

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СПОРТСМЕНІВ: ДОСВІД СТУДЕНТІВ К-ПНУ»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Тренер з видів спорту»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
денної форми здобуття вищої освіти
Мазурик Олег Васильович

Керівник: Ключ О.А., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання

Рецензент: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ САМООЦІНКИ ТА ЇЇ ВПЛИВ У РІЗНИХ СФЕРАХ ДІЯЛЬНОСТІ.....	7
1.1. Теоретичні відомості щодо впливу самооцінки	7
1.2. Прояви самооцінки в інших видах діяльності	15
1.3. Специфіка формування самооцінки у спортсменів	18
1.4. Роль самооцінки в академічній успішності: труднощі, пов'язані з навчальною результативністю та мотивація як ключовий чинник успішності в освітньому процесі.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження	25
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	31
3.1. Експериментальна характеристика самооцінки студентів і її прогностичне значення	31
3.2. Рівні самооцінки як предиктор майбутнього психологічного благополуччя студентської молоді.....	38
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному спортивному середовищі проблема формування психологічної стійкості та загального особистісного благополуччя спортсменів виходить на один із провідних напрямів наукових досліджень. Зростання конкуренції, інтенсифікація тренувального процесу, збільшення обсягів інформаційного навантаження й складність змагальних ситуацій вимагають від спортсмена високого рівня саморегуляції, емоційної зрілості та здатності ефективно керувати власними психологічними станами [8, с. 45–46; 14; 31, с. 14]. Одним із ключових чинників, що визначає характер спортивної поведінки й адаптивність до стресу, є самооцінка, яка впливає на мотивацію досягнення, рівень домагань, стратегії подолання труднощів та особистісне благополуччя.

У спортивній діяльності самооцінка виступає важливим механізмом внутрішнього контролю та саморозвитку. Вона визначає, наскільки адекватно спортсмен оцінює власні можливості, чи здатний він приймати конструктивну критику, чи зберігає впевненість у ситуаціях невдач і чи готовий до тривалої саморегуляції з метою досягнення результату [5, с. 112–114; 22]. У студентському віці, який є періодом активного становлення особистості, проблема формування стабільної й адекватної самооцінки набуває особливої значущості. Саме в цей час формуються професійні наміри, кар'єрні орієнтації та психологічні якості, що визначатимуть подальший шлях спортсмена – як у спорті, так і поза його межами [9; 27, с. 144].

У контексті діяльності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, студентська молодь, яка поєднує навчання зі спортивною діяльністю, стикається з комплексом специфічних викликів: дефіцитом часу, стресом через академічні та змагальні навантаження, високими очікуваннями викладачів і тренерів, конкуренцією всередині команди та необхідністю самостійно організовувати власну діяльність. Самооцінка у цьому процесі відіграє роль внутрішнього регулятора, що забезпечує психологічну

стійкість і здатність зберігати баланс між навчальною, спортивною та особистою сферами життя [12; 33].

Наукові джерела свідчать, що адекватна самооцінка є передумовою особистісного благополуччя спортсмена, тоді як завищена або занижена – призводить до емоційної нестабільності, зростання тривожності, порушення навчальної успішності, зниження мотивації та формування дезадаптивних поведінкових стратегій [3; 18; 40, с. 302–303]. У спортивній практиці це може проявлятися у невмінні впоратися з поразками, страхом помилки, труднощами під час змагань або, навпаки, у неготовності до тривалої роботи над помилками.

Ураховуючи викладене, дослідження самооцінки студентів-спортсменів К-ПНУ як чинника їхнього особистісного благополуччя набуває особливої актуальності. З'ясування характеру самооцінки, її впливу на спортивну та навчальну діяльність, а також виявлення проблемних зон у психологічній підготовці студентів відкриває можливості для удосконалення системи психолого-педагогічного супроводу у вищій школі.

Об'єкт дослідження – процес формування особистісного благополуччя спортсменів.

Предмет дослідження – самооцінка як чинник формування особистісного благополуччя студентів-спортсменів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Мета дослідження – проаналізувати особливості самооцінки студентів-спортсменів К-ПНУ та з'ясувати її вплив на рівень їхнього особистісного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури, яка висвітлює теоретичні засади проблеми самооцінки та її ролі у формуванні особистісного благополуччя спортсменів.

2. Дослідити структуру та рівні самооцінки студентів-спортсменів, визначити взаємозв'язок між самооцінкою, навчальною успішністю, мотивацією та спортивною діяльністю.

3. Виявити вплив показників самооцінки на загальний рівень особистісного благополуччя студентів К-ПНУ.

Методи дослідження: у дослідженні застосовано теоретичні методи (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових джерел); психодіагностичні методики (тест самооцінки Дембо–Рубінштейн, методика визначення рівня тривожності, опитувальники емоційного благополуччя); метод експертних оцінок; математико-статистичні методи для аналізу результатів.

Наукова новизна отриманих результатів. У роботі уточнено психологічні особливості самооцінки студентів-спортсменів К-ПНУ та визначено її роль у забезпеченні особистісного благополуччя. Розкрито закономірності впливу самооцінки на емоційний стан, мотиваційну сферу та адаптаційні можливості студентської молоді. Уточнено зв'язок між типами самооцінки та специфікою спортивної діяльності.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Дослідження поглиблює наукові уявлення про психологічні чинники особистісного благополуччя спортсменів та доповнює теорію спортивної психології знаннями про роль самооцінки у формуванні стійкості спортсменів студентського віку.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані тренерами, спортивними психологами та викладачами для:

- удосконалення програм психологічної підтримки студентів-спортсменів;
- розроблення профілактичних заходів щодо подолання заниженої або завищеної самооцінки;
- підвищення рівня адаптації студентів до умов навчально-спортивної діяльності;
- впровадження тренінгів розвитку усвідомленості, самоконтролю та позитивної самооцінки у студентських групах.

Отримані матеріали можуть бути інтегровані у тренувально-методичні комплекси спортивних клубів, ДЮСШ, центрів фізичного розвитку та програм початкової спортивної підготовки.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 09–10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура роботи. Роботу викладено на 55 сторінках, з яких 50 основного тексту, вона містить 4 рисунки. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 64 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було встановлено низку важливих закономірностей, що дозволяють по-новому оцінити роль самооцінки та тривожності у формуванні психологічної готовності студентської молоді, яка займається спортом, до подальшої професійної та змагальної діяльності.

1. Аналіз наукових джерел засвідчив, що самооцінка є одним із центральних компонентів самосвідомості людини та має виразно рефлексивну природу. Вона включає взаємодію кількох ключових складових: образу «Я-реального», образу «Я-ідеального» та емоційно-ціннісного ставлення особистості до результатів порівняння цих образів. Така структура допомагає зрозуміти, яким чином людина оцінює свої успіхи, здібності та перспективи, а також визначає рівень внутрішньої узгодженості чи, навпаки, напруженості. На цьому ґрунтується теза, що самооцінка є не лише показником внутрішнього стану, а й механізмом регуляції діяльності, який значною мірою визначає поведінку людини, її мотиваційну сферу та здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

2. Результати аналізу літератури показали, що самооцінка має динамічний характер і може проявлятися як ефективна або неефективна залежно від того, наскільки вона сприяє адаптації індивіда та забезпечує відповідність поведінки вимогам середовища. Особливу цінність для студентів-спортсменів становить саме динамічна й адекватна самооцінка, яка активізує прагнення до розвитку, підтримує віру у власні сили та допомагає оптимально долати перешкоди. У спортивній діяльності, що потребує постійного вдосконалення, уміння реально оцінювати себе, але при цьому зберігати високий рівень мотивації, є визначальним чинником досягнення успіху. Психічна готовність до змагань, у свою чергу, розглядається як узгоджена взаємодія внутрішнього стану спортсмена з конкретними завданнями та умовами спортивної боротьби.

3. Емпіричне дослідження показників тривожності дало підстави стверджувати, що в групі студентів були представлені всі рівні тривожності –

високий, середній та низький. Середні значення реактивної тривоги становили 35 балів, а особистісної – 44 бали, що відповідає помірному рівню, який у науковій літературі визначають як «корисну» тривогу. Співвідношення реактивної та особистісної тривожності (0,8) свідчить про достатню гармонійність психологічного профілю студентів. Домінування помірного рівня тривожності є природним у навчальному та передзмагальному періодах і зазвичай не перешкоджає ефективності діяльності, а навпаки – мобілізує внутрішні ресурси.

4. Результати дослідження самооцінки виявили, що більшість студентів продемонструвала високий рівень загальної самооцінки. Це може свідчити про їхню впевненість, внутрішню стійкість та готовність до подолання майбутніх навчальних або змагальних труднощів. Водночас наявність окремих студентів із середнім та низьким рівнями самооцінки вказує на існування певних психологічних бар'єрів, зокрема невпевненості у власних силах чи недостатньої готовності до стресових ситуацій. Порівняння даних самооцінки з показниками тривожності дозволило зробити висновок, що загалом група студентів є психологічно підготовленою до майбутніх викликів, оскільки поєднання високої самооцінки з помірним рівнем тривоги вважається оптимальною комбінацією для ефективної діяльності.

5. В ході дослідження була підтверджена важлива роль психологічної підготовки в системі професійного становлення студентів спортивних спеціальностей. Психологічне забезпечення спортивної діяльності включає розвиток технічних, тактичних, фізичних та особистісних якостей, формування стресостійкості, емоційної регуляції та адекватної самооцінки. Спеціальна психологічна підготовка, яка здійснюється до, під час та після змагань, повинна бути спрямована на гармонізацію внутрішнього стану спортсмена і подолання факторів, що можуть негативно вплинути на результат.

На основі проведеного дослідження до психологічної програми підготовки студентів ЗВО доцільно включати групові психологічні тренінги, методики розвитку саморегуляції (гіпноз, аутогенне тренування), музико- та

кольоротерапію. Такі засоби сприятимуть підвищенню самооцінки, зниженню деструктивних проявів тривожності та формуванню стійкої психологічної готовності до майбутньої професійної та спортивної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова О.В. Самооцінка як регулятор поведінки спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 4. С. 17–22.
2. Алексеєнко Л.М. Психологія саморегуляції спортсмена. Київ: КНТ, 2019. 220 с.
3. Андрощук О.В. Самооцінка та тривожність студентської молоді. Психологічні перспективи. 2020. № 36. С. 93–101.
4. Балан Б. Управління підготовкою спортсменів у системі вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 2. С. 11–15.
5. Білодід О.М. Особистісні детермінанти психологічного благополуччя спортсменів. Львів: Сполом, 2020. 168 с.
6. Бойчук Ю.Д. Психодіагностика самооцінки в молоді. Журнал практичної психології. 2018. № 1. С. 44–52.
7. Братус І.В. Самосвідомість і саморегуляція особистості. Київ: Освіта, 2017. 184 с.
8. Василенко М.М. Психологічні аспекти адаптації спортсменів. Харків: ХДАФК, 2016. 156 с.
9. Василюк О. Особистісна тривожність як чинник готовності спортсмена до змагань. Педагогіка психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 3. С. 61–65.
10. Виноградова О.І. Самооцінка в юнацькому віці: теорія і практика. Київ: Каравела, 2018. 210 с.
11. Галай А.В. Адаптація спортсменів до стресових навантажень. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2020. 140 с.
12. Гальчук М.О. Емоційна стабільність та самооцінка студентів. Наукові записки ТНПУ. 2019. № 2. С. 112–117.
13. Гнатюк О.М. Психологічний супровід спортсменів. Львів: ЛНУ, 2017. 132 с.

14. Гончар О.А. Тривожність спортсменів перед змаганнями. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 2. С. 84–89.
15. Гордійчук С.В. Мотиваційні механізми успішності навчання спортсменів. Кам'янець-Подільський: К-ПНУ, 2018. 220 с.
16. Грабовська Л.В. Самооцінка як чинник психологічної готовності спортсмена. Психологія і спорт. 2019. № 1. С. 5–11.
17. Грищук О.В. Регуляція психічних станів спортсменів. Київ: Наука, 2016. 144 с.
18. Гуцалюк Т.В. Самооцінка в структурі особистості студента. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 2020. № 1. С. 73–78.
19. Давидюк Н.П. Мотивація досягнення у спортсменів. Рівне: Овід, 2020. 158 с.
20. Дейнеко А.Х. Психологічні основи саморегуляції спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 1. С. 33–38.
21. Демчук О.М. Студентська молодь та самопізнання. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2019. 176 с.
22. Дяченко А.А. Емоційна стійкість та самооцінка у спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 45–49.
23. Жадан М.О. Психологія стресу в спорті. Київ: Олімпійська література, 2018. 200 с.
24. Заплотинська О. Удосконалення психічної підготовки спортсменів. Physical Education Sport and Health Culture in Modern Society. 2016. № 2(18). С. 284–288.
25. Завадська І.М. Самооцінка спортсмена як детермінанта результативності. Журнал спортивної психології. 2021. № 4. С. 29–35.
26. Зеленюк О.М. Формування позитивної самооцінки в юних спортсменів. Вінниця: Нова книга, 2019. 152 с.
27. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

28. Кваченко Р. Стресостійкість та саморегуляція студентів-спортсменів. Збірник матеріалів К-ПНУ. 2025. Вип. 18.
29. Клименко В.В. Психологія спорту. Київ: МАУП, 2007. 432 с.
30. Кобзар О.В. Самооцінка як чинник саморозвитку спортсменів. Чернівці: Рута, 2018. 148 с.
31. Коваленко Я.О. Сенсомоторна координація та психічні стани спортсменів. Київ: 2020. 26 с.
32. Кожанова О.С. Відбір спортсменів з урахуванням психічних характеристик. Київ: 2013. 20 с.
33. Коробейнікова Л.Г. Передстартові психічні реакції спортсменів. Вісник проблем біології і медицини. 2015. № 1(117). С. 258–263.
34. Корольчук М.С. Психодіагностика. Київ: Ельга Ніка Центр, 2015. 400 с.
35. Костюк Л.М. Самооцінка як психологічний ресурс студента. Психологічний журнал. 2021. № 2. С. 14–20.
36. Кравчук Т.М. Підготовка тренерів: психологічні аспекти. Вісник ЧНПУ. 2016. № 1(139). С. 337–340.
37. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. 355 с.
38. Ленишин В.А. Психологічна сумісність у спорті. Науковий часопис НПУ. 2016. № 16(74). С. 59–64.
39. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія. Київ: Каравела, 2009. 224 с.
40. Ложкін Г.В. Психологія спорту. Київ: Освіта України, 2014. 484 с.
41. Мазурик О., Керстенюк Т. Взаємозв'язок між рівнем адекватності самооцінки та показниками суб'єктивного благополуччя у студентів-спортсменів (на прикладі К-ПНУ). Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. Кам'янець-Подільський:

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 18.

42. Мороз С.В. Самооцінка та мотивація студентів. Педагогічний дискурс. 2020. № 25. С. 76–81.

43. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика виду спорту. Харків: ХДАФК, 2016. 170 с.

44. Нестерова Т.В. Психофізіологічна сумісність у спорті. 2019. № 1. С. 88–90.

45. Омельченко О.А. Передстартові стани спортсменів. Вісник ЛНУ. 2018. № 4. С. 7–14.

46. Петровська Т.В. Технології психолого-педагогічного супроводу. Київ: Позднішев, 2021. 165 с.

47. Пилипей Л.П. Психологічні чинники тренувального процесу. 2012. № 6. С. 89–93.

48. Полілуєва І.В. Емоційно-вольова регуляція. Харків: 2018. 235 с.

49. Рябченко О.В. Інноваційні технології підготовки юних спортсменів. Слобожанський науково спортивний вісник. 2013. № 5. С. 209–212.

50. Сергієнко Л.П. Психологія спорту. Миколаїв: ПСІ КСУ, 2018. 158 с.

51. Сиваш І.С. Педагогічні технології відбору спортсменів. 2013. № 2. С. 27–30.

52. Смірнова О.В. Самооцінка студентів як фактор успішності. Освіта регіону. 2021. № 3. С. 52–59.

53. Сосіна В.Ю. Гнучкість як критерій майстерності. 2009. № 5. С. 248–351.

54. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав, 2014. 424 с.

55. Тарасюк М.В. Психічні стани спортсменів. Рівне: Волинські обереги, 2019. 144 с.

56. Топол Г.А. Оцінка підготовленості спортсменів. Київ: 2017. 217 с.

57. Толкунова І.В. Психологія здоров'я. Київ: 2018. 156 с.

58. Усиченко В.В. Статистична вірогідність результатів вимірів. 2006. № 11. С. 105–107.
59. Федик О.В. Психологія спорту. Івано-Франківськ: Прикарпатський університет, 2013. 226 с.
60. Хомин О.М. Самооцінка студентів-спортсменів як індикатор успішності. Журнал гуманітарних наук. 2022. № 4. С. 33–39.
61. Шалар О.Г. Практикум з психології спорту. Херсон: ПП Вишемирський, 2015. 139 с.
62. Шельчук Н. Основи психофізичної підготовленості. 2015. № 3. С. 19–21.
63. Юрчишин Ю., Мисів В., Поребняк Т., Потапчук С. Ефективність технологічного підходу залучення молоді до оздоровчої рухової активності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2020. Вип. 16. С. 107-110. (Фахове видання) (<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/202887>)
64. Ovcharuk, V., Yurchyshyn, Y., Pavlyuk, Y., Polishchuk, R., Kernas, A., & Lohvynenko, O. (2025.). Examining philosophical origins of the physical culture problem in a historical-retrospective manner: Neuroscientific research into the impact of physical culture on the human brain. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 16(2), 178-185. <https://doi.org/10.70594/brain/16.2/14>.