

УДК 796.322.071.2-055.2:796.015.31]:159.923.2.07  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-13>

## ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ГАНДБОЛІСТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ЕТАПУ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

**Дяченко М. В.**

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту*

*Запорізький національний університет*

*вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна*

*orcid.org/0000-0001-9887-7043*

*mihail5000013@gmail.com*

**Ключові слова:** гандбол, жінки, самооцінка, реактивна тривожність, особистісна тривожність.

Гандбол, як любий вид спорту, позитивно впливає на фізичний і біомеханічний розвиток, а також на самооцінку, емоційну регуляцію, тривожність гравчинь, що призводить до розвитку інших компетенцій, нових установок і сприйняття, та має позитивний вплив на загальну самооцінку, в основному опосередковану спортивною самооцінкою. На даний час результативність є найбільш переважаючою цінністю у переважній більшості спортсменів. Незалежно від рівня продуктивності та досвіду в змагальному спорті, їх змагальна тривожність є повсюдною. Знання рівня їх самооцінки видається значущим у процесі розвитку спортивних навичок, оскільки тренери можуть впливати на її зниження при надто високій самооцінці або її підвищення при надто низькій. Таким чином, самооцінка може бути під загрозою через стресові ситуації. Ось чому видається особливо актуальним розгляд самооцінки в моделі тривоги та стресу. **Мета дослідження.** Дослідити особливості самооцінки як провідного чинника регуляції спортсмена. **Методи дослідження:** аналіз, синтез, систематизація й узагальнення даних, методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна, педагогічні спостереження, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** У цьому дослідженні використовувалися риса конкурентної тривожності та загальна самооцінка, оскільки вони є особистісними схильностями, які є стабільними протягом тривалого часу. Наша припущення полягало в тому, що на відміну від самооцінки, яка є всеохоплюючою, конкурентна тривога є специфічною для домену та стосується лише спортивної сфери. Тренери та спортивні психологи у своїй роботі мають справу зі значними міжгруповими відмінностями індивідуально-психологічних якостей, врахування яких сприятиме індивідуалізації тренувального процесу та оптимізації відбору спортсменів в основний склад. Критичний аналіз реальних досягнень психології спорту у форматі згаданого проблемного поля показує, що, незважаючи на наявність достатньої інформації про індивідуально-психологічні особливості гравців та вимоги гри до спортсмена, існує майже відсутність експлікації цих зв'язків як умови максимальної реалізації гравця в певній ігровій ролі. Визначено, що найвищий рівень змагальної тривожності був присутній у спортсменок із низьким рівнем самооцінки, а найнижчий рівень змагальної тривожності – у гандболісток із високим рівнем самооцінки. **Висновок.** Отримані результати чітко свідчать про необхідність роботи над підвищенням самооцінки гандболісток. Дослідження може стати внеском у дослідження особистості гандболістів і мати практичне застосування, представляючи інтерес для спортивних психологів і тренерів, які працюють з гандболістами.

## STUDY OF SELF-ASSESSMENT OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE PREPARATORY PERIOD OF THE MAXIMUM REALIZATION OF INDIVIDUAL OPPORTUNITIES

**Diachenko M. V.**

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods  
of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-9887-7043  
mihail5000013@gmail.com*

**Key words:** *handball, women, self-esteem, reactive anxiety, personal anxiety.*

Handball, as any kind of sport, has a positive effect on physical and biomechanical development, as well as on self-esteem, emotional regulation, anxiety of female players, which leads to the development of other competencies, new attitudes and perceptions, and has a positive effect on general self-esteem, mainly mediated by sports self-esteem. Currently, performance is the most predominant value for the vast majority of athletes. Regardless of their level of productivity and experience in competitive sports, their competitive anxiety is pervasive. Knowing the level of their self-esteem seems to be significant in the process of developing sports skills, because coaches can influence its decrease when self-esteem is too high or its increase when it is too low. Thus, self-esteem can be impendence by stressful situations. That is why it seems especially relevant to consider self-esteem in the model of anxiety and stress. **The aim of the research.** To investigate the peculiarities of self-esteem as a leading factor in athlete regulation. **Research methods:** analysis, synthesis, systematization and generalization of data, diagnostic technique of self-assessment by Ch.D. Spielberg, Y.L. Khanin, pedagogical observations, methods of mathematical statistics. **Research results.** The feature of competitive anxiety and general self-esteem were used in this study because they are personality dispositions that are stable over time. Our hypothesis was that unlike self-esteem, which is all-encompassing, competitive anxiety is domain-specific and only relevant to the sport sphere. In their profession, coaches and sports psychologists deal with significant intergroup differences in individual psychological qualities, the consideration of which will contribute to the individualization of the training process and the optimization of the selection of athletes to the main team. A critical analysis of the real achievements of sports psychology in the format of the mentioned problem field shows that, despite the availability of sufficient information about the individual psychological characteristics of players and the demands of the game of the athlete, there is almost no explanation of these connections as conditions for the maximum realization of the player in a certain game role. It was determined that the highest level of competitive anxiety was among female athletes with a low level of self-esteem, and the lowest level of competitive anxiety was among female handball players with a high level of self-esteem. **Conclusion.** The obtained results clearly indicate the need to work on increasing the self-esteem of female handball players. The research can contribute to the research on the personality of handball players and have practical application, being of interest to sports psychologists and coaches who work with handball players.

**Постановка проблеми.** Самооцінка є важливим аспектом психологічного дослідження і включає в себе оцінку особистого самопочуття, власних якостей і здібностей та може бути проведена у різних контекстах і для різних цілей. У літературі на цю тему існує багато концепцій, які визначають термін самооцінка. Це пов'язано з фактом неоднозначного визначення відмінностей і зв'язків між термінами, що використовуються для його визначення. Тут використовуються взаємозамінні терміни: «почуття власної гідності», «самосприйняття» або «уявлення про себе» [7]. Самооцінка в спорті важлива для розуміння того, як спортсмени оцінюють свої здібності та вплив цієї самооцінки на їхні досягнення та психологічний стан, що безумовно може допомогти тренерам і психологам розробити кращі підходи до підготовки та їх психологічної підтримки. Ці спрямовані дослідження можуть вивчати, як спортсмени оцінюють свої технічні та фізичні навички, що включає оцінку самої техніки, силу, швидкість, витривалість та інші аспекти [6].

Привертає увагу й розгляд мотивації спортсменів і їхньої віри в себе як чинника, що впливає на тренування і змагання. Самооцінка спортивної самодисципліни необхідна для оцінки здатності до дотримання графіків тренувань, відмови від спокус і т.д. [3]. Самооцінка спортивної самовпевненості допоможе зрозуміти наскільки спортсмени вірять у свої здібності і справедливність власних суджень щодо своєї готовності до змагань. Вплив самооцінки на спортивну виконавчу діяльність виявить ефективність тренувань, змагань та відновлення після травм.

Вивчення взаємодії між тренерами та спортсменами щодо сприйняття і підтримки самооцінки сприяє не лише якісному навчально-тренувальному процесу, а й ефективності змагальної діяльності, що включає зворотний зв'язок від суб'єктів, як на розумовому плані, так і на площині дії; в останньому випадку рухова поведінка підкреслює ефекти інтерналізації всього процесу, має на меті підкреслити зміни в розумовій інтерпретаційній єдності – дії, сприйняття тренерського процесу спортсменами [1, 5].

Гандбол, як і інші види спорту, також характеризується процесом постійної оцінки власних результатів. Унікальність якого полягає у високій «вартості» змагальних результатів, які досягаються на сучасному рівні демонстрації рекордів максимальними, а часом і поза межними проявами фізичних можливостей людини. Продуктом та результатом цієї діяльності є спортивне досягнення [2]. Від того, наскільки спортсмен здатний адекватно оцінювати свої можливості у досягненні поставленої мети, залежить зрештою, наскільки він буде задоволений або засмучений показаними результатами змагань.

Досягнення поставлених результатів неможливе без суб'єктивної її оцінки. Кожне тренування

підпорядковане роботі над собою, особистісній перемозі. Шляхом неймовірних вольових зусиль долається фізична втома, яка супроводжується значним м'язовим навантаженням під час тренувального процесу, завдяки прагненню до реалізації найближчих цілей кар'єри спортсменів і мотивації.

Неоднозначні результати досліджень і різноманітні суперечливі висновки, які з них випливають, спонукають дослідників до подальших спроб аналізу, який міг би пролити додаткове світло на особистісні детермінанти спортивного успіху. Результати досліджень самооцінки допоможуть покращити підтримку та підготовку спортсменів, а також розробити стратегії для підвищення їхньої спортивної самооцінки, і як підсумок, досягнень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана у відповідності до тем: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

**Мета дослідження:** дослідити особливості самооцінки як провідного чинника регуляції спортсмена.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, систематизація й узагальнення даних, методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна є надійним та інформативним способом визначення рівня реактивної (РТ) і особистісної (ОТ) тривожності.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагувати на такі ситуації станом тривоги.

Шкала самооцінки складається з двох частин, які окремо оцінюють реактивну (РТ, вислови № 1–20) і особистісну (ОТ, вислови № 21–40) тривожність.

Показники РТ і ОТ розраховують за формулами:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де  $\sum 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$  – сума інших закреслених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де  $\sum 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum 2$  – сума інших закреслених цифр 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результату: до 30 – низька тривожність; 31–45 – помірна тривожність; 46 і більше – висока тривожність.

Для оцінювання рівня реактивної тривожності потрібно закреслити відповідну цифру на кожне запитання, залежно від того, як відчуває себе пацієнтка у цей момент, а для визначення особистісної – ту цифру, яка відповідає звичайному стану.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень особистісної та реактивної тривожності у досліджуваних гандболісток було визначено за допомогою методики Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна, рівні яких наведено в таблиці. Аналіз отриманих нами даних говорить про те, що чим вище розвинений у спортсменок емоційний інтелект, тим більша ймовірність переваги ними конструктивного способу вирішення труднощів, пов'язаного з плануванням розв'язання скрутної ситуації, і менша ймовірність «емоційного відокремлення» від проблем.

Таким чином, чим краще спортсменки обізнані про почуття, які вони відчувають, можуть співпереживати іншим людям і впливати на емоції інших людей, тим менший ризик виникнення у них синдрому вигорання. Дуже високий рівень домагань та значне розходження між самооцінкою та рівнем домагань також можуть бути факторами розвитку синдрому вигорання у гандболісток, який може виявлятися в труднощі розпізнавання своїх емоцій і почуттів між гравчинями, в управлінні ними, низької емпатії. Дані дослідження говорять про відсутність бажаної стратегії подолання стресу у спортсменок, що, можливо, говорить про несформованість в них стилю вирішення складних ситуацій чи відсутності досвіду щодо їх подолання.

У всіх спортсменок встановлена середня самооцінка, дуже високий рівень домагань та значне розходження між цими показниками, може призводити до завищеної оцінки гандболістками своїх можливостей, а також виникнення складнощів у виборі та досягненні значних цілей. Дослідження показало, що сильні емоції, навіть негативні, такі як тривога, гнів, напруга, можуть генерувати більше енергії, що дозволяє спортсменам витримувати більші зусилля, необхідні

в ситуаціях сильного зіткнення. Крім того, було виявлено, що люди з високим рівнем конкурентної тривожності були більш мотивовані докласти додаткових зусиль, ніж люди з низьким рівнем тривожності. Науковці Sanader A. A. et al. відзначили, що висока тривожність не завжди блокує спортивні результати, але в деяких ситуаціях вона може навіть покращити їх [8].

Отримані під час аналізу дані опитувальника реактивної та особистісної тривожності у гандболісток на констатувальному етапі дослідження дозволяють констатувати, що, показник реактивної тривожності був вищим за норму у досліджуваних гандболісток на 7,18 бали, особистісної – на 13,30 бали відповідно, що свідчить про наявність напруження, занепокоєння, нервозності у різних ситуаціях у спортсменок. Середні значення досліджуваної реактивної та особистісної тривожності розцінювалися як помірно збільшені.

Детальний розподіл гандболісток за ступенями збільшення реактивної та особистісної тривожності представлено на рисунку 1.

Факт появи у спортсменок структурованої форми фізичної активності, пов'язаної до певного моменту з перевіркою власних можливостей, особливо в межах спортивних результатів, не має суттєвого впливу на їх високу самооцінку. Ймовірно, специфіка виду спорту, тобто те, що це командний вид спорту, не має такого важливого впливу на самооцінку, оскільки тут успіх оцінюється в контексті всієї команди і рідше в контексті особистих досягнень.

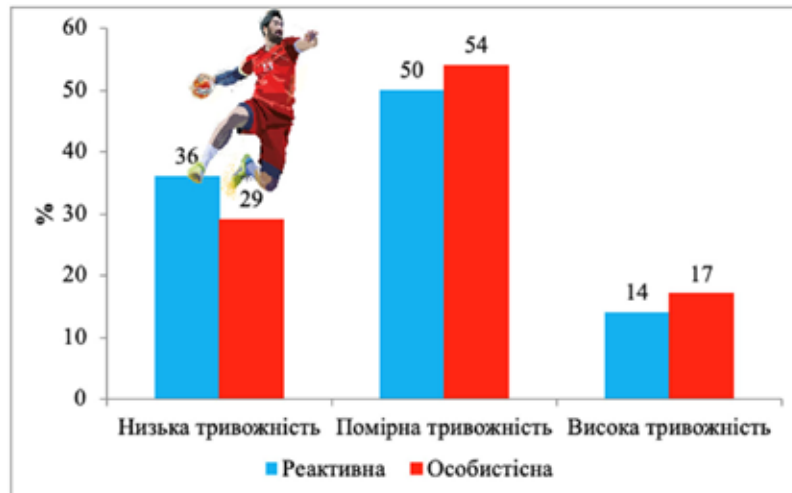
За результатами, представленими на рисунку видно, що низька реактивна тривожність спостерігалася у 36% гандболісток, помірна – у 50%, висока – у 14% спортсменок.

Щодо особистісної тривожності, що характеризує більш сталі риси особистості, то низький показник був зафіксований у 29% випадків, помірний – у 54%, високий – у 17% досліджуваних гандболісток. Тривога трактується як негативний емоційний стан, який негативно впливає на спортивні досягнення, та виникає через ситуації, які сприймаються як загрозливі, оскільки вони загрожують самооцінці, можуть завдати шкоди особистості, створити невпевненість, викликати розчарування (наприклад, неможливість досягти цілей) або створити тиск (потрібність виконувати пенальті для перемоги). Крім того, висока самооцінка може допомогти спортсменам протистояти негативному тиску і дозволяє їм виступати краще і менше тривожитися.

Tyshchenko V. et al. у своєму дослідженні вказала на два шляхи прояву тривоги в спорті: тривожність соматичного стану (сприйняття тілесних симптомів, таких як спітнілі долоні, метелики) і тривогу когнітивного стану (занепокоєння, занепокоєння, негативні думки та очікування,

Таблиця 1  
**Показники реактивної та особистісної тривожності у гандболісток на констатувальному етапі дослідження (n=28), в балах**

Показник	M±m	Норма
Реактивна	37,18±1,54	<30
Особистісна	43,30±1,49	<30



**Рис. 1. Розподіл показників реактивної та особистісної тривожності у гандболісток за ступенем тривожності**

страх невдачі, погана концентрація) [9]. Спортсмен з високим рівнем тривожності сприймає та переживає конкуренцію як стресову ситуацію, демонструє вищий рівень тривожності та відповідає непропорційно вищим рівнем збудження, ніж особа з нижчим рівнем тривожності, про що зауважили дослідники Hayden R. A., Allen G. J., Camaione D. N. [4]. виявили, що когнітивна тривожність і уявна самооцінка пов'язані з очікуваними продуктивністю та компетентності.

Більше половини досліджуваних гандболісток зазначили, що відчувають скутість, напруженість, стурбованість, невпевненість в собі та засмученість.

Засвідчені результати дозволяють розробити нові технології психолого-педагогічного супроводу розвитку гандболісток, а також сформулювати рекомендації щодо розвитку фізичної

активності не лише в гандболі, а й в різних видах спорту, які, безумовно, сприятимуть формуванню психологічного та фізичного здоров'я.

**Висновки.** Низька реактивна тривожність спостерігалася у 36% гандболісток, помірна – у 50%, висока – у 14% спортсменок. Більше 50% досліджуваних гандболісток зазначили, що відчувають скутість, напруженість, стурбованість, невпевненість в собі та засмученість. Щодо особистісної тривожності, що характеризує більш сталі риси особистості, то низький показник був зафіксований у 29% випадків, помірний – у 54%, високий – у 17% досліджуваних гандболісток.

Таким чином, отримані високі показники реактивної та особистісної тривожності свідчать про необхідність застосування засобів в навчально-тренувальній програмі для їх нормалізації.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Bühren C., Gabriel M. Performing best when it matters the most: Evidence from professional handball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*. 2023. Vol. 19. № 3. С. 185–203.
2. Eliakim A. et al. Changes in circulating IGF-I and their correlation with self-assessment and fitness among elite athletes. *International journal of sports medicine*. 2002. Vol. 23. № 08. С. 600–603.
3. Graja A. et al. Physical, biochemical, and neuromuscular responses to repeated sprint exercise in eumenorrheic female handball players: effect of menstrual cycle phases. *Journal of strength and conditioning research*. 2022. Т. 36. № 8. С. 2268–2276.
4. Hayden, R. A., Allen, G. J., & Camaione, D. N. Some psychological benefits resulting from involvement in an aerobic fitness program from the perspective of participants and knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 1986. Vol. 26(1). С. 67–76.
5. Ókrös C., König-Görögh D., Gyömbér N. Coping strategies of elite Hungarian junior handball players. *Acta Medicinæ Et Sociologica*. 2020. Vol. 11. № 30. С. 5–15.
6. Korobeynikov G., Lisenchuk G., Tyshchenko V., Odynets T., Vasylichuk V., Dyadechko I., Bessarabova O., Galchenko L., Piptyk P. The dependence of emotional burnout on ovarian-menstrual cycle phases. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol. 19(4). Art 199. 1374–1379.
7. Майєрек, М. The level of self-esteem at children actively practising sport. *Людинознавчі студії. Серія: Педагогіка*, 2016. Т. 3. 164–172.
8. Sanader A. A. et al. Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*. 2021. Т. 41. № 3. С. 277–307.

9. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Piptyk P., Bessarabova O., Galchenko L., Dyadechko I. The psychophysiological status of the handball players in pre-competitive period correlated with the reactions of autonomic nervous system. *Advances in Rehabilitation / Postępy Rehabilitacji*. 2020. Vol. 34(1). 40–46.

#### REFERENCES

1. Bühren, C., & Gabriel, M. (2023). Performing best when it matters the most: Evidence from professional handball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 19(3), 185–203.
2. Eliakim, A., Nemet, D., Bar-Sela, S., Higer, Y., & Falk, B. (2002). Changes in circulating IGF-I and their correlation with self-assessment and fitness among elite athletes. *International journal of sports medicine*, 23(08), 600–603.
3. Graja, A., Kacem, M., Hammouda, O., Borji, R., Bouzid, M. A., Souissi, N., & Rebai, H. (2022). Physical, biochemical, and neuromuscular responses to repeated sprint exercise in eumenorrhic female handball players: effect of menstrual cycle phases. *Journal of strength and conditioning research*, 36(8), 2268–2276.
4. Hayden, R. A., Allen, G. J., & Camaione, D. N. (1986). Some psychological benefits resulting from involvement in an aerobic fitness program from the perspective of participants and knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 26(1), 67–76.
5. Ökrös, C., König-Görögh, D., & Gyömbér, N. (2020). Coping strategies of elite Hungarian junior handball players. *Acta Medicinæ Et Sociologica*, 11(30), 5–15.
6. Korobeynikov G., Lisenchuk G., Tyshchenko V., Odynets T., Vasylchuk V., Dyadechko I., Bessarabova O., Galchenko L., Piptyk P. (2019). The dependence of emotional burnout on ovarian-menstrual cycle phases. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), Art 199, 1374–1379.
7. Maiierek M. (2016). The level of self-esteem at children actively practising sport. *Liudynoznavchi studii. Serii: Pedagogika*. № 3. С. 164–172.
8. Sanader, A. A., Petrović, J. R., Bačanac, L., Ivković, I., Petrović, I. B., & Knežević, O. (2021). Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*, 41(3), 277–307.
9. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Piptyk P., Bessarabova O., Galchenko L., Dyadechko I. (2020). The psychophysiological status of the handball players in pre-competitive period correlated with the reactions of autonomic nervous system. *Advances in Rehabilitation / Postępy Rehabilitacji*, Vol. 34(1). С. 40–46.