

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА РІВНЯ САМООЦІНКИ В ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CULTURAL ACTIVITY AND LEVEL OF SELF-ASSESSMENT IN MIDDLE SCHOOL CHILDREN

У статті розглядається взаємозв'язок фізкультурної діяльності і рівня самооцінки школярів середнього віку. Відомо, що психологічним фундаментом розвитку особистості, здатної знайти своє місце у світі, є адекватна самооцінка. Самооцінка є найважливішим особистісним утворенням, яке зумовлено особливостями життєдіяльності особистості, починає вона формуватися в ранньому віці. Особливе значення для процесу формування самооцінки має період середнього шкільного віку. Саме на цьому віковому етапі з'являються психічні новоутворення, розширюються види діяльності і соціальні контакти, які створюють умови для того, щоб самооцінка в майбутньому стала диференційованою, адекватною, узагальненою і самостійною.

Психологи у процесі вивчення становлення адекватної та стійкої самооцінки школяра в навчальній діяльності частіше звертаються до розвитку інтелектуальної й емоційної сфер. Однак генезис самооцінки передбачає участь і фізичної, «тілесної» складової частини, більше пов'язаної з узагальненим ставленням дитини до себе, свого тіла, що формується, у взаємозв'язку із загальною і приватною самооцінкою.

У психології спорту питання про роль самооцінки також активно вивчається, особливо останнім часом. Так, вивчені особливості самооцінки юних спортсменів, особливості самооцінок спортсменів різної статі, специфіка самооцінки спортсменів у зв'язку з їхньою професійною діяльністю, а також взаємозв'язок самооцінки і деяких властивостей особистості спортсменів, специфічні особливості самооцінок спортсменів, що займаються різними видами фізичної культури і спорту.

Але взаємозв'язок між рівнем самооцінки та заняттями фізкультурою, особливо у віковій категорії «школярів середнього віку», на тепер висвітлений недостатньо, що й зумовлює актуальність дослідження.

У процесі аналізу взаємозв'язку самооцінки та фізкультурної діяльності виявлено, що самооцінка пов'язана з фізкультурною діяльністю, яка позитивно впливає на її рівень у школярів середнього віку.

Практична значущість нашого дослідження полягає в можливості застосування його результатів у діяльності психолога, тренера, педагога, а також у рекомендаціях для батьків.

Ключові слова: фізкультурна діяльність, самооцінка, рівень самооцінки, адекватна самооцінка, завищена самооцінка, школярі.

The article examines the relationship between physical activity and the level of self-esteem of middle-aged students. It is known that the psychological foundation of the development of a person capable of finding his place in the world is adequate self-esteem. Self-esteem is the most important personal formation, which is due to the peculiarities of the individual and begins to form at an early age. Of particular importance for the process of forming self-esteem is the period of middle school age. It is at this age that mental neoplasms appear, activities and social contacts expand, which create the conditions for self-esteem in the future to become differentiated, adequate, generalized and independent.

Studying the formation of adequate and sustainable self-esteem of students in educational activities, psychologists often turn to the development of intellectual and emotional spheres. However, the genesis of self-esteem involves the participation of the physical, "bodily" component, to a greater extent associated with the generalized attitude of the child to himself, his emerging body in relation to general and private self-esteem.

In sports psychology, the question of the role of self-esteem is also actively studied, especially recently. Thus, the features of self-esteem of young athletes, features of self-esteem of athletes of different sexes, the specifics of self-esteem of athletes in connection with their professional activities, as well as the relationship of self-esteem and some personality traits of athletes, specific features of self-esteem of athletes engaged in different types of physical culture and sports. However, the relationship between the level of self-esteem and physical education, especially in the age category of "middle-aged students", is currently insufficiently covered, which determines the relevance of the study.

In the process of analyzing the relationship between self-esteem and physical activity, it was found that self-esteem is associated with physical activity and has a positive effect on its level in middle-aged students.

The practical significance of our study lies in the possibility of applying its results in the activities of a psychologist, coach, teacher, as well as in recommendations for parents.

Key words: physical activity, self-esteem, level of self-esteem, adequate self-esteem, inflated self-esteem, schoolchildren.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.21>

Коваль Г.Ш.

к.психол.н., доцент кафедри соціальної і прикладної психології факультету психології і соціальної роботи
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Розенберг І.Л.

старший викладач кафедри фізкультури і спорту
Одеський національний морський університет

Постановка проблеми. Відомо, що психологічним фундаментом розвитку особистості, здатної знайти своє місце у світі, є адекватна самооцінка. Самооцінка є найважливішим особистісним утворенням, яке зумовлено особливостями життєдіяльності особистості, починає вона формуватися в ранньому віці. Особливе значення

для процесу формування самооцінки має період середнього шкільного віку. Саме на цьому віковому етапі з'являються психічні новоутворення, розширюються види діяльності і соціальні контакти, які створюють умови для того, щоб самооцінка в майбутньому стала диференційованою, адекватною, узагальненою і самостійною.

У психологічному словнику говориться: «Самооцінка розвиненого індивіда утворює складну систему, що визначає характер самоствавлення індивіда і включає загальну самооцінку, яка відображатиме рівень самоповаги, цілісне прийняття чи неприйняття себе, і парціальні, приватні самооцінки, що характеризують ставлення до окремих сторін своєї особистості, учинків, успішності окремих видів діяльності. Самооцінка може бути різного рівня усвідомленості» [4, с. 343].

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини, тобто ступенем труднощі цілей, які вона ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями людини веде до того, що вона починає неправильно себе оцінювати, унаслідок чого її поведінка стає неадекватною (виникають емоційні зриви, підвищена тривожність тощо). Самооцінка набуває об'єктивного вираження в тому, як людина оцінює можливості і результати діяльності інших (наприклад, принижує їх за завищеної самооцінки).

У роботах вітчизняних психологів показано вплив самооцінки на пізнавальну діяльність людини (сприйняття, уявлення, вирішення інтелектуальних завдань) і місце самооцінки в системі міжособистісних відносин, визначені прийомом формування адекватної самооцінки, а в разі її деформації – її перетворень шляхом виховних впливів на особистість [5].

А.В. Петровський стверджує, що «самооцінка є результат <...>, свого роду проєкція реального «Я» на «Я» ідеальне» [3, с. 411].

Т. Шибутані говорить про самооцінку так: «Якщо особистість – це організація цінностей, то ядром такого функціональної єдності є самооцінка» [6, с. 220].

О.М. Леонтьєв пропонує осмислити самооцінку через категорію «почуття» як стійке емоційне ставлення, що має «виражений предметний характер, який є результатом специфічного узагальнення емоцій» [2, с. 340].

Над дослідженням самооцінки, її складових частин, а також впливу на життєдіяльність індивіда працювали такі автори: Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, В. Джемс, Ф. Зімбардо, С.Л. Рубінштейн, Т. Шибутані й інші. З погляду успішності діяльності мають значення: рівень самооцінки; адекватність самооцінки; стійкість самооцінки; гнучкість самооцінки.

Психологи під час вивчення становлення адекватної та стійкої самооцінки школяра в навчальній діяльності частіше звертаються до розвитку інтелектуальної й емоційної сфер. Однак генезис самооцінки передбачає участь і фізичної, «тілесної» складової частини, більшою мірою пов'язаної з узагальненим ставленням школяра до себе, свого тіла, що формується, у взаємозв'язку із загальною і приватною самооцінкою.

У психології спорту питання про роль самооцінки також активно вивчається, особливо останнім часом. Так, вивчені особливості самооцінки юних спортсменів, особливості самооцінок спортсменів різної статі, специфіка самооцінки спортсменів у зв'язку з їхньою професійною діяльністю, а також взаємозв'язок самооцінки і деяких властивостей особистості спортсменів, специфічні особливості самооцінок спортсменів, що займаються різними видами фізичної культури і спорту (П.В. Дашкевич, С.В. Жилін, Л.З. Левіт, Г.В. Лозова, В.В. Медведєв, В.Г. Норакідзе, В.І. Палій, В.А. Пегов, А.В. Хлопчиків та інші).

Але взаємозв'язок між рівнем самооцінки та заняттями фізкультурою, особливо у віковій категорії «школярі середнього віку», на тепер висвітлений недостатньо, що й зумовлює актуальність дослідження, результати якого можуть бути застосовні у практичній діяльності шкільного психолога, тренера та педагога.

Постановка завдання. Мета статті – простежити взаємозв'язок рівня самооцінки і фізкультурної діяльності.

Об'єкт дослідження – самооцінка.

Предмет дослідження – взаємозв'язок фізкультурної діяльності та рівня самооцінки у школярів середнього віку.

Методи дослідження: синтез і аналіз теоретичного джерел; метод психолого-діагностичного дослідження; методи математичної статистики (описові статистики, кореляційний аналіз). Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми Excel.

База дослідження – Одеський національний морський університет, секція настільного тенісу, мережа Інтернет, за допомогою Google Forms.

Вибірку становлять 50 дітей середнього шкільного віку. Були сформовані 2 групи: основна і контрольна. До основної увійшли 25 школярів середнього віку, які протягом не менше трьох років займаються настільним тенісом. До контрольної групи увійшли 25 школярів середнього віку, які не займаються жодною фізкультурною діяльністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Взаємозв'язок самооцінки з фізкультурною діяльністю було вивчено за допомогою методики С.А. Будассі «Дослідження самооцінки особистості» та Методики діагностики самооцінки Т.В. Дембо – С.Я. Рубінштейн (модифікація Г.М. Прихожан) [1]. Передусім ми переконалися, що обидві методики вимірюють ті самі якості, або принаймні корелюють одна з одною. Для цього було проведено кореляційний аналіз результатів самооцінки за методикою Т.В. Дембо – С.Я. Рубінштейн та методикою С.А. Будассі (вербальний показник самооцінки був переведений у номінальний показник). За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена

визначено: r становить 0,898 на 1% рівні значущості. Це свідчить про сильний та достовірний зв'язок цих показників. Статистичний аналіз не виявив достовірності відмінностей в самооцінці, визначеній за даними методиками для виділених нами груп, але отримані дані дозволили нам зробити деякі висновки.

Методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубінштейн.

У досліджуваних основної групи середній показник самооцінки за методикою Т.В. Дембо – С.Я. Рубінштейн становив $75 \pm 1,2$ балів. Такий рівень є верхнім межовим значенням середньої норми, тобто межує із завищеною самооцінкою.

Особливо високими виявилися результати за такими шкалами, як: «Зовнішність» – 76 балів, «Упевненість у собі» – 79 балів, «Розумові здібності» – 80 балів. За вказаними шкалами показники самооцінки перебувають на завищеному рівні.

Оскільки в нашому дослідженні в даній групі випробовуваних більшість дівчат, то високий показник за шкалою «Зовнішність», можливо, зумовлений тим, що вони більш чутливо ставляться до свого образу, ніж хлопчики. Дівчата, що займаються настільним тенісом, оцінили свою зовнішність високими балами, а в деяких з них показник за цим пунктом завищений: ЗОВ – 78 балів, БО – 87 балів, СІН – 86 балів, ЛВА – 85 балів, КЕН – 76 балів. За шкалою «Упевненість у собі» самооцінка завищена майже в усіх учасників у даній групі: ОЕЛ (ж) – 82 бали, ЗОВ (ж) – 79 балів, ЛЛВ (ж) – 78 балів, БОА (ж) – 87 балів, ЛІБ (м) – 86 балів, НСА (ж) – 78 балів, СІН (ж) – 85 балів, МНА (ж) – 82 бали, КЕН (ж) – 76 балів. У тих випробовуваних, самооцінка яких перебуває в рамках середнього рівня, показники розташовані у «верхній» межі середнього рівня самооцінки, ближче до високого його прояву.

Найвищий бал виявлено нами за шкалою «Розумові здібності». Завищений рівень самооцінки за даною шкалою: ЛЛВ (ж) – 92 бали, ЛІБ (м) – 83 бали, НСА (ж) – 81 бал, СІН (ж) – 89 балів, МНА (ж) – 81 бал, ЛВА (ж) – 76 балів, КЕН (ж) – 83 бали, КІА (ж) – 82 бали. У решті піддослідних самооцінка перебуває в межах середнього рівня, але вона більш завищена, ніж за розглянутою шкалою «Упевненість у собі». Такі показники можна пояснити оптимістичними уявленнями школярів-тенісистів про самих себе, які прямо пропорційні їхнім успіхам.

Найменшу кількість балів даною групою піддослідних отримано за шкалою «Уміння багато робити своїми руками», але цей результат не можна назвати низьким, бо його значення становить 68 балів, що майже збігається з найвищим результатом за деякими шкалами в контрольній вибірці. За цією шкалою лише двоє з випробовуваних, які перебувають в основній групі, мають: ЛВА (ж) – 81 бал, КЕН (ж) – 85 балів.

Середня по групі оцінка за останніми двома шкалами однозначна і становить 73 бали. Вона також так само близька до завищеного рівня.

Необхідно відзначити, що занадто завищених показників самооцінки не спостерігається в жодного учасника цієї групи, як і заниженої самооцінки не було виявлено в жодного школяра-тенісиста. Результати даної групи мають певну стабільність: не спостерігається межово завищених оцінок. Випробовувані майже однозначні в отриманій оцінці.

Розглянемо далі рівень домагань в основній групі.

Загалом по групі він є адекватним і становить $87 \pm 2,2$ бали, хоча і близький до завищеного рівня, що починається з 90 балів.

Більш високий рівень домагань виявлено також, як і самооцінки, за шкалою «Розумові здібності», він становить 95 балів (завищений). За цією шкалою він завищений у кожного учасника дослідження, за винятком лише двох, які проставили адекватну оцінку: ЗОВ (ж) – 89 балів, СТА (ж) – 79 балів. Мабуть, такий високий рівень свідчить про бажання домагатися більшого успіху в життєдіяльності.

Високий рівень домагань виявився за шкалою «Упевненість у собі» (як і в самооцінці) – 91 бал (рівень домагань тут завищений на 2 бали). Більше половини учасників дали високу оцінку СТА – 100 балів, БОА – 100 балів, ОЕЛ – 92 бали, ЛІБ – 96 балів, СІН – 100 балів, МНА – 94 бали, решта проставили оцінки, відповідні адекватному рівню домагань.

За рештою чотирьох шкал по групі адекватна оцінка середнього рівня домагань. Однак тут існує розкид: тут спостерігається 16 завищених і три вкрай низькі оцінки: ЗОВ за шкалою «Уміння багато робити своїми руками» отримана оцінка в 53 балів, за шкалою «Авторитет в однолітків» – 58 балів; КЕН шкалу «Характер» – в 60 балів, що радше може говорити про деякий егоїзм, ніж про відсутність претензій, бо ці ж випробовувані проставили за іншими шкалами адекватні, а іноді навіть високі оцінки: КЕН – 96 балів за шкалою «Зовнішність» і 92 бали за шкалою «Розумові здібності». Мабуть, данні шкали для зазначених випробовуваних просто не є значущими.

Тепер перейдемо до розгляду оцінок щодо «Цільового відхилення» у тій же групі студентів. Якщо розглядати результат групи загалом, то жодних особливостей не спостерігається. У середньому в даній групі за всіма шкалами методики виявлено адекватний рівень цільового відхилення, що становить 13 балів. У жодній шкалі середній по групі результат не виходить за рамки адекватного рівня, хоча за окремими шкалами у 8 випадках із 90 рівень цільового відхилення завищений, у 21 випадку – занижений. Причому у випробовуваного ОЕЛ рівень цільового відхилення

за шкалою «Характер» занижений (3 бали) і за трьома шкалами завищений: 26 балів за шкалою «Розумові здібності», 31 бал за шкалою «Уміння багато робити своїми руками» і 40 балів за шкалою «Зовнішність». У випробуваного ЗОВ рівень цільового відхилення занижений майже за всіма шкалами методики за винятком однієї – «Розумові здібності», перебуває в межах від 2 до 5 балів. Це може свідчити про нерозвинений механізм визначення мети. Необхідно відзначити, що за всіма шкалами методики адекватний рівень цільового відхилення притаманний лише двом випробуваними, у решта досліджуваних значення показників розкидані в різному порядку.

Отже, можна зробити висновки, що загалом в основній групі самооцінка перебуває на рівні вище середнього, близько до завищеного. Показники властиві кожному зі школярів-тенісистів даної групи. Рівень домагань по групі загалом відповідає середнім значенням, хоча в деяких випадках спостерігаються зрушення в бік завищення. Середній рівень цільового відхилення по групі є адекватним, але в індивідуальних випадках спостерігаються занижені показники.

У контрольній групі школярів, які не займаються фізкультурною діяльністю, отримані такі результати.

Незважаючи на те, що в даній групі отримані дані, які свідчать про адекватну самооцінку в середньому по групі, тут у випробовуваних показники самооцінки за різними шкалами досить сильно коливаються.

Від завищеної до дуже заниженої (у сімох із п'ятнадцяти досліджуваних).

Занижені: УАФ- 21 бал за шкалою «Зовнішність», 40 балів за шкалою «Характер», 41 бал за шкалою «Розумові здібності»; СОН – 33 бали за шкалою «Характер»; ПНР – 22 бали за шкалою «Уміння багато робити своїми руками»; ЮСБ – 32 бали за шкалою «Уміння багато робити своїми руками»; АОІ – 36 балів за шкалою «Характер», 31 бал за шкалою «Упевненість у собі»; ГАА – 30 балів за шкалою «Авторитет в однолітків»; КАМ – 27 балів за шкалою «Характер», 43 бали отримано за шкалою «Упевненість у собі».

Завищені: СОН – 82 бали за шкалою «Упевненість у собі»; ПНР – 85 балів за шкалою «Зовнішність», 78 балів за шкалою «Розумові здібності»; АОІ – 95 балів за шкалою «Уміння багато робити своїми руками», 78 балів за шкалою «Зовнішність»; КАМ – 100 балів за шкалою «Авторитет в однолітків», 81 бал за шкалою «Зовнішність».

Такого розкиду результатів не спостерігалось в основній групі; у них також не було жодного випробуваного показника самооцінки, який дорівнює ста балам.

Пріоритетними в даній групі також є шкали «Розумові здібності» і «Зовнішність», оскільки вони отримали більшу кількість балів порів-

няно з іншими шкалами методики, які набрали 70 балів кожна. Але в неуспішних студентів за цими шкалами спостерігаються як дуже занижені результати (УАФ – 21 бал за шкалою «Зовнішність», 41 бал за шкалою «Розумові здібності»), так і цілковита їм протилежність: ПНР – 85 балів за шкалою «Зовнішність» і 78 балів за шкалою «Розумові здібності»; АОІ – також 78 балів за шкалою «Зовнішність»; КАМ – 81 бал за шкалою «Зовнішність».

Найменшу кількість балів отримано за шкалою «Упевненість у собі» – результат становить 54 бали. Тоді як у контрольній групі за цією шкалою спостерігалась завищена самооцінка, вона була другою за кількістю набраних балів (79 балів). Причому тут також спостерігаються абсолютно різні за своїм рівнем показники: КОА – 12 балів, АОІ – 31 бал, КАМ – 43 бали; СОН – 82 бали, НВЛ – 85 балів.

За шкалою «Характер» середній показник становить 55 балів. Двоє піддослідних представили за нею завищену оцінку: НВЛ – 80 балів, КОА – 77 балів; у чотирьох досліджуваних оцінка занижена: КАМ – 27 балів, АОІ – 36 балів, СОН – 33 бали, УАФ – 40 балів. Отже, адекватну оцінку представили шість випробовуваних.

Шкала «Уміння багато робити своїми руками» – показник 62 бали, причому середній бал був проставлений лише п'ятьма учасниками дослідження в даній групі. В інших випадках отримано від неймовірно занижених результатів (КАМ – 9 балів, ПНР – 22 бали, ЮСБ – 32 бали) до нереалістично завищених: ВІВ – 100 балів, АОІ – 95 балів, ЩЮМ – 84 бали і РЛН – 81 бал.

Шкала «Авторитет в однолітків» набрала 66 балів. Тут чотири випробовуваних представили завищені оцінки (КАМ – 100 балів, РЛН – 90 балів, ЩЮМ і СОН оцінили свій авторитет в однолітків у 76 балів) і один – занижену (ГАА – 30 балів). Семеро учасників, що залишилися, проставили бали, які відповідають середньому рівню самооцінки.

У підсумку розгляду рівня самооцінки школярів контрольної групи, які не займаються фізкультурною діяльністю, ми бачимо, що розкид значень більш хаотичний, ніж в основній групі. Тут можна побачити нереалістично занижені та нереалістично завищені показники за рівнем самооцінки, чого не спостерігалось в основній групі випробовуваних.

Розглянемо також рівень домагань, властивий контрольній групі.

Тільки в одного випробуваного в єдиному випадку з 90 рівень домагань занижений: ГАА – 57 балів за шкалою «Авторитет в однолітків». У 59 випадках цей рівень завищений, тобто адекватний він усього у 30 респондентів. Цей результат більш нестабільний, ніж у контрольній групі, бо в ньому набагато частіше трапляються нереалістично завищений показник у 100 балів (25, і в контрольній групі – лише 12) і показники, дуже близькі до цього рівня. У даній групі лише

в одного школяра немає завищеної оцінки за даним параметром дослідження: ДАА, але цей випробуваний був єдиним із заниженою оцінкою, яка нами вже описана.

Рівень цільового відхилення в даній групі завищений (він дорівнює 27 балам). Високі результати отримані в 55 із 90, а низькі – у 22, тобто лише у 18 випадках ми спостерігаємо адекватний рівень цільового відхилення, тоді як у контрольній групі середній результат показаний у 65, що у 3,6 рази перевершує оцінку даної групи. Причому в контрольній групі найвищий показник за цільовим відхиленням дорівнює 40 балам, а в основній групі він доходить до 79 балів (за адекватного рівня, у межах від 8 до 22 балів): УАФ – 79 балів за шкалою «Зовнішність», ПНР – 74 бали за шкалою «Уміння багато робити своїми руками», КОА – 73 бали за шкалою «Упевненість у собі», СОН – 67 балів за шкалою «Характер», АОІ – 64 бали за шкалами «Характер» і «Упевненість у собі». За даним параметром у кожного з випробуваних рівень цільового відхилення дуже завищений хоча б за однією зі шкал методики, що є нехарактерним для представників основної групи.

Якщо узагальнити результати, отримані за даною методикою у двох груп випробуваних, можна зробити висновок, що вони дуже різняться за своїми характеристиками: в основній групі більш стабільні показники самооцінки та цільового відхилення, тоді як у контрольній групі за цими ж показниками спостерігаються розрізнені, навіть «стрибок-подібні» результати. Жоден із піддослідних контрольної групи не мав однозначних показників за будь-якою із представлених шкал.

За методикою С.А. Будассі були отримані такі результати.

В основній групі загалом середній результат самооцінки (коефіцієнт рангової кореляції дорівнює 0,57 бала). Нижча оцінка належить випробуваному ЛЛВ і становить 0,4 бала (середній рівень самооцінки). Найвищі оцінки в даній групі ми бачимо у випробуваного СІН, 0,97 бала – нереалістично висока самооцінка, у випробуваного ЛВА – 0,81. Також у групі наявні два найвищі показники самооцінки (ОЕЛ – 0,69 бала, СТА – 0,77 бала); 1 показник вище середнього (КЕН – 0,49 бала) і 10 середніх показників самооцінки.

Жоден показник самооцінки в даної групи випробуваних не опустився нижче середнього рівня, навпаки, у 7 із 15 випробуваних самооцінка завищена або навіть нереалістично висока.

У досліджуваних контрольної групи виявлено два нереалістично низькі показники (КОА – -0,48, АОІ – -0,5»), 2 низькі показники (ГАА – 0,2 бала і КАМ – 0,12 бала), 2 високі оцінки (ЩЮМ – 0,78, І – 0,74), 2 нереалістично високі (СОН – 0,85 бала, ПНР – 0,86 бала), 7 середніх показників самооцінки. Інакше

кажучи, випробовувані цієї групи ніби розбиті на пари, у них (на відміну від основної групи) у наявності всі категорії самооцінки: від нереалістично низької до нереалістично високої.

Отримані результати за даною методикою демонструють розрізнені результати в контрольній групі і більш стабільний результат в основній групі.

Висновки з проведеного дослідження. У процесі аналізу взаємозв'язку самооцінки та фізкультурної діяльності виявлено таке:

- результати основної групи мають деяку стабільність: не отримано ні занижених, ні межово завищених оцінок. Рівень самооцінки в даній групі практично однаковий і межує із завищеною самооцінкою;

- у контрольній групі виявлено великий розкид у показниках. Тут ми отримали як нереалістично занижені, так і нереалістично завищені показники за рівнем самооцінки, чого ми взагалі не спостерігали в основній групі випробовуваних;

- основній групі загалом притаманний адекватний рівень цільового відхилення за всіма досліджуваними параметрами. Це свідчить про розвинений механізм визначення мети, властивий учасникам дослідження даної групи;

- у контрольній групі рівень цільового відхилення дуже завищений хоча б за одним із показників, що свідчить про недостатньо розвинений механізм визначення мети, властивий школярам, які не займаються фізкультурною діяльністю;

- учасникам основної групи притаманний адекватний рівень домагань;

- у контрольній групі рівень домагань дуже завищений, що говорить про інфантильність, невміння ставити реально здійсненні цілі.

Отже, можна констатувати, що самооцінка пов'язана з фізкультурною діяльністю, яка позитивно впливає на її рівень у школярів середнього віку.

Практична значущість нашого дослідження полягає в можливості застосування його результатів у діяльності психолога, тренера, педагога, а також у рекомендаціях для батьків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Елисеєв О.П. Практикум по психологии личности. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 560 с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 1985. С. 340.
3. Петровский А.В. Введение в психологию. Москва, 1995. С. 411.
4. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. Москва : Педагогика-Пресс, 2001. С. 343.
5. Психологичний словник : електронний ресурс. URL: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=857>.
6. Шибутани Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности. Самара : Изд. дом «Бахрах», 2003. С. 220.