які займаються спортом, мають досить сильний вплив на їхню адаптованість до навчальної діяльності. До числа адаптивно важливих якостей студентів-спортсменів можна віднести: високий рівень самооцінки (який визначає навчальний успіх та задоволення навчанням), слабкий рівень її розрізненості та високу адекватність. Найбільш важливим фактором адаптованості до навчання є рівень самооцінки, найменш – ступінь її розрізненості.

ВИСНОВКИ

Самооцінка студентів-спортсменів характеризується вищим рівнем, меншою розрізненістю і більшою адекватністю порівняно з самооцінкою осіб, які не займаються спортом. Спортивна діяльність позитивно впливає на самооцінку особистості та може бути рекомендована як засіб цільової корекції.

Висока самооцінка спортсменів своєї особистості загалом ґрунтується на високій оцінці власної здатності узагальнювати та встановлювати логічні зв'язки між поняттями, сил нервової системи, активності, рухливості нервової системи, швидкості реакцій, цілеспрямованості, сміливості, мотивації до успіху, спрямованості на спілкування, впевненості в собі та низької тривожності.

Характеристики самооцінки студентів, які займаються спортом, є набагато більш тісно інтегрованими, ніж у осіб, які не мають відношення до спорту. Спортивна діяльність сприяє більшій цілісності самооцінки особистості. Особливістю самооцінки спортсменів є наявність симптомокомплексів оцінюваних характеристик: когнітивних (пам'яті та мислення), нейродинамічних (рухливості нервових процесів, активності, екстравертованості, емоційності), мотиваційних (мотивації до успіху, спрямованості на діяльність та інших людей, рівня претензій) та характерологічних (толерантності до впливу, організаторських здібностей та впевненості в собі).

Самооцінка є важливим чинником формування адаптованості студентів до спортивної діяльності. Найбільш оптимальними з точки зору впливу на адаптацію до спорту є: адекватно високий рівень самооцінки в поєднанні з низьким рівнем її різноманітності. Зв'язок між рівнем самооцінки спортсменів та задоволеністю від спорту є лінійним, а з успішністю у спорті – нелінійним (спортсмени з низькою і занадто високою самооцінкою – невдахи). Самооцінка має приблизно однаковий вплив на якість адаптації студентів до навчання та спортивної діяльності.

Спеціально організований та педагогічно спрямований процес самопізнання суттєво підвищує рівень адекватності самооцінки, її відповідності результатам об'єктивного вивчення характеристик особистості. Він також сприяє певному збільшенню рівня різноманітності самооцінки та практично не впливає на рівень її вираженості. Процес самопізнання також сприяє підвищенню цілісності самооцінки, ступеню інтеграції рівнів вираженості окремих самооцінок за допомогою збільшення кількості зв'язків між ними та рівня їх достовірності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аносова А. В. Самопізнання та самовдосконалення як складові процесу формування комунікативної культури індивіда. Електронне наукове фахове видання «Народна освіта». Розділ 2. Педагогічна наука. 2015. № 2 (26).
2. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.
3. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. / Л.Є. Бегеза, А.В. Кайзерова // Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170-174.
4. Вавринів О.С. Теоретичне обґрунтування комплексної програми соціально-психологічного тренінгу формування професійної емпатії майбутніх рятувальників. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. № 1 (51). Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. С. 34 – 46.
5. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. Київ: Олімпійська література, 2007. – 298 с. 3. Dolgova N. Improvement of the method of training of junior-archers / Nataliya Dolgova // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2017. № 2. С. 69–72.
6. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Теорія та методика підготовки спортсменів*. С. 29-35.
7. Долгова Н. О. Психологічна підготовка футболістів ФЦ «БАРСА» 14–15 років як необхідна умова покращення результативності у всеукраїнських змаганнях / Н. О. Долгова, А. І. Пономаренко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей V Міжнар. наук.-метод. конф. (Суми, 12-13 квітня 2018 р.) Суми : СумДУ, 2018. С. 145–147.

8. Долгова Н. О., Берест О. О. Теоретичні та методичні засади психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту. С. 115-120. Режим доступу: [Dolgova.pdf \(pnpu.edu.ua\)](#)

9. Жигаренко І.Є., Завацька Н.Є. Результативно-змістовні параметри особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічної галузі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 1 (54). С. 162-172.

10. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / [О. М. Бурла та інші]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

11. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Либідь, 2005. 464 с.

12. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. / С.В. Зінченко, І.В. Швець, Р.В. Швець, Д.О. Леоненко // *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379-381.

13. Кайзерова А.В. Особливості психологічної підготовки спортсменів: теоретичний концепт. *Габітус: Психологія особистості*. Вип. 32. 2021. С. 79-84.

14. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. / О.В. Калашник, Ю.М. Кашпур // Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.

15. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 232 с.

16. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. Посібник. Ч.2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

17. Камінська О.В. Психологічний аналіз проблеми самопізнання

особистості. Психологічний часопис. № 5 (9), 2017. С. 70-79.

18. Ковальчук З.Я. Історичний шлях становлення музикотерапії як сучасного арт-терапевтичного напрямку. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. С. 46-53.

19. Ковальчук З.Я. Особистісна рефлексія в умовах постійних соціальних змін. Соціально-правові студії: науково-аналітичний журнал / гол. ред. О. Балинська. Львів: ЛьвДУВС, 2021. Вип. 4(4). С. 177-183.

20. Ковальчук З.Я. Проблеми професійної підготовки особистості в умовах кризового суспільства через призму її рефлексивності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2022. Вип. 1. С. 25-33.

21. Ковальчук З.Я. Психологічні аспекти формування психологічної безпеки особистості в освітньому середовищі у форматі її психічного здоров'я. Психологія особистості. Том 11 (1), 2022. С. 49-57.

22. Ковальчук З.Я., Шевченко О.Л. Особистісна рефлексія як маркер емоційного благополуччя лідера різних соціокультурних середовищ: поведінкові стратегії в умовах кризового суспільства. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 41-48.

23. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с.

24. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69.

25. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3. С. 86-92.

26. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 2001. 487 с.
27. Максименко С.Д. Загальна психологія: Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
28. Матійків І.М., Ковальчук З.Я. Професійна майстерність психолога Навчально-методичний посібник / І.М. Матійків, З.Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 340 с.
29. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 97-101.
30. Осика О.В., Осика К.С. Теорія і практика психокорекційної роботи: навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. 111 с.
31. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. №12. С. 79–89.
32. Пілецька Л.С., Сафонова С.О., Завацька Н.Є., Каширіна Є.В., Бровендер О.О. Соціально-психологічні засади життєстійкості та самореалізації молоді в професіях соціономічного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 2 (58). С. 5-17.
33. Помиткін Е. О. Психологічні закономірності та механізми духовного розвитку дітей і молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 45 с.
34. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.
35. Радченко М.Р. Самопізнання як механізм запуску самовдосконалення та самопрезентації. *International scientific discussion: problems, tasks and prospects*. № 52. С.34-41.
36. Родченкова І.В., Завацька Н.Є., Башинська Я.Б., Болдирєва А.С.

Особливості перебігу смисложиттєвих орієнтацій та самоактуалізації працівників сфери управління. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т.1. С. 62-69.

37. Смирнова О.О., Завацька Н.Є., Блискун О.О., Боярин Л.В., Бровендер О.О. Емоційна експресивність та асертивність в структурі комунікативної компетентності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 1 (60). С. 115-125.

38. Спицька Л.В., Турбан В.В., Завацька Н.Є. Соціальне функціонування особистості в умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 64-71.

39. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ : Інін, 2013. 226 с.

40. Чигирин Т. О. Самопрезентація: визначення, види, стратегії, техніки. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т. XIV, ч. 5. С. 245.

41. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11-13.

42. Штифурак В. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі / В. Штифурак, А. Драчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вінниця. Вип. 1. 2017. С. 476–482.

43. Braun, B. Development of self-knowledge and the process of individuation / B. Braun // Polish Psychological Bulletin. 1988. V. 19. № 3-4. P. 249-

256.

44. Burns, R. The self-concept: Theory, measurement and behavior. New-York, 1979. 222 p.

45. Cooley, C.H. Human nature and the social order. New-York, 1964.-480 p.

46. Duval, S. A teory of objective self-awerenes / S. Duval, R.A. Wicklund. New-York, 1972. 314 p.

47. Ihor Halian, Ihor Popovych, Inesa Hulias, Iyuriy Serbin, Olena Vyshnevskya, Zoriana Kovalchuk, Anatolii Pyslar. Correlation between personality traits of young athletes and their level of self efficacy. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 23 (issue 5), Art 140, pp. 1119 – 1129.

48. Kovalchuk Z.Ya. The Research of the Mental States of Expecting a Victory in Men Mini-football Teams / Popovych, I. S., Blynova, O. Ye., Bokshan, H. I., Nosov, P. S., Kovalchuk, Z. Ya., Piletska, L. S. & Berbentsev, V. I. //, Journal of Physical Education and Sport, 2019, 19(4), 2343-2351.

49. Kovalchuk Z.Ya., Kolisnyk R.Ya., Toba M.V., Tsarenok L.B., Kaskov I.O. Personal reflection and responsibility in the conditions of continuous social changes. Теоретичні та прикладні аспекти психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 1. С. 136-144.

50. Maslow, A.H. Toward a psychology of Being / A.H. Maslow - 2-nd ed. - New-York: Van Nostrand, 1968. 160 p.

51. Nisbett, R.E., Wilson T.D. Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes / R.E. Nisbett, T.D. Wilson // Psychological rewire. 1977. № 5-P. 84.

52. O. Zaverukha, I. Popovych, Y. Karpenko, O. Kozmenko, O. Stelmakh, O. Borysenko, I. Hulias, Z. Kovalchuk (2022). Dynamics of Successful Formation of Professional Identity of Future Psychologists in Higher Education Institutions. Revista Românească pentru Educație Multidimensională. Volume 14, Issue 1, pages: 139-157.

53. Psychology of sport: Issues and insights / Ed. with text by A. Craig

Fisher. Palx Alto (Calif.): Meylfield, 1976. 132 p.

54. Rogers, C.R. A theory of therapy, personality and interpersonal relations, as developed in the client - centered framework. Psychology: a study of a science / ed. S. Koch. New-York: McGraw-Hill, 1959. P. 184-256.

55. Rogers, C.R. Persons or science? A philosopfical question / C.R. Rogers // American Psychology. 1968. № 10. P. 267-278.

56. Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image / M. Rosenberg. Princeton, 1965. 389 p.

57. Schoeneman, T.J. Reports of the Sources of Self-knowledge / T.J. y Schoeneman // J. of Personality. 1981. V.49. № 3. P. 284-293.

58. Zion, L.C. Body concepts as it relates to self-concept / L.C. Zion. - Research Quarterly, 1965. 490-495.