

## **ВИВЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ САМООЦІНКИ У КВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

**В.Н. ЛЯШЕНКО**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Метою дослідження** є аналіз поняття самооцінки та визначення рівнів прояву у кваліфікованих спортсменів.

**Завдання:**

1. Проаналізувати й узагальнити поняття самооцінки.
2. Вивчити рівні прояву самооцінки у кваліфікованих легкоатлетів.

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню справжнього стану проблеми самооцінки, визначенню рівнів самооцінки в спортсменів, тому що формування особистості спортсмена нерозривно пов'язане з розвитком об'єктивної самооцінки, без її неможливо його самовизначення. Об'єктивна самооцінка характеризується реальним, критичним відношенням до себе, співвідношенням своїх здатностей з вимогами, пропонуваними суспільством, колективом, аналізом реальної ситуації, постановкою доступних, досить важких цілей. Така самооцінка формує впевненість, стимулює волюву активність, підтримує достоїнство спортсмена, дає йому моральне задоволення. У процесі різнобічної тривалої підготовки спортсмени формують здатність до досягнення високих спортивних результатів у вибраному виді спорту. У процесі формування прагнення до рекордних результатів, іноді може бути виправдано помірковано завищена самооцінка, тому що подібна форма самосвідомості допомагає перебороти труднощі реальної спортивної діяльності.

**Ключові слова:** самооцінка, спортсмени, кваліфіковані легкоатлети.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багатьма дослідниками (Гиссен Л.Д., 1990, 1987; Хлопчиків А.В., Пегов В.Л., 1988; Медведєв В.В., 1993; Палій В.И., 1988) відзначається особлива роль самооцінки з погляду успішності й надійності спортивної діяльності. Адекватна, злегка завищена, більш-менш стійка самооцінка найбільш сприятлива для успішної спортивної діяльності, найкращої адаптованості до неї й надійності спортсмена (Жилин С.В., 2003).

Особливе значення дослідження самооцінки особистості спортсмена набуває в різко змінюючихся умовах спортивної діяльності. Розвиток у спортсменів здатностей до саморегуляції має велике значення для максимальної реалізації їхніх можливостей. Серед факторів механізмів, що спричиняються формування, саморегуляції, центральне місце належить самооцінці, що детермінує напрямок і рівень активності суб'єкта, становлення його особистості. Разом з тим аналіз спортивної практики показує, що питанню впливу самооцінки на спортивний результат приділяється недостатня увага й недооцінюється її роль як механізму довільної саморегуляції діяльності спортсмена[4,6].

Поняття самооцінки безпосередньо пов'язане з тим, як людина оцінює себе, свої власні якості. У процесі самооцінювання, особистість, з одного боку, пізнає й оцінює реальну дійсність, на яку спрямована його діяльність, з іншого боку – свої власні якості й можливості, що забезпечують виконання цієї діяльності. Самооцінка є результатом цих двох ліній пізнань[1,5].

Формування адекватної самооцінки – процес складний. Тому необхідно ретельне й об'єктивне вивчення особистості спортсменів, що допоможе не тільки виявити їхні здатності й особливості, але й сформуванню в них адекватну самооцінку, що буде сприяти більш ефективному тренувальному та змагальному процесу.

Виходячи з вище викладеного, основною **метою дослідження** є аналіз поняття самооцінки та визначення рівнів прояву у кваліфікованих спортсменів.

**Завдання:**

1. Проаналізувати й узагальнити поняття самооцінки.
2. Вивчити рівні прояву самооцінки у кваліфікованих легкоатлетів.

**Результати дослідження і їхнє обговорення.**

У психологічному словнику В.П. Зинченко (1997) самооцінка визначається як судження людини про наявність, відсутність або слабкість, тих або інших його якостей у порівнянні з

певним еталоном і як цінність, який індивід наділяє себе в цілому й окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведіння[7]. Існують і інші визначення самооцінки, які, чи прямо побічно вказують на те, що родовим, стосовно самооцінки, є поняття оцінки. Адже сформувавши думку про виразність у себе якого – або якості, а тим більше зрівняти й визначити його цінність, можна саме оцінивши його. Тому, найбільше точно самооцінка визначається як оцінка особистістю самої себе, і свого поведіння, що й прийнято в більшості вивчених літературних джерел [4,6].

Розглянемо зразкову структуру оцінного судження (мал. 1). Фундаментом служить оцінка навколишні нас миру. На оцінному судженні формується самооцінка. Симбіоз оцінного й самооцінного судження робить людини здатним до прогнозу результату й успіху до початку дії. Чим точніше ваші розрахунки, тим ви ефективніше. І недоліки не мають тут ніякого значення, тому що зміст і полягає в тім, щоб їх виявити, переосмислити ситуацію й знайти більш ефективне рішення.

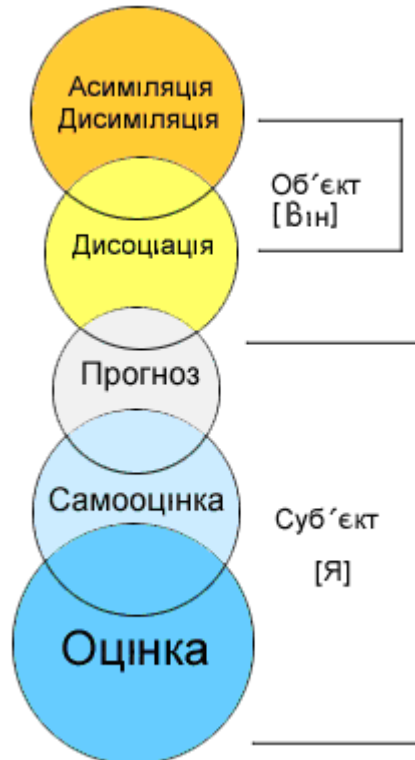


Рис. 1. Структура оцінного судження.

На даній схемі сприйняття чужих оцінок у нашу адресу називається асиміляцією або дисиміляцією. *Асиміляція* (засвоєння) означає, що ми приймаємо чужу думку за свою власну точку зору. Тобто ми або не маємо власної думки, або підкоряємося: раз мені так говорять, то, виходить, воно так і є насправді.

На противагу цьому, дисиміляція означає, що ви не приймаєте чужих оцінок у вашу адресу: у вас є або свої власні, або ж ви критично підходите до будь-яких суджень у вашу адресу.

Асимільоване відношення до оцінок інших людей приводить до такого цікавого феномена, як *оцінна дисоціація* (рис. 1). Це унікальне явище, коли ви дивитесь на себе ніби очима іншої людини й приписуєте йому якісь думки, яких він ніяк не висловлював і не виражав. Це оцінка, яку людина дає собі очима інших людей. Наприклад, після поганого виступу на змаганнях спортсмен, спілкуючись зі значимими людьми, розуміє, що він був не на висоті. І, в очах інших, виявився або слабкіше фізично, або перевершував під силу, але не впорався із хвилюванням, але результат один – він програв. І так далі.

Таким чином, існує три види оцінного судження: це дивитися на мир (оцінка й реакції), це дивитися на себе самого (самооцінка й перерозподіл ресурсів), і, дивитися на себе й ситуацію в цілому очима третього (прогноз і дія).

*Оцінка й реакції.* Це наша здатність бачити, чути й почувати навколишній світ, і вишиковувати свої реакції залежно від того, що сприймають органи почуттів.

*Самооцінка й перерозподіл ресурсів.* Це наша здатність до вибору ефективних ресурсів за рахунок більш точних розрахунків. Самооцінка дозволяє нам ніби дивитися на себе з боку, порівнювати свої якості з якостями інших людей і вибирати на підставі цих обчислень найбільш вдалі для вас дії.

*Прогноз і дія.* Це здатність ще більш високого порядку, що вимагає абстрактного мислення. У цьому випадку людина дивиться на всю ситуацію в цілому, у якій включений і він сам, як би очима третьої людини, деякого арбітра. Прогноз дозволяє зробити розрахунок наслідків до початку самої дії, щоб урахувати непередбачені фактори.

Тому, самооцінка необхідна для того, щоб краще знати свої слабкі й сильні сторони, тому що знання недоліків, також необхідно для перерозподілу ресурсів і особистісного потенціалу, тому що суттю самооцінки є, знайти свої сильні сторони й використовувати їх у боротьбі за досягнення цілей.

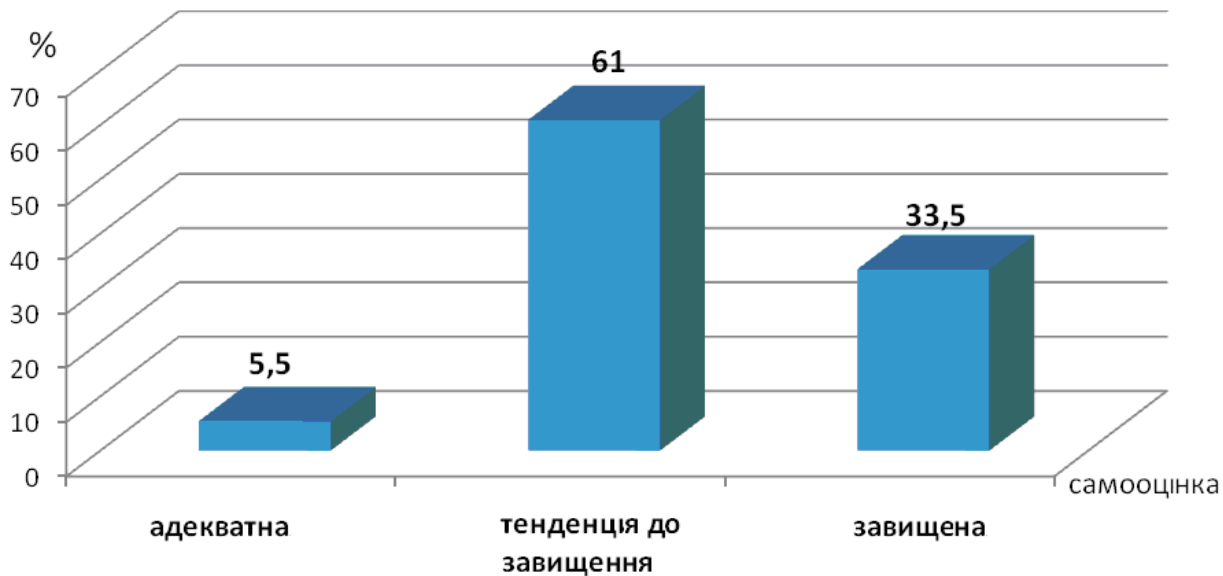
Таким чином, фундаментальним аспектом самооцінки є довіра власної здатності вчитися, судити, вирішувати. Нездатність приймати рішення – одна з головних причин неуспіху в спортивній діяльності. В основі самооцінки лежить життєва необхідність більш точно виявити всі ресурси, які допоможуть спортсменам досягти бажаної мети й показувати спортивні результати, що відповідають їхнім потенційним можливостям. Виходячи з вище викладеного, можна укласти, що самооцінка може бути одним з найбільш важливих психологічних ресурсів при рішенні життєвих завдань, і в першу чергу – на спортивній арені.

**Методи дослідження.** Для діагностики рівня самооцінки нами була використана методика: «Інтегральна самооцінка особистості», де спортсменами оцінювалися особистісні якості й виводився загальний рівень самооцінки, що свідчить про те, наскільки високо або низько індивід оцінює ту або іншу свою якість і може бути, відповідно до проведеної нами методики, заниженим, завищеним, адекватним, низьким і високим.

Контингент випробуваних склали кваліфіковані спортсмени, що входять до складу національної збірної команди України з легкої атлетики, й кваліфіковані спортсмени – студенти НУФВСУ (було обстежено 30 спортсменів-легкоатлетів різного рівня кваліфікації у віці від 17 до 32 років).

Дослідження, проведені з контингентом кваліфікованих легкоатлетів, показали, що середні показники самооцінки коливаються в межах від 41 до 64 балів, при цьому, адекватною самооцінкою володіє тільки 5,5% опитаних спортсменів на рівні кандидата в майстра спорту. Завищеною самооцінкою володіє 38,5% спортсменів. З них – 10% МСМК, 10% МС і 13,5% КМС. В іншій кількості опитаних спортсменів, які становлять – 61%, спостерігається тенденція до завищення самооцінки (мал. 3.1).

На мал. 2, ми бачимо, що більшість спортсменів, що спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, мають тенденцію до завищення самооцінки.



**Рис. 2. Діагностика рівня самооцінки у кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів.**

У результаті аналізу літературних джерел, ми виявили, що особистість, у якої спостерігається тенденція до завищення самооцінки, здатна тверезо оцінити власні можливості, зважити свої сильні й слабкі сторони, відповідно до цього розробити план дій, спрямованих на конкретний результат і сформулювати реалістичні домагання. У результаті, такий спортсмен емоційно більше стійкий і ефективний (Дашкевич О.В., 1981; Медведєв У.В., 1993). Все це надає йому здорової впевненості в собі, прагнення до успіхів, і, безумовно, позитивно позначається на результативності спортивної діяльності й адаптованості особистості як у спорті, так і у всіх інших сферах життя. Спортсмен з такою самооцінкою, а в нашій дослідженні такою самооцінкою володіє 61% випробуваних, краще оцінює не тільки власний потенціал. Він уміє давати правильну оцінку собі, здатний реально оцінити можливості суперника і вибрати відповідну стратегію поведіння, що дозволить поліпшити результативність його змагальної діяльності (Левіт Л.З., 1988; Медведєв У.В., 1993; Попов А.Л., 2000). Якщо спортсмен має неадекватну самооцінку (знижену або завищену), знижуються його здатності до саморегуляції (Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И., 2000; Левіт Л.З., 1988). У такій ситуації можливе зниження спортивних результатів, що повторюються поразки, розлади саморегуляції, внутрішні й міжособистісні конфлікти. Все це супроводжується негативними проявами особистісних характеристик спортсмена. Підвищується особистісна тривожність (Дашкевич О.В., 1981; Козлова Н.М., 1979; Хлопчиків А.В., 1979), рівень домагань перестає бути адекватним (Богданова Д.Я., 1974; Дмитриєнкова Л.П., Ганюшкин А., 1979; Медведєв В.В., 1993), розвивається розлад перспективного цілеполагання (Левіт Л.З., 1988), переважає мотивація уникання невдач (Лозова Г.В., 2003), емоційні переживання заважають реалізації мети.

Спортсмени з адекватною самооцінкою стратегії поведіння й діяльності формують адекватно цілям діяльності. Успіх робить на них стимулююча дія, а невдача не викликає різких негативних емоційних реакцій, навпаки, сприяє прояву наполегливості в досягненні мети й прагненню визначити дійсні причини невдачі. При цьому професійна діяльність характеризується високою стабільністю, крім того, їм властива досить повна реалізація власних можливостей.

Цікавим представляється наступний факт. Серед опитаних спортсменів не виявилось осіб із заниженою самооцінкою. Спортсмени, які не знаходять у себе недоліків або слабких місць, можуть допускати помилки в розрахунках і прогнозах подальшої діяльності, тому що зміст і полягає в тім, щоб виявляти свої слабкі місця, переосмислювати ситуацію й знаходити більше ефективне рішення. А в цьому випадку, перевага віддається стратегії типу «гарантованого успіху», але ніхто не є зробленим і працювати над собою необхідно спортсменам різних видів

спорту й різного рівня кваліфікації. Тому позитивною або оптимальною називають високу, адекватну самооцінку, що дозволяє досягти найбільших результатів.

У зв'язку із цим дуже важливо направляти формування самооцінки спортсмена, проводити заходу щодо профілактики або корекції неадекватної самооцінки.

#### Висновки

1. Самооцінку варто розглядати, як упевненість у своїй здатності думати й справлятися з життєвими завданнями, упевненості у своєму праві бути щасливим, що володіє почуттям достоїнства, правом на твердження своїх потреб і бажань і на насолоду плодами своїх зусиль.

2. Виявлено рівні самооцінки у кваліфікованих легкоатлетів-стрибунів. Характерною рисою для досліджуваної групи легкоатлетів є відсутність спортсменів із заниженою самооцінкою, тому що вони володіють або адекватної або завищеної, що свідчить про їхнє домагання на високий результат, однак, вони схильні перебільшувати свої можливості. Але у свою чергу, висока самооцінка підвищує рівень домагань і буде сприяти їхньому подальшому вдосконалюванню.

3. Самооцінка є одним з найбільш важливих психологічних ресурсів при рішенні життєвих завдань, у першу чергу – у спортивній діяльності. Фундаментальний аспект самооцінки – довіра власної здатності вчитися, судити, вирішувати, а нездатність приймати рішення це одна з головних причин неуспіху в спорті.

#### Література

1. *Загайнов Р.И.* Как осознанный долг. Дневник психолога. – М.: Физ. и спорт, 1991. – 335 с, ил.
2. *Льин Е.П.* Психология воли. – СПб: Питер, 2000. – 288 с.: (Серия «Мастера психологии»).
3. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. Общ. ред. и вступ. статья А.А. Петровской. – М.: Прогрес, 1990. – 368 с.
4. *Поляшкис М.С.* Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов / М.С. Поляшкис, О.В. Дашкевич, И.А. Клесов.// Вопросы психологии. 1998. – №7. – С. 4–26.
5. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс. – 1997. – 440 с.
6. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом «Бахрах – М», 2000. – 656 с.
7. *Щербатов Е.П.* Уверенность как состояние, свойство и качество. – В кн.: Психология личности и деятельности спортсмена. – М., 1981. – С. 51–60.

## ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМООЦЕНКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В.Н. ЛЯШЕНКО

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Целью исследования** является определение понятия самооценки и изучения ее влияния на успешность соревновательной деятельности у квалифицированных спортсменов.

#### Задачи:

1. Проанализировать и обобщить понятия самооценки.
2. Изучить уровни проявления самооценки у квалифицированных легкоатлетов.

**Аннотация.** Статья посвящена изучению настоящего состояния проблемы самооценки, определению уровней самооценки у спортсменов, так как формирование личности спортсмена

неразрывно связано с развитием объективной самооценки, без нее невозможно его самоопределение. Объективная самооценка характеризуется реальным, критическим отношением к себе, соотношением своих способностей с требованиями, предъявляемыми обществом, коллективом, анализом реальной ситуации, постановкой доступных, достаточно трудных целей. Такая самооценка формирует уверенность, стимулирует волевою активность, поддерживает достоинство спортсмена, дает ему моральное удовлетворение. В процессе разносторонней длительной подготовки спортсмены формируют способность к достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. В процессе формирования стремления к рекордным результатам, иногда может быть оправдана умеренно завышенная самооценка, так как подобная форма самосознания помогает преодолеть трудности реальной спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** самооценка, спортсмены, квалифицированные легкоатлеты.

## INTERRELATION OF PARAMETERS OF A SELF-ESTIMATION WITH PRODUCTIVITY OF COMPETITIVE ACTIVITY AT THE QUALIFIED ATHLETES

V.N. LYASHENKO

*National of University of Physical Culture and Sports of Ukraine*

**Abstract.** Clause is devoted to studying of the present condition of a problem of a self-estimation. At sportsmen as formation of the person of the sportsman is indissolubly connected with development of an objective self-estimation, without its self-determination is impossible for definition of levels of a self-estimation. The objective self-estimation is characterized by the real, critical attitude to, a parity of the abilities with the requirements shown by a society, collective, the analysis of a real situation, statement accessible, enough the difficult purposes. Such self-estimation forms confidence, stimulates strong-willed activity, supports advantage of the sportsman, gives it (him) moral satisfaction. During versatile long preparation sportsmen form ability to achievement of high sports results in the selected kind of sports. During formation of aspiration to record results, moderately overestimated self-estimation as the similar form of consciousness helps to overcome difficulties of real sports activity can be sometimes justified.

**Key words:** self-appraisal, sportsmen, skilled athletes.