

УДК 159.9

Микола Іванович КРАСНОКУТСЬКИЙ,*кандидат психологічних наук, начальник кафедри фізичної підготовки
Національного університету цивільного захисту України, м. Харків***САМООЦІНКА ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ
НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ПОЖЕЖНО-
ПРИКЛАДНОГО СПОРТУ**

У статті наведено результати дослідження стосовно взаємозв'язку самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту ДСНС України із ефективністю, безпомилковістю виконання ними спортивних вправ під час змагань, що є на сьогодні актуальною темою з подальшим практичним значенням. У результаті дослідження встановлено, що оптимально середній рівень самооцінки особистості є найбільш бажаним з погляду психологічної надійності спортсмена. Визначено, що завищений та низький рівні самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту можуть обумовлювати ймовірність появи у них помилкових дій під час змагань.

Ключові слова: самооцінка, пожежно-прикладний спорт, психологічна надійність, помилкові дії, пожежні-рятувальники.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Професійна діяльність пожежних-рятувальників характеризується високим фізичним навантаженням та психічним напруженням. Безпомилкове виконання ними професійно-службових завдань потребує висококласної спеціальної фізичної підготовки, яка досягається завдяки тренуванням.

Сьогодні базою спеціальної фізичної підготовки для пожежних-рятувальників є саме сучасний пожежно-прикладний спорт. До-

© Краснокутський М. І.

сягнення у цьому спорті обумовлюють розвиток і формування професійно-важливих якостей, тобто психологічних властивостей рятувальника, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих факторів професійно-службової діяльності, зумовлюючи безпомилковість виконання поставленого завдання. Також зазначимо, що виконання різних видів вправ з пожежно-прикладного спорту є своєрідною імітацією виконання пожежними-рятувальниками своїх службових обов'язків в умовах надзвичайних ситуацій.

Пожежно-прикладний спорт належить до найекстремальніших професійно-прикладних технічних видів спорту, є достатньо травматичним, де ціна помилки може призвести до каліцтва та загибелі спортсменів [4]. Він є складно-технічним, циклічним, швидко-силовим, паралельним неконтактним видом спорту, у якому спостерігаються ознаки, відповідні різним групам видів спорту. Пожежно-прикладний спорт включає комплекс різнорідних, різноманітних та складних за змістом спортивних вправ:

- 100-метрова смуга із перешкодами;
- підйом по штурмовій драбині у вікно 4-го поверху навчальної башти;
- установка і підйом по висувній драбині;
- двоборство;
- пожежна естафета;
- бойове розгортання.

Тому набуває значення безпомилковість виконання кожного з видів спортивних вправ.

У рамках даної статті розглянемо питання щодо впливу самооцінки (упевненість у собі, самосприйняття) на психологічну надійність спортсмена пожежно-прикладного виду спорту.

Самооцінка є важливою властивістю особистості, оскільки відіграє роль регулятора діяльності, забезпечуючи найкращу її адаптацію до постійно мінливих умов життя.

Самооцінка – це так звана афективна складова ставлення індивіда до самого себе. Вона може змінюватись протягом життя під впливом багатьох факторів. Самооцінка відображає ступінь розвитку в лю-

дини почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всього, що відноситься до сфери її “Я”.

Дуже важливу роль у процесі формування самооцінки відіграє результат співвідношення реального “Я” з ідеальним “Я”, чим менше “відстань” між зазначеними характеристиками, тим вище самооцінка особистості.

Самооцінка виконує такі функції:

пізнання суб'єктом себе – по суті, це відповідь на питання “чого я стою?”, а також сюди входять як компоненти самоповага і уявлення людини про власну цінність;

прогностична – відповідь на питання “що я можу?”. Саме з цією функцією самооцінки найбільшою мірою пов'язаний рівень домагань, а також уявлення про особисту ефективність;

захисна – у разі невдачі в якій-небудь діяльності адекватна або дещо завищена самооцінка допоможе пережити це, не втрачаючи віри в себе, не опускаючи рук і не применшуючи своїх теперішніх та минулих заслуг і досягнень. Однак слід урахувувати, що захисна функція самооцінки виявляється і працює лише за наявності адекватної або завищеної самооцінки, при заниженій самооцінці ця функція відсутня;

регулятивна – “що я повинен робити, як себе вести?”.

Саме в цьому основна функція самооцінки: щоб регулювати поведінку і діяльність особистості. Найвища форма саморегулювання полягає у творчому ставленні до власної особистості – прагнення змінити, поліпшити себе [1; 3].

Також великий вплив на рівень самооцінки справляє оцінка успішності всього того, що робить індивід [2]. Одне з провідних місць у такому рейтингу посідає оцінка успішності професійної (спортивної) діяльності особистості. Таким чином, ми отримуємо міцний взаємозв'язок між рівнем самооцінки особистості, ефективністю її професійної (спортивної) діяльності та самосприйняттям людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Під час написання статті із зазначеної проблематики спиралися на досліджен-

ня багатьох учених, таких як А. А. Реан, І. І. Чеснокова, Г. В. Лозова, В. В. Столін, Н. Б. Стамбулова.

А також були проаналізовані наукові роботи багатьох вітчизняних учених, зокрема Л. О. Гонтаренко, Т. В. Гостеевої, Д. В. Лебедева, А. С. Куфлієвського, С. М. Мордюшенка, С. М. Миронця, І. О. Полякова, Є. М. Рядинської, А. Г. Снісаренка, О. В. Тімченка, які вивчали проблему професійної та функціональної надійності й ефективності діяльності фахівця в системі Державної служби з надзвичайних ситуацій (ДСНС) України.

Метою статті є дослідження впливу самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту на безпомилковість виконання ними спортивних вправ як під час тренувань, так і під час змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту дозволить отримати більш повну картину відносно спортивної ідентифікації спортсменів, стосовно їх упевненості в собі та самосприйняття.

У нашому дослідженні брала участь група експертів – це діючі тренери та судді. Окрім експертів, узяли участь спортсмени пожежно-прикладного спорту віком від 17 до 30 років. Так, на підставі результатів експертних оцінок усіх спортсменів пожежно-прикладного спорту, які брали участь у нашому дослідженні, розділили на три групи за ознакою рівня ефективності їх спортивної діяльності.

До першої групи (високий рівень ефективності спортивної діяльності) увійшли 25 осіб віком від 22 до 30 років, які мають досвід виступів на змаганнях міжнародного і національного рівнів понад 5 років і мають спортивну кваліфікацію з пожежно-прикладного спорту.

До другої групи (середній рівень ефективності спортивної діяльності) увійшли 34 особи віком від 19 до 24 років, які мають досвід виступів та призові місця на змаганнях національного рівня від 3 до 5 років і спортивну кваліфікацію.

До третьої групи (низький рівень ефективності спортивної діяльності) увійшли 43 особи віком від 17 до 20 років. Спортивний стаж з пожежно-прикладного спорту становить від 1 до 3 років, мають у

своєму активі кілька виступів на змаганнях обласного рівня, а також II та III спортивні розряди або ж ще не мають спортивних розрядів.

За допомогою опитувальника “винайдення кількісного показника рівня самооцінки” (О. С. Будасі) та проективної методики “Я соціально-символічні завдання” нами були вивчені особливості самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту.

Відмітимо, що на даному етапі дослідження нами було зафіксовано існування позитивного взаємозв'язку між рівнем самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту, їх спортивним досвідом та кваліфікацією ($r = 0,49$ при $p \leq 0,05$). Саме тому всі зазначені характеристики є важливими з погляду психологічної надійності спортсменів, оскільки можуть обумовлювати здійснення помилкових дій спортсмена під час виконання змагальних вправ.

У табл. 1 наведені загальні дані щодо виразності рівнів самооцінки у спортсменів пожежно-прикладного спорту з різним спортивним досвідом.

Таблиця 1

**Показники виразності рівнів самооцінки спортсменів
пожежно-прикладного спорту з різним спортивним досвідом**

Рівні самооцінки	1-ша група, %	2-га група, %	3-тя група, %	φ (1, 2)	φ (1, 3)	Φ (2, 3)
Адекватно висока	48,17	27,39	21,13	1,70*	2,31**	0,57
Оптимально середня	26,4	38,66	28,90	1,17	0,35	0,95
Адекватно низька	2,28	14,68	10,63	1,45	1,44	0,08
Неадекватно занижена	8,31	5,48	27,26	0,88	2,14*	3,36**
Неадекватно завищена	14,84	13,79	12,08	0,30	0,68	1,09
* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$						

Було встановлено, що адекватно високий рівень самооцінки достовірно частіше, ніж у досліджуваних 2-ї та 3-ї груп, зустрічається у

спортсменів, досвід яких перевищує 5 років. Результати є достовірними на рівні $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Зазначені результати виявляються нам цілком закономірними, особливо під час урахування взаємозв'язку рівня самооцінки особистості та категорії її спортивного досвіду (див. рис. 1).

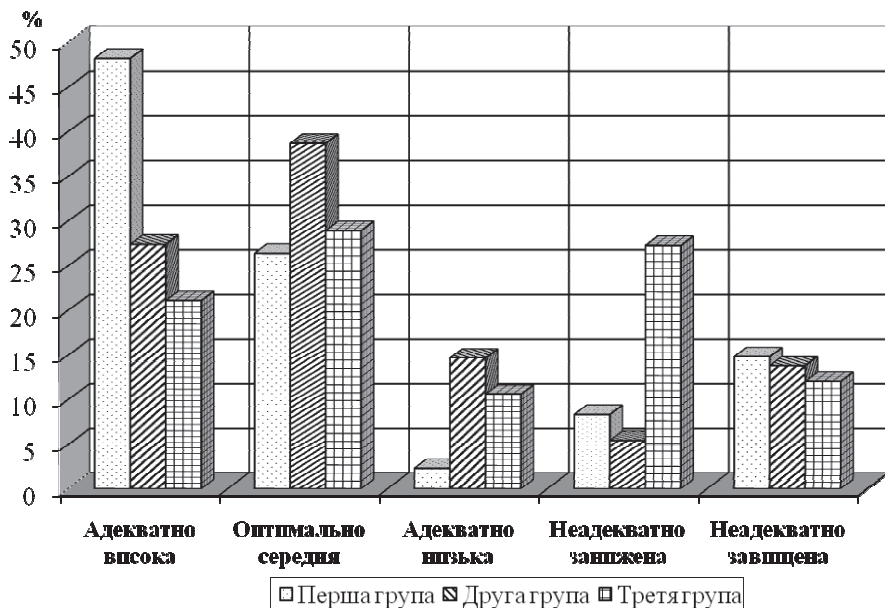


Рис. 1. Показники виразності рівнів самооцінки у спортсменів пожежно-прикладного спорту з різним спортивним досвідом

Відмітимо, що виразність оптимально середнього рівня самооцінки в усіх трьох групах досліджуваних є практично однаковою (достовірних розходжень не виявлено).

Уважається, що саме такий рівень самооцінки особистості є найбільш бажаним з погляду психологічної надійності спортсмена, адже виражає адекватне, критичне і в той же час достатньо конструктивне ставлення людини до себе. Указані якості допомагають у підвищенні спортивної результативності спортсменів та обумовлюють високий рівень їх психологічної надійності.

Щодо показників адекватно низького рівня самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту, то достовірних розходжень між досліджуваними групами не було виявлено.

Наступні достовірні розходження було зафіксовано стосовно частоти, з якою зустрічається неадекватно завищений рівень самооцінки у спортсменів пожежно-прикладного спорту. Отже, достовірні розходження зафіксовані між 1-ю та 3-ю групами та між 2-ю та 3-ю групами. Результати є достовірними на рівнях $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$ відповідно. Найбільш виражений показник неадекватно низького рівня самооцінки зафіксований у спортсменів пожежно-прикладного спорту, чий спортивний стаж – 3–5 років (27,26 %).

Що стосується отриманих результатів з виразності неадекватно завищеного рівня самооцінки, то достовірних результатів між досліджуваними групами спортсменів пожежно-прикладного спорту не було виявлено. Також у рамках вивчення самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту нами була використана проективна методика “Я – соціально-символічні завдання”.

У нашому дослідженні зупинимось більш детально на деяких параметрах Я-концепції: особливості самооцінки, стійкість соціального “Я”, соціальна зацікавленість, оскільки зазначені параметри є найбільш значущими в рамках нашого дослідження.

Результати щодо виразності параметрів Я-концепції: особливості самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту подані у табл. 2 та відображені на рис. 2.

Таблиця 2

Показники виразності параметрів Я-концепції: особливості самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту

Рівень виразності самооцінки	1-ша група, %	2-га група, %	3-тя група, %
Високий рівень	68,53	53,45	43,34
Середній рівень	22,06	28,97	20,76
Низький рівень	9,41	17,58	35,90

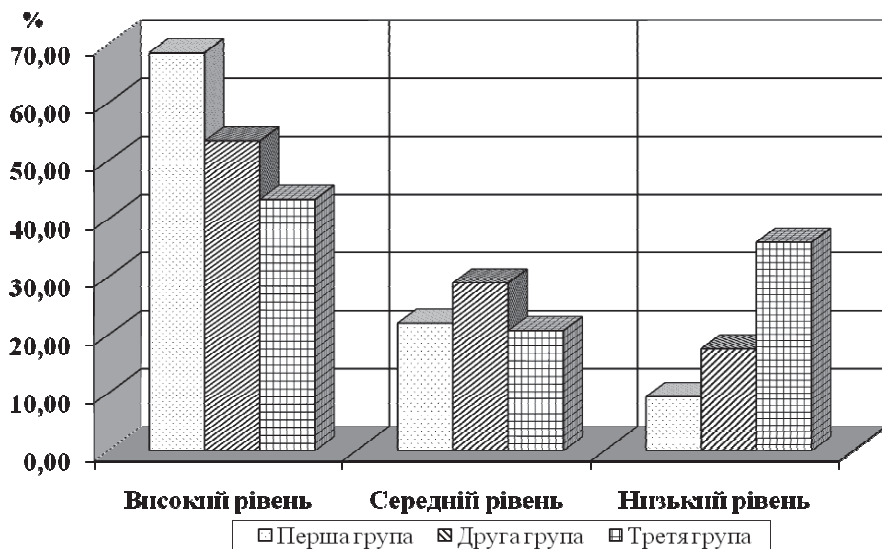


Рис. 2. Виразність параметрів Я-концепції: особливості самооцінки спортсменів пожежно-прикладного спорту

Було встановлено, що спортсмени зі спортивним досвідом понад 5 років мають найвищий показник самооцінки – 68,53 % у порівнянні з колегами з 2-ї (53,45 %) та 3-ї (43,34 %) груп. Такі показники говорять про те, що спортсмени 1-ї групи впевнені в собі, у своїх силах, як правило, не уникають труднощів.

Здебільшого, якщо спортсмени з будь-яких причин здійснюють помилкові дії, які призводять до більш низьких спортивних результатів, то вони визнають і приймають власну невдачу, не поведуться так, нібито нічого не сталося. Схильні приймати себе з усіма недоліками, не виправдовують себе з приводу зроблених помилок у спортивній діяльності.

Що стосується низького рівня показника самооцінки, то найбільш виражений цей показник у спортсменів-початківців (35,90 %) у порівнянні з більш кваліфікованими спортсменами з 1-ї (9,41 %) та 2-ї (17,58 %) груп. Як правило, такі спортсмени менш упевнені в собі, у тому, що можуть досягти високих спортивних результатів. Такі

спортсмени схильні накопичувати досвід спортивних невдач, помилок, поразок, унаслідок чого можуть сформувати відчуття власної невдачливості або навіть безнадійності.

Наступним параметром Я-концепції, який нас цікавить, є стійкість соціального “Я” (табл. 3).

Виходячи з отриманих даних, ми можемо констатувати, що в 1-й групі спортсменів пожежно-прикладного спорту зафіксовано найбільш високий рівень соціального “Я” (56,44 %) на відміну від спортсменів із 2-ї та 3-ї груп.

Таблиця 3

**Показники виразності параметрів Я-концепції:
стійкість соціального “Я” спортсменів ППС**

Рівень виразності соціального “Я”	1-ша група, %	2-га група, %	3-тя група, %
Високий рівень	56,44	49,57	40,14
Середній рівень	27,06	31,05	18,57
Низький рівень	16,50	19,38	41,29

Такий показник свідчить про те, що найдосвідченіші спортсмени є більш активними, ініціативними у прийнятті рішень, незалежними, спроможними протистояти соціальному впливу. Також, виходячи з отриманих даних, можемо говорити про те, що для найдосвідченіших спортсменів тренер є авторитетною особою і відіграє для цих спортсменів роль наставника, старшого товариша.

Зазначимо, що спортсмени 3-ї групи найчастіше демонструють низький рівень соціального “Я” (41,29 %), який виражається у неспроможності протистояти соціальному впливу, соціальній пасивності, також відмічається конформність поведінки. Аналіз результатів щодо параметру стійкість соціального “Я” також надав нам можливість припустити, що у спортсменів-початківців складаються досить напружені, конфліктні відносини з їх тренером.

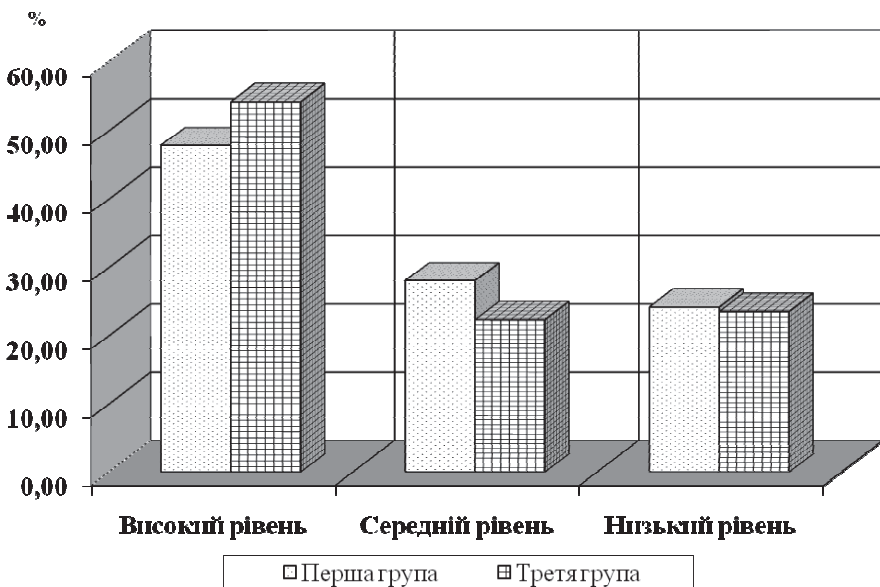
Далі розглянемо отримані результати щодо такого параметру Я-концепції, як соціальна зацікавленість спортсменів пожежно-прикладного спорту (табл. 4 та рис. 3).

Таблиця 4

**Показники виразності параметрів Я-концепції:
соціальна зацікавленість спортсменів пожежно-прикладного спорту**

Рівень виразності соціальної зацікавленості	1-ша група, %	2-га група, %	3-тя група, %
Високий рівень	47,81	52,78	54,17
Середній рівень	28,03	24,32	22,33
Низький рівень	24,16	22,90	23,50

Із таблиці видно, що найбільш високий рівень соціальної зацікавленості притаманний 3-й групі досліджуваних (54,17 %) у порівнянні з 1-ю (47,81 %) та 2-ю (52,78 %) групами. Можна сказати, що молоді спортсмени є більш залежними від групи, слідує за громадською думкою, орієнтуються на соціальне схвалення.



**Рис. 3. Виразність параметрів Я-концепції: соціальна зацікавленість
спортсменів пожежно-прикладного спорту**

Висновки. Узагальнюючи наведені результати, можна припустити, що спортсмени пожежно-прикладного спорту, чий спортивний досвід становить понад 5 років, почуваються впевненіше за своїх колег саме через спортивний стаж, високі спортивні результати, є більш активними, ініціативними у прийнятті рішень, незалежними, спроможними протистояти соціальному впливу. Зазначимо, що високі змагальні результати у найдосвідчених спортсменів пожежно-прикладного спорту звісно ще більш підвищують їх самооцінку і це може призвести до появи “зіркової хвороби”, яка виявляється у вигляді самовпевненості, ігноруванні порад тренера, дезорганізованості та ін. Наслідком чого є виникнення помилкових дій у спортсмена та зниження його спортивного результату.

Також можна зазначити, що зменшення помилкових дій в умовах тренувань та під час змагань спостерігається у спортсменів з оптимальним рівнем самооцінки, такий рівень самооцінки притаманний спортсменам пожежно-прикладного спорту зі спортивним досвідом 3–5 років.

Слід зауважити, що спортсмени 3-ї групи характеризуються як неспроможними протистояти соціальному впливу, соціально пасивні, також відмічається конформність поведінки. Спортсмени-початківці потребують певної корекції з виправлення становища відносно неадекватно низьких рівнів самооцінки. Неадекватно низький рівень самооцінки може призвести до порушення психічної діяльності спортсмена. Їх причиною можуть бути емоційні травми, викликані фактом колись зробленої помилки, які породжують фобію повторити помилку знову і супроводжуються надмірним напруженням. Так, спортсмен, одного разу припустившись помилки під час виконання вправи, наприклад, зірвався з висоти або отримав травму, і надалі буде помилятися саме через страх помилитися.

Отже, у результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що самооцінка є складовою психологічної надійності спортсмена пожежно-прикладного спорту (безпомилковості виконання спортивних вправ як під час тренувань, так і під час змагань).

Список використаної літератури

1. Правила змагань з пожежно-прикладного спорту. – Київ, 2011. – 95 с.
2. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии / К. Р. Сидоров // Мир психологии. – 2006. – № 43. – С. 18–36.
3. Кретти Бр. Дж. Психология в современном спорте / Бр. Дж. Кретти ; пер. Ю. Л. Ханина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 116 с.
4. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2003. – 232 с.

*Рецензент – кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник Лебедева С. Ю.*

Стаття надійшла до редакції 21.01.2015.

Краснокутский Н. И. Самооценка как составляющая психологической надежности спортсменов пожарно-прикладного спорта

В статье приведены результаты исследования по взаимосвязи самооценки спортсменов пожарно-прикладного спорта ГСЧС Украины с эффективностью, безошибочностью выполнения ими спортивных упражнений во время соревнований, что является сегодня актуальной темой с последующим практическим значением. В результате исследования установлено, что оптимально средний уровень самооценки личности является наиболее желательным с точки зрения психологической надежности спортсмена. Определено, что завышенный и низкий уровни самооценки спортсменов пожарно-прикладного спорта могут обуславливать вероятность появления у них ошибочных действий во время соревнований.

Ключевые слова: самооценка, пожарно-прикладной спорт, психологическая надежность, ошибочные действия, пожарные-спасатели.

Krasnokutskyi M. I. Self-esteem as a component of fire applied sportsmen's psychological safety

The results of research are given in the article about the relationship of self-assessment of fire applied sportsmen in State Emergency Service of Ukraine with the efficiency, correctness of sport exercising during competition.

It is indicated that fire applied sport belongs to the most extreme vocational and applied technical sports, it is traumatic enough, where the error could result in injury and death. Fire applied sport involves complex of heterogeneous, diverse and complex in content exercising. Therefore it becomes important to perform each type of exercising properly and without mistakes.

Also we should note that self-esteem is an important property of the individual as a role of activity regulator, providing the best adaptation to constantly changing conditions. Great influence on self-esteem makes assessment of the individual's activity success. One of the leading places in this takes a professional assessment of the individual's professional (sports) success.

So specified topic is very relevant today with further practical value.

The research involved a group of experts – acting coaches and judges. In addition to experts, athletes of fire applied sport aged 17 to 30 years took part in it. So on the basis of peer review, all athletes of fire applied sport who participated in the research were divided into three groups on the basis of the effectiveness of their sports activities.

To study the characteristics fire applied sportsmen's self-esteem it was used questionnaire "Invention of quantitative indicator of self-esteem" (AS Budassi) and projective technique "I-socio-symbolic task."

It was established that fire applied sportsmen whose sports experience is over 5 years, feel more confident than their peers. Also, we note that the most appropriate in terms of sports and psychological safety, is self-esteem of the group of athletes with sports experience from 3 to 5 years. Athletes-beginners need some correction remedial relatively low levels of self-esteem.

It was determined that inflated and low level of fire applied sportmen's self-esteem may make the likelihood of their erroneous actions during the competition.

Thus, self-esteem can actually be a component of psychological safety of fire applied sportsmen. The results of research can be used to improve the training of teams and sports clubs of departmental higher education institutions and main office of SES of Ukraine.

Keywords: *self-esteem, fire applied sport, psychological safety, erroneous actions, fire-rescue.*