

УДК 159.923:96:378

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДВИШЕННЯ САМООЦІНКИ ЮНАКІВ ШЛЯХОМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

**доктор психологічних наук, професор Євдокимова Н. О., магістрант
Арутюнян Е. А.**

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського,
навчально - науковий інститут психології та соціального забезпечення, Україна,
м. Миколаїв

Метою даної статті є викладення результатів дослідження ролі самооцінки у професійній діяльності спортсмена, виявлення та аналіз її впливу у студентів спеціальності «Фізичне виховання» на їх особисті досягнення у спорті, а також опису результатів впровадженої програми соціально-психологічного тренінгу з підвищення та адекватизації самооцінки. Засобами досягнення поставленої мети служать ряд теоретичних та емпіричних методів дослідження: аналіз та синтез літератури, публікацій; узагальнення та систематизація; порівняння; спостереження, бесіда, анкетне опитування та комплекс психодіагностичних методик, а також експеримент. Виконана розробка може використовуватися у навчальному процесі, зокрема, під час проведення лекційних, практичних та семінарських занять, у роботі над дипломними та магістерськими проектами. А також психологами-практиками в організації їх роботи з проведення тренінгових, навчальних програм з особистісного зростання, підвищення самооцінки.

Ключові слова: рівень самооцінки, спортивна діяльність, досягнення, юнацтво, соціально-психологічний тренінг.

Євдокимова Н. А., Арутюнян Э. А. Психологические основы повышения самооценки юношей путем социально-психологического тренинга /

Николаевский национальный университет имени В. А. Сухомлинского, Украина, Николаев.

Целью данной статьи является изложение результатов исследования роли самооценки в профессиональной деятельности спортсмена, выявление и анализ ее влияния у студентов специальности «Физическое воспитание» на их личные достижения в спорте, а также описание результатов внедренной программы социально-психологического тренинга по повышению и адекватизации самооценки. Средствами и достижения поставленной цели служат ряд теоретических и эмпирических методов исследования: анализ и синтез литературы, публикаций; обобщение и систематизация; сравнения; наблюдение, беседа, анкетный опрос и комплекс психодиагностических методик, а также эксперимент. Выполненная разработка может использоваться в учебном процессе, в частности, во время проведения лекционных, практических и семинарских занятий, в работе над дипломными и магистерскими проектами. А также психологами-практиками в организации их работы по проведению тренинговых, учебных программ по личностному росту, повышению самооценки.

Ключевые слова: уровень самооценки, спортивная деятельность, достижения, юношество, социально-психологический тренинг.

Yevdokimova N. O., Arutiunian E. A. Psychological foundations increasing self-esteem of the period of youth identity by socio-psychological training / Nikolaev national university V. O. Sukhomlynsk, Ukraine, Nikolaev.

The main idea of this article is presenting the results of research on the role of self-esteem in professional activity athlete revealed and impact analysis students majoring in «Physical Education» for their personal achievements in sport, as well as describing the results of the implemented socio-psychological training to improve self-esteem. Achieve this goal helps a number of theoretical and empirical methods: analysis and synthesis of the literature, publications; generalization and systematization; comparison; observation, interview, questionnaire and complex psychodiagnostic methods and experiment. Completed development can be used in the

educational process, in particular during lectures, practical seminars, work on degree and master projects. As well as psychologists practitioners in their work with the organization of training and educational programs for personal growth, increase self-esteem.

Key words: self-esteem, sports activities, achievement, youth, social and psychological training.

Вступ. Одним з найбільш важливих чинників, що впливають на результативність професійної діяльності спортсмена є самооцінка, яку можна розглядати як найважливішу складову серед інших властивостей його особистості, необхідну для покращення результативності його змагальної діяльності, побудови цілей. Вона є основою мотиваційної та вольової сфер. Тому підвищення у спортсменів, впевненості у собі є запорукою досягнення успіху на змаганнях.

У досвіді вивчення питань впливу самооцінки на спортивну діяльність особистості слід відзначити М. В. Крогіуса, який вважав вплив на самооцінку гравця одним з дієвих напрямів підготовки до змагань, а А. Є. Карпов розглядав самооцінку, як фактор відбору перед змаганнями. Г. Б. Горська розглядає самооцінку як психологічний фактор самореалізації спортсменів високого класу; Ж. Л. Козіна вивчає самооцінку у контексті індивідуалізації підготовки в ігрових видах спорту.

Але згадані автори головним чином вивчали особливості самооцінки в контексті мислення шахістів і очевидно, що питання специфіки особливостей прояву самооцінки та їх впливу на спортивні досягнення висвітлено недостатньо.

Отже, самооцінка, як процес самопізнання та показник критичної самосвідомості, виступає важливим компонентом у підготовці спортсменів.

Формулювання мети статті та завдань

Метою даної статті є викладення результатів дослідження ролі самооцінки у професійній діяльності спортсмена, виявлення та аналіз її впливу у студентів

спеціальності «Фізичне виховання» на їх особисті досягнення у спорті, а також опису результатів впровадженої програми соціально-психологічного тренінгу з підвищення та адекватизації самооцінки.

Виклад основного матеріалу статті

Дослідження проводилося зі студентською молоддю II, III курсів спеціальності «Фізичне виховання» на базі навчально-наукового інституту фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. У ньому прийняли участь 89 осіб, середній вік яких становить 18 років, що складають вікову категорію періоду юності.

З метою виявлення особистих досягнень у спорті, нами було розроблене та використане анкетне опитування за темою дослідження.

Для визначення самооцінки були застосовані «Методика дослідження самооцінки особистості» С.А. Будасі та опитувальник «Вивчення загальної самооцінки з допомогою процедури тестування» Г.Н. Казанцевої, а також Методика вивчення самооцінки якостей особистості Т. Дембо, С. Рубінштейна (модифікація А.М. Прихожая).

Виділивши групу ключових питань у анкетному опитувальнику, ми умовно поділили отримані дані за рівнями особистих досягнень у спорті як низький, достатній та високий (у залежності від спортивних звань, кількості та якості нагород).

За результатами опитування розподіл досліджуваних за рівнями спортивних досягнень виглядає так, що 43% досліджуваних мають низький рівень, а значить актуальним є питання про оптимізацію умов забезпечення поліпшення даних показників. 26% опитуваних характеризують свої досягнення як такі, що знаходяться на достатньому рівні та відповідають їх очікуванням. Високий рівень спортивних досягнень мають 32% опитуваних, а це студенти, що мають нагороди певного рівня, спортивні звання, займають призові місця на змаганнях міжрегіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів.

Для наочності можна зобразити результати у вигляді діаграми, зображеної на рис. 1.

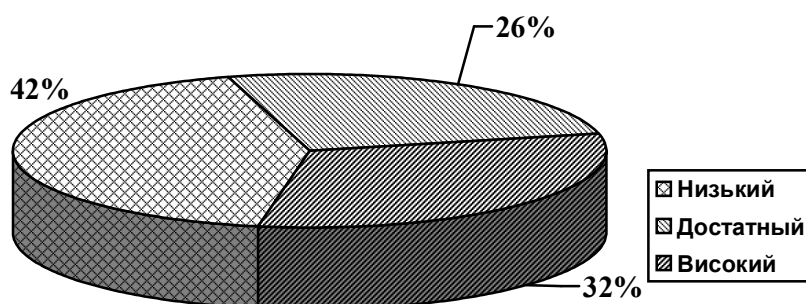


Рис 1. Вираження відсоткового розподілу рівнів спортивних досягнень за даними анкетного опитування

В результаті даного етапу експериментальної частини роботи були сформовані експериментальна і контрольна групи, чисельністю по тринадцять осіб, упроваджена соціально – психологічна корекційна програма підвищення низької самооцінки юнаків, що задовольняє вимоги у створенні сприятливих умов для формування високої самооцінки, такі як: забезпечення емоційного комфорту учасників; можливість обміну досвідом між учасниками через тренування способів комунікативної взаємодії з однолітками і дорослими; формування навичок саморегуляції; формування впевненої поведінки через усвідомлення росту своїх особистісних якостей і можливостей.

Корекційна робота проходила безпосередньо в навчальному закладі навчально-наукового інституту фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Заняття велися з перервою два-три на один тиждень. Під час роботи зі студентами виникали труднощі з подоланням комунікативного бар'єру, відчуженості та закомплексованості. За допомогою розігрівуючих ігор і спрямованості на особистість кожного, поступово вдалося організувати продуктивну групову діяльність.

На першому занятті вступна частина займає більше часу, оскільки необхідно пояснити правила, приділити увагу мотивації учасників і розповісти, в

чому полягатиме робота. Перше заняття групи має вирішальне значення для вироблення групових норм, мотивування та включення учасників у роботу, а також визначення подальшого напрямку роботи.

Упродовж усього періоду зустрічей юнаки проявляли амбівалентні почуття та відгуки стосовно їх змісту – вочевидь, частина методів торкнулася глибинних аспектів самовідчуття кожного члена робочої групи, решта – не здійснили бажаного впливу на деяких з них. Та, не дивлячись на це, останні зустрічі мали досить змістовний, позитивний характер, що відобразилося на численних відгуках, запитах та побажаннях.

На завершальному етапі формувального експерименту нами були отримані такі результати:

Розрахований коефіцієнт зрушень після корекційного впливу за критерієм Т-Вілкоксона в експериментальній групі за даними методик С.А. Будассі та Г.Н. Казанцевої та Т. Дембо, С. Рубінштейна викладено відповідно у таблиці

У більш загальному вигляді отримані дані за кожною з методик представлені в порівняльних таблицях з метою демонстрації їх вираження (див. табл. 1.).

Таблиця 1.

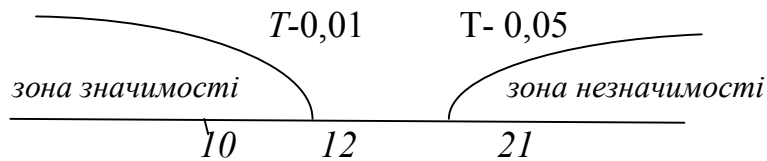
Значення зрушень після корекційного впливу у контрольній та експериментальній групах за рівнями самооцінки за методиками С.А. Будассі, Г.Н. Казанцевої, Т. Дембо та С. Рубінштейна

Група Методика	Контрольна (n = 13)			Експериментальна (n = 13)		
	С.А. Будассі	Г.Н. Казанцева	Т. Дембо, С. Рубінштейн	С.А. Будассі	Г.Н. Казанцева	Т. Дембо, С. Рубінштейн
Інтерпретація значення Т-	Зона незначимості	зона незначимості	зона незначимості	Зона значимості	Зона значимості	Зона значимості

критерію						
----------	--	--	--	--	--	--

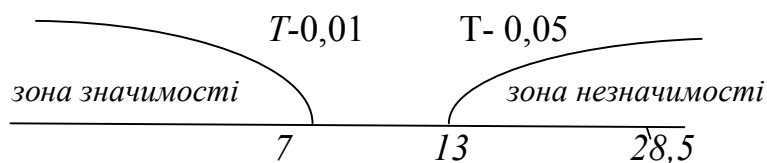
Із представлених у таблиці результатів видно, що загалом в експериментальній групі розрахунок рівня після експериментальних зрушень знаходиться у зоні значимості да дорівнює 10. Це говорить про те, що гіпотеза даного дослідження підтвердилася.

Наглядно це виглядає так:



У контрольній групі видимих зрушень не відбулося. Про що свідчить значення розрахованого критерію, яке знаходиться у зоні незначимості.

Наглядно це виглядає так:



Висновки. Результатом даної роботи став чітко встановлений взаємозв'язок між самооцінкою та спортивними досягненнями студентів спеціальності «Фізичне виховання». Отриманий коефіцієнт кореляції ($K_{\text{Ю}1,2,3,4}$) для методик С.А. Будассі, Т. Дембо, С. Рубінштейна та Г.Н. Казанцевої дорівнює 0,5; 0,4 та 0,7 відповідно. Це свідчить про наявність взаємозв'язку між досліджуваними явищами. Більше того, цей зв'язок є прямим – чим вищою є самооцінка, тим вищим є рівень спортивних досягнень.

У нашому дослідженні особистості з високою самооцінкою відповідає високий рівень спортивних досягнень. Досліджувані із високим рівнем самооцінки взагалі схильні позитивно оцінювати і досвід власних невдач, що робить їх стійкими для кризових переживань. Тоді, коли особистість із низькою

самооцінкою має, здебільшого, нижчі досягнення у спортивній діяльності, проте їй схильна їх недооцінювати. Особисті невдачі тільки погіршують їх психоемоційний стан, а, отже, погіршують результативність змагань.

Результатом розробленої та проведеної у рамках даного дослідження програми з підвищення та адекватизації самооцінки стали такі зрушення:

- За даними посткорекційного аналізу самооцінки за методикою С.А. Будасі в експериментальній групі видно чіткі зрушення у сторону значимих.
- Результати посткорекційної діагностики самооцінки за методикою Г.Н. Казанцевої говорять про те, що в експериментальній групі тренінгова програма вплинула на її рівень.
- Розрахунок зрушень за даними посткорекційної діагностики за методикою Т. Дембо, С. Рубінштейна також засвідчив значимі зрушення у сторону підтвердження гіпотези нашого дослідження.

Після проведеного порівняльного аналізу, ми можемо говорити про те, що в результаті корекційних заходів самооцінка юнаків підвищилася у результаті впровадження програми соціально-психологічного тренінгу з підвищення та адекватизації самооцінки.

Дані зрушення, на нашу думку, спричинені тим, що в результаті реалізації соціально-психологічного тренінгу у роботі з експериментальною групою були актуалізовані та досягли вирішення основні проблеми та завдання, пов'язані із самооцінкою, характерні для юнацького віку. Зокрема, було скориговано самооцінювальний компонент особистості через формування впевненості у собі, та вироблення позитивної Я-концепції; створення умов для глибшого самопізнання, та встановлення власних меж.

Отримані та описані результати дають підставу говорити про ефективність розробленої та впровадженої у даному дослідженні програми з підвищення та адекватизації самооцінки у юнаків, а отже про досягнення цілей та завдань даної роботи.

Література:

1. *Боришевський М. Дорога до себе : Від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія / М. Боришевський. – К. : Академвидав, 2010. – 416 с.*
2. *Бороздина Л. В. Динамика самооценки от подросткового возраста к взрослости / Л. В. Бороздина // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – 1990. – № 1. – С. 23–27.*
3. *Височіна Н. Л. Самооцінка кваліфікованих шахістів та її вплив на результати спортивної діяльності / Н. Л. Височіна автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. - К. – 2011.*
4. *Курилкин А. И. Самооценка личности спортсмена как фактор готовности к соревновательной деятельности / А. И. Курилкин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1998. - Т. 4. - С. 119-125.*
5. *Васильев Я. В. Спорт и самоутверждение личности в юношеском возрасте (рос) / Я. В. Васильев, О. В. Гордус / Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць. Вип.4. Психологічні науки. Т.2 / ред.: С. Д. Максименко, Н. О. Євдокимова. - Миколаїв : ТОВ "Фірма «Іліон», 2010. - 314 с.*

References:

1. *Boryshevskiy M. Doroha do sebe : Vid osnov subiektnosti do vershyn dukhovnosti: monohrafiia / M. Bory shevskiy. – K. : Akademvydav, 2010. – 416 s.*
2. *Borozdyna L. V. Dynamyka samootsenky ot podrostkovoho vozrasta k vzroslosty / L. V. Borozdyna // Новые yssledovaniya v psykholohyy u vozrastnoi fyzyolohy. – 1990. – 1. – S. 23–27.*
3. *Vysochina N. L. Samoootsinka kvalifikovanykh shchakhistiv ta yii vplyv na rezultaty sportyvnoi diialnosti / N. L. Vysochina avtoreferat dysertatsii na zdobuttia naukovoho stupenia kandydata nauk z fizychnoho vykhovannia ta sportu. - K. – 2011.*

4. Kurylkyn A. Y. *Samootsenka lychnosty sportsmena kak faktor hotovnosti k sorevnovatelnoi deiatelnosti* / A. Y. Kurylkyn // *Yubileinyyi sbornyk trudov uchenykh RHAFK, posviashchennyyi 80-letyiu akademyy.* - M., 1998. - T. 4. - S. 119-125.

5. Vasylev Ya. V. *Sport y samoutverzhdenye lychnosty v yunosheskom vozraste (ros)* / Ya. V. Vasylev, O. V. Hordus / *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho* : zbirnyk naukovykh prats. Vyp.4. *Psykhologichni nauky. T.2* / red.: S. D. Maksymenko, N. O. Yevdokymova. - Mykolaiv : TOV "Firma «Ilion», 2010. - 314 s.