

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

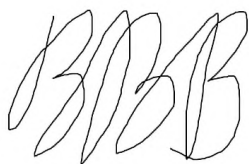
Дипломна робота

на тему:

**«ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ І
САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ»**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»



Підготував:
студент 4 курсу 2 групи
спеціальності «Психологія»
Вдовін Вадим Володимирович

Науковий керівник:
Кандидат філософських наук,
асистент кафедри загальної психології
Предко Денис Єрофєйович

Допущено до захисту в ДЕК №1
Кафедра загальної психології
Протокол №__ від _____
Завідувач кафедри:
Кандидат психологічних наук,
Доцент кафедри загальної психології
Юрчинська Ганна Кирилівна

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ І САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ	7
1.1 Теоретичні підходи до визначення поняття «воля».....	7
1.2 Вольові якості особистості.....	11
1.3 Воля і довільність.....	14
1.4 Поняття «самоцінка».....	18
1.5 Поняття «фітнес».....	23
1.6 Дослідження волі, самооцінки та фітнесу	24
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ І САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ	31
2.1 Характеристика вибірки та організація процедури дослідження.....	34
2.2 Методичне забезпечення емпіричного дослідження	
2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	36
2.4 Рекомендації, щодо подальших досліджень.....	47
Висновки до розділу 2.....	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Питання самооцінки і вольових якостей, зокрема наполегливості, завзятості та безпосередньо сили волі завжди посідало важливе місце як у повсякденному так і у професійному житті людини. Щоденно люди використовують свої вольові ресурси для виконання певних дій у всіх сферах життя. Спортивна діяльність і сфера фітнесу і здоров'я не є виключенням. Мільйони людей по всьому світу випробовують свої вольові якості у боротьбі не лише за кращу фігуру та здоров'я, а й за побудову здорової та адекватної самооцінки, яка може бути певною мірою зниженою через незадоволеність зовнішнім виглядом, фізичною формою а також через невідповідність сучасним стандартам краси. Саме тому, у тренажерних залах значна частка відвідувачів тренують не лише своє тіло, а зокрема і адекватне ставлення до своєї особистості.

Для того, щоб здобути бажану фігуру недостатньо лише купити абонемент до спортивного залу. Зайняття фітнесом – це стиль життя. Для того, щоб побачити хоч якісь зміни у своєму тілі і особистості, необхідно регулярно відвідувати тяжкі тренування від трьох до п'яти разів на тиждень, повністю перебудувати раціон свого харчування і безперестанно його дотримуватись, відмовитись від шкідливих звичок, а також нормалізувати режим сну. Звісно, щоб перебудувати свій стиль життя під вищезазначені зміни необхідно прикласти колосальні вольові зусилля. Багато клієнтів спортивних клубів, мотивованих змінити своє життя кардинально, купують річні абонементи з повною впевненістю, що їхнє життя більше не буде таким як раніше і здаються, через недостачу вольових ресурсів через декілька місяців так і не побачивши результатів. Проте є і такі, котрі не зупиняються перед труднощами і йдуть до своєї мети наполегливо і не озираючись назад. Дане дослідження має на меті дослідити залежність між зайняттям фітнесом і вольовими якостями особистості, а саме наполегливості, завзяття і силі волі.

Об'єкт дослідження: Вольові якості особистості.

Предмет дослідження: Особливості прояву вольових якостей і самооцінки у людей, що займаються фітнесом.

Мета: Виявити різницю між вольовими якостями та рівнем самооцінки людей, котрі займаються та не займаються фітнесом.

У відповідності з метою ставляться такі **завдання:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз підходів до визначення вольової сфери та її складових, а також визначити поняття самооцінки і підходів до її вивчення.
2. Визначити вираженість складових волі та їх зв'язок із заняттям фітнесом і самооцінкою.
3. Виявити індивідуально-психологічні особливості волі у осіб, що займаються фітнесом.
4. Виявити закономірності розвитку самооцінки особистості, пов'язані з заняттям фітнесом.
5. Розкрити гендерні особливості волі і самооцінки.

Для досягнення поставлених цілей використані методи:

а) *Теоретичні:* аналіз науково-дослідницьких джерел, порівняння, синтез, узагальнення та систематизація наукових даних для з'ясування теоретико-методологічної бази та поняттєво-термінологічного значення самооцінки, волі та її складових. Теоретичний аналіз і інтерпретація результатів здійснювалися з позицій системно-цілісного підходу;

б) *Емпіричні:* опитування, анкетування, методики: Опитувальники «Настойчивість» (Додаток А) і «Упорство» (Додаток Б) Е.П. Ільїна, Є. К. Феценка, опитувальник «Сила волі» М.М. Обозова (Додаток В), Шкала самооцінки М.Б. Розенберга «Rosenberg's Self-Esteem Scale» (Додаток Г).

в) *Кількісна обробка даних:* методи первинної статистичної обробки, порівняльний аналіз. Дані оброблювалися за допомогою програми Microsoft Excel.

Якісна обробка даних: застосування статистичних методів аналізу даних, таких як факторний аналіз, кореляційний аналіз і т.д. за допомогою програми SPSS 23.0

Емпірична база дослідження.

Вибірка складається з 50-и дорослих людей віком від 17-и до 35-и років, українців, проживаючих у місті Києві. Більша частина вибірки – студенти різних вишів і спеціальностей. З них 30 жінок і 20 чоловіків. 15 людей не займаються фітнесом взагалі.

Дослідження проводилося у режимі онлайн за допомогою онлайн анкет.

Гіпотези:

H0 – Заняття фітнесом не пов'язане з розвитком вольових якостей особистості і самооцінки.

H1 – Зайняття фітнесом пов'язане з розвитком вольових якостей особистості, але не пов'язане з розвитком самооцінки.

H2 – Заняття фітнесом не пов'язане з розвитком вольових якостей особистості, але пов'язане з розвитком самооцінки.

H3 – Зайняття фітнесом пов'язане з розвитком вольових якостей особистості, і самооцінки.

Практичне значення дослідження.

Дане дослідження можуть бути застосовані як у науковій, спортивній, консультативній психології, або безпосередньо особисто фітнес-тренерами, котрі працюють великим обсягом клієнтів і мають справу з їхніми вольовими якостями. Крім того, результати дослідження можуть вказати додатковий шлях розвитку волі, або послугувати інформаційним підґрунтям для роботи практикуючих психологів у сфері спорту і фітнесу.

Надійність та достовірність результатів.

Опитування проводилося за стандартизованими методиками, валідність яких підтверджено експериментально. Опитування проводилося на умовах конфіденційності та добровільності.

Структура роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (37 найменувань), 4 додатків. Повний обсяг курсової роботи становить 49 сторінок. У першому розділі приводиться теоретична база для проведення дослідження. У ньому визначаються такі ключові поняття як «воля», «вольові якості особистості» і «самооцінка», а також останні розглядаються з точки зору різних відомих психологів.

Другий розділ включає в себе опис методологічних засад дослідження, методів та методик і характеристику вибірки, а також аналіз та узагальнення отриманих результатів дослідження. Також, в ньому наведені приклади схожих досліджень інших психологів і порівняння їх з результатами даного дослідження.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ВОЛІ

1.1 Теоретичні підходи до визначення поняття «воля»

М.Я. Басов був одним з перших науковців, що розуміли волю як специфічну форму регуляції поведінки. Він розумів визначав поняття «волі» як механізм психіки, завдяки якому суб'єкт регулює свої психічні функції, підлаштовуючи їх відповідно до поставленої задачі. Володіння людиною своїм станом психіки можлива лише за наявності у ній самій єдності певного регуляторного чинника. Збалансована і здорова особистість за замовченням володіє цим чинником. І називається він волею [2]. Проте, Басов скоріше зводить цю регуляторну функцію до уваги. Він вважає, що увагу регулюють шляхом перемикання уваги такі психічні механізми як мислення, сприйняття і відчуття руху, а воля не здатна формувати думки і дії, а виступає лише їхнім регулятором [2].

Л.С. Виготський стверджував, що головним змістом поняття волі є довільна регуляція поведінки і психічних процесів. Волею є, за Виготським, механізм управління людиною своїми діями, психічними процесами і мотивацією. У своїх розвинених формах довільна регуляція опосередкована штучними знаками і здійснюється шляхом об'єднання різних психічних функцій в єдину функціональну систему, що виконує регуляцію діяльності або будь-якого психічного процесу.

Для В.І. Селіванова воля є здатністю особи свідомо керувати своєю поведінкою. Він також виділив такі функції волі: спонукальну і регулюючу. «... Воля є регулююча функція мозку, - писав він, - виражена в здатності людини свідомо керувати собою і своєю діяльністю, керуючись певними мотивами і цілями». [17]

На думку К. Фріта, волю можна вивчити з двох позицій. З точки зору третьої особи, вольова поведінка породжується внутрішньо, а не визначається безпосереднім контекстом навколишнього середовища, а тому певною мірою є непередбачуваною. Така поведінка не властива людям,

оскільки спостерігається у багатьох інших видів, включаючи безхребетних. З погляду першої особи, наш досвід вольової поведінки включає яскраве почуття суб'єктності. Ми відчуваємо, що завдяки своїм намірам ми можемо створювати щось, і ми можемо вибирати між різними діями. Наш досвід суб'єктності не є прямим. Це залежить від суб-особистісних висновків, отриманих з попередніх очікувань та відчуттів, пов'язаних з рухом. В результаті наш досвід та інтуїція щодо волевиявлення можуть бути ненадійними та невизначеними. [25]

Тим не менш, наш досвід суб'єктності – це не просто епіфеномен. Передчуття жалю, яке ми можемо відчути після неправильного вибору, може змінити поведінку. Крім того, сильне почуття відповідальності, пов'язане з суб'єктністю, відіграє вирішальну роль у створенні соціальної згуртованості та групових вигод. Ми можемо лише вивчати досвід суб'єктності у людей, які можуть описати їх досвід. Обговорення досвіду волі, що роблять можливими інтроспекція та спілкування, може змінити наш досвід вольових дій. В результаті, суб'єктність, жаль і відповідальність - це культурні явища, характерні лише для людини.

Р. Мей характеризував волю як категорію, що визначає здатність особистості організовувати свою поведінку таким чином, щоб відбувався рух до заданої мети, в заданому напрямку. На відміну від бажання, воля має на увазі можливість вибору, несе в собі риси особистісної зрілості і вимагає розвиненої самосвідомості. [12] В. К. Калін вважав, що дослідження феномену волі в рамках аналізу предметної дії не привели до успіху в розкритті сутності волі. На його думку, специфіку поняття волі не можна виділити і при аналізі мотивації, так само як і при розгляді волі тільки як механізму подолання перешкод. Специфіку волі вказаний дослідник бачив в регуляції людиною власних психічних процесів (перебудові їх організації для створення оптимального режиму психічної активності) і в перенесенні мети вольових дій з об'єкта на стан самого суб'єкта. [7] Як і Л. С. Виготський, В. К. Калін вважав, що головне завдання волі - забезпечити людині оволодіння

своєю власною поведінкою і психічними функціями. Це означає, що в волі відображаються самосуб'єктне відношення, тобто активність людини, спрямована не так на зовнішній світ або на інших людей, а на самого себе.

Воля виявляється в зусиллі, у внутрішньому напруженні, яке долає людина, переборюючи внутрішні та зовнішні труднощі, прагнучи діяти або стримуючи себе. Воля є детермінованим процесом. Детерміністичне розуміння волі підтверджують фізіологічні дослідження І. М. Сеченова і І. П. Павлова. Сеченов у своїй праці “Рефлекси головного мозку” вказував, що вольові дії причинно зумовлені зовнішніми подразниками. Усі довільні рухи є відображальними, тобто рефлекторними. Воля – діяльний бік розуму і морального почуття. І. П. Павлов зазначав, що весь механізм вольового руху - це умовний, асоціативний процес, який підпорядковується всім описаним законам вищої нервової діяльності. Він дійшов висновку що довільні дії, які виникають внаслідок внутрішнього зусилля, зумовлюються тим, що рухова ділянка кори головного мозку водночас є і сенсорною ділянкою, подібно до зорової, слухової тощо.

Маклаков А. Г. зазначав, що воля – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, виражене в умінні долати внутрішні і зовнішні труднощі при здійсненні цілеспрямованих дій і вчинків. Головна функція волі полягає у свідомій регуляції активності в ускладнених умовах життєдіяльності. В основі цієї регуляції лежить взаємодія процесів збудження і гальмування нервової системи. Відповідно до цього прийнято виділяти в якості конкретизації зазначеної вище загальної функції дві інші - активуючу і гальмуючу. [9]

Максименко С. Д. описував волю як психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей. У вольових діях людина здійснює власну мету. Свідомо діяльність – це довільна діяльність. Довільне напруження фізичних сил, довільне сприймання, запам'ятовування, довільна увага тощо – це свідомо регуляція, свідоме спрямування фізичних і розумових сил на

досягнення свідомо поставленої мети. Отже, воля є однією з найважливіших умов людської діяльності. [10]

Воля виробилась у процесі її суспільно-історичного розвитку у трудовій діяльності. Живучи і працюючи, люди поступово навчилися ставити перед собою певні цілі і свідомо добиватися їх реалізації. У боротьбі за існування, долаючи труднощі, напружуючи сили чи стримуючись, людина виробила в собі різні якості волі. Чим важливішими були цілі, які ставили люди в житті, чим більше вони їх усвідомлювали, тим активніше вони добивалися їх реалізації. Вольову діяльність не можна зводити до активності організму й ототожнювати з нею. Активність властива і тваринам. Вони, задовольняючи свої біологічні потреби, пристосовуючись до умов життя, тривалий час впливають на навколишню природу, але це відбувається без будь-якого наміру з їхнього боку [15]

Воля виявляється у своєрідному зусиллі, у внутрішньому напруженні, яке переживає людина, переборюючи внутрішні та зовнішні труднощі, у прагненні до дій або у стримуванні себе.

Вольової дії людини визначаються свідомо поставленою метою. Діючи, людина ставить перед собою завдання, планує їх виконання, добирає засоби, за допомогою яких вони здійснюються. Щоб успішно навчитися, учень повинен усвідомлювати мету навчання, свої шкільні завдання, вміти організовувати їх виконання, бути наполегливішим. Кожна вольова дія чимось мотивується. Мотив – це рушійна сила, яка спонукає людину до дії, до боротьби за досягнення поставленої мети. Мотивами дій є людські потреби, почуття, інтереси, усвідомлення необхідності діяти. [9]

Отже, у науковій літературі існують два ключових підходи до визначення волі. Перший підхід розглядає волю як складову системи регуляції діяльності та поведінки особистості. Другий підхід визначає волю як здатність до зусилля на шляху до досягнення мети. У даній роботі воля розглядається як здатність людини діяти в напрямку свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні перешкоди.

1.2 Вольові якості особистості

Різні автори виділяють від 10 до 34 вольових якостей особистості. Наприклад, К. Н. Корнілов відносив до вольових якостей силу волі, витримку і самовладання, витривалість або наполегливість, рішучість, самостійність і дисциплінованість. [8] Х. Хекхаузен писав тільки про завзятість як підтримку стійкості тенденції дії в процесі досягнення мети. [21] У вітчизняних книгах набір вольових якостей ширший. Найчастіше відзначаються такі якості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, самостійність, сміливість, стійкість, самовладання та ініціативність. До вольових якостей віднесені критичність, старанність, діловитість, старанність і впевненість. У той же час ряд проявів вольового зусилля великої інтенсивності (наприклад, при виконанні спортивних вправ силового, швидкісного і точнісного характеру) до сих пір не отримали свого найменування і тому не відносяться до вольових якостей. Все це відбувається тому, що в більшості випадків як склад вольових якостей, так і їх класифікація визначаються умоглядно, без експериментального підтвердження їх самостійності і приналежності саме до вольової регуляції.

Слабка диференційованість вольових якостей відзначається навіть в роботах такого великого фахівця з волі, як А. Ц. Пуні, який об'єднав ці якості попарно: рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, самостійність і ініціативність, витримку і самовладання. Насправді це різні вольові прояви, що, наприклад, показано М. С. Говоровим щодо самостійності та ініціативності. Він виділив три групи підлітків: ініціативних і самостійних, ініціативних і несамостійних, самостійних і неініціативних. У А. Ц. Пуні тільки цілеспрямованість знаходиться на самоті, хоча з її опису не ясно, чим вона відрізняється від наполегливості. Очевидно, це попарне об'єднання вольових якостей відповідає уявленням А. Ц. Пуні про те, що в цілісних вольових проявах особистості вольові якості функціонують не ізольовано один від одного, а у взаємному зв'язку.

Наполегливість

У вітчизняній психології, як і в зарубіжній, наполегливість часто підміняється іншою вольовою якістю - завзятістю, а для більшості психологів наполегливість і завзятість - це одне і те ж. Тому в багатьох визначеннях не вказується, про яку мети - віддаленій або сьогочасної - йдеться. Прикладом цього може служити визначення наполегливості в «психологічному словнику»: наполегливість характеризується як вольова якість, спрямована на те, щоб неухильно, всупереч труднощам і перешкодам, домагатися здійснення мети.

Наполегливість по В. К. Каліну - це емоційно-вольова якість, в якій емоційні та вольові компоненти на різних етапах діяльності можуть бути представлені по-різному. При прояві наполегливості має місце виражена зосередженість зусиль людини на об'єкті, свідомість звернена до предметного плану діяльності, який має виразну життєву значимість. У поведінці людини проявляється емоційна прив'язаність до мети діяльності. Мобілізація ресурсів відбувається з широким використанням механізму емоцій. Необхідно зауважити, що все це можна віднести не тільки до наполегливості, а й до таких вольових якостей, як завзятість і терплячість. [7]

У «психологічному словнику» згадується, що наполегливість характеризується наполегливим прагненням досягти бажаного. Але і в цьому визначенні не вказано, про яку мету йдеться – про ближню або віддалену за часом. А це при виділенні наполегливості в якості самостійного вольової якості має принципове значення.

Однак іншими авторами наполегливість зв'язується насамперед з подоланням труднощів при досягненні віддаленої за часом мети. У підручнику «Психологія» наполегливість (разом із завзятістю) визначається як прояв волі, що характеризується тривалим збереженням (нерідко і підвищенням) енергії і активності в боротьбі за досягнення мети, в подоланні багатьох (в тому числі несподівано виникаючих) перешкод. В. В. Богословський визначав наполегливість як вольову властивість особистості,

яке проявляється в здатності тривалий час направляти і контролювати поведінку відповідно до наміченої мети.

Завзятість

П. А. Рудик визначив порівняння як волю до перемоги. Він акцентував важливу для розуміння завзятості як особливої вольової якості характеристики: упорядкована людина не пасує перед поразкою. [16]

Ільїним завзятість розуміється як стремління досягнення «тут і зараз», тобто одномоментно, бажаного або необхідного, у тому числі і успіху в діяльності, незважаючи на наявні труднощі і невдачі. Воно має характер застосування вольового зусилля для досягнення конкретної і близької (оперативної) цілі, наприклад, коли вчитель намагається вирішити важку математичну задачу, або коли юний музикант розуміє гамми, або коли спортсмен освоює новий елемент техніки спортивної вправи, і т. п. Про завзятість, які говорять про це, коли у людини щось не вдається і він намагається зробити це ще раз, але, за один підхід. Завзятість часто характеризує вольові зусилля при вирішенні інтелектуальних завдань, не тільки рухових.

Х. Хекхаузен розумів завзятість як стійкість тенденції дії (наміру) і виділяв кілька рівнів її прояву. На першому рівні свого вираження завзятість проявляється у можливості незавершеної тенденції дії нагадати про себе, якщо актуальна ситуація не відвертає уваги на щось інше, і якщо немає місця для більш сильних тенденцій. На більш високому рівні завзятість виявляється у тому, що тенденція дії, будучи незавершеною, здатна погасити сильні збуджуючі стимули, котрі надходять з оточуючої середовища. Нарешті, третій рівень прояву завзятості характеризується тим, що людина може зберегти тимчасову перевагу наявної тенденції діяти перед більш сильною тенденцією, що знову з'являється. [21] Все це нагадує збереження мотиву (наміру) за механізмом домінанти? Цю схожість підсилює і посилення Хекхаузена на динамічну теорію дії, головна ідея якої заключається в тому,

що в певний момент більшість незавершених тенденцій борються за доступ до дії, але тільки одна з них в решті решт буде визначає дію, а саме та, яке отримує підкріплення із зовнішньої ситуації (за А. А. Ухтомським, ця властивість домінанти підкріплюватись сторонніми стимулами визначається як ефект сумації збудження). Хекхаузен вважав цими підкріплюючими «штовхаючу силу» зовнішніми стимулами і внутрішніми: уяву і мислення.

Те, про що говорив Хекхаузен, у вітчизняній психології прийнято відзначати як перешкодостійкість (включаючи і емоційну стійкість). Характерно, що при описі завзятості Хекхаузен ні разу не зазначав про необхідність використання вольового зусилля.

1.3 Воля і довільність

Проблема довільності та невіддільна від неї проблема волі давно є актуальними для філософії і психології. Протягом довгого часу поняття волі було однією з трьох основних категорій психології поряд з розумом і почуттями. В історії науки можна виділити періоди різкого спаду інтересу до цього питання і повернення до нього, що пояснюється як логікою розвитку психології, так і чисто соціальними причинами. Можна виділити два основні підходи до визначення сутності довільності і його дослідження. Перший розглядає довільність (і волю) в контексті проблеми свідомості, другий - в рамках мотивації. У переважній більшості літературних джерел в якості фундаментальної характеристики, що визначає специфіку волі і довільності у людини, виступає усвідомленість, або свідомість, поведінки.

Крім мови як засіб усвідомлення своєї поведінки і оволодіння їм можуть виступати зразки, способи дії, правила. Так, Д. Б. Ельконін пов'язував становлення довільної поведінки зі здатністю діяти за зразком, заданим в наочній або ідеальній формі, «коли дія стає опосередкованим нормами і правилами поведінки» [36]. Факт виділення правила або зразка вказує на те, що поведінка стала довільною або опосередкованою цим правилом або зразком, коли вперше у дитини виникає питання про те, «як треба себе

вести». Це і є перехід від імпульсивної, або мимовільної, форми поведінки до довільної або особистісної.

Отже, розуміння довільності і волі як свідомої саморегуляції поведінки висуває на перший план проблему опосередкованості поведінки і засобів оволодіння собою.

Інший досить поширений підхід до розуміння волі і довільності пов'язує ці поняття з мотиваційно-потребовою сферою людини. Наприклад, С.Л. Рубінштейн вказував, що «зародок волі - в активній стороні потреби, яка виражається у вигляді потягу, бажання або бажання». У роботах школи Д.М. Узнадзе специфіка волі і довільності вбачається в акті вибору мотиву, який визначається як зміна установки. К. Левін досліджував волю в контексті потребно-мотиваційної сфери, він бачив специфіку вольової поведінки в можливості встати над силами поля, подолати ситуативні спонукання . [29]

Л.І. Божович дає визначення волі як цілого комплексного акту, наділеному умовами: «Воля – це здатність людини наполегливо досягати свідомо поставленої мети, незважаючи на наявність зовнішніх і внутрішніх перешкод. Людина, яка долає різноманітні труднощі, перемагає спокушали його, що заважають йому бажання і домагається поставленої мети, доводить почате, навіть нудні справи до кінця, представляється нам вольовою. І навпаки, тих, хто вагається, відступає від задуманого, працює абияк і, нарешті, зовсім кидає розпочату справу, ми вважаємо людьми неорганізованими, слабовільним. І таке уявлення, в загальному, правильно». [10]

Цей підхід досить поширений і добре розроблений в радянській психології. Так, А.М. Леонтьєв розглядав розвиток довільної поведінки у зв'язку з удосконаленням і диференціацією мотиваційної сфери. Довільна дія при цьому характеризується тим, що зміст мотиву і мети в ній не збігається, а тому виконання такої дії можливо тільки при наявності відношення мотиву до мети, воно і є характерною ознакою

довільного поведінки [18]. К.М. Гуревич, розвиваючи і конкретизуючи це положення, називав вольовою таку дію, в якій долається афективно-негативне ставлення заради ефективно-позитивної мети.

З розвитком мотиваційної сфери пов'язувала розвиток волі і Л.І. Божович. В якості головної характеристики волі і довільності вона виділяла здатність вести себе незалежно від обставин і навіть всупереч їм, керуючись лише власними цілями. Божович вважала, що розвиток волі і довільності обумовлено формуванням стійкої ієрархії мотивів, яка робить особистість незалежною від ситуативних впливів. [6]

Співвідношення і супідрядність мотивів в контексті проблеми волі і довільності висуває на перший план зв'язок волі і моралі. Основна характеристика волі багатьма авторами вбачається в підпорядкуванні особистих або ситуативних мотивів соціально значущим або морально цінним.

Як зазначає В.О. Іванніков, в сучасній психології склалося кілька різних точок зору на співвідношення цих понять. Можна назвати багатьох авторів, що використовують ці поняття в одному і тому ж значенні. Однак найбільш поширена точка зору полягає в тому, що воля - це вища форма довільної поведінки, а саме, довільне дію в умовах подолання перешкод. [8] Так, В.К. Котирло пише, що «для довільної регуляції характерна свідомо цілеспрямованість поведінки, а для вольової - подолання труднощів і перешкод на шляху до мети» [16]. Однак наявність або відсутність перешкод і труднощів є дуже невизначеним і суб'єктивним критерієм. Існування перешкоди (зовнішнього або внутрішнього) можна углядіти в будь-якій цілеспрямованій дії. Міра цих труднощів, або величина перешкод, є чисто кількісною характеристикою і не дозволяє дати цим поняттям якісну визначеність, про що свідчать деякі висловлювання самих авторів («незначні зусилля», «труднощі в дитячих масштабах» та інше).

Інші автори, навпаки, вважають волю більш загальним поняттям, а довільні рухи і дії – першою, найбільш елементарною формою вольової

поведінки. Слід зазначити, що розгляд довільних процесів в якості первинної і найпростішої форми вольової поведінки, як правило, обмежує ці процеси руховими проявами та не враховує внутрішніх складових довільної регуляції (пам'яті, уваги, мислення та ін.), які навряд чи можна віднести як до найбільш простих і примітивних, так і до вольових форм поведінки. Таким чином, вирішення питання про співвідношення понять «воля» і «довільність» з точки зору їх родовидових відносин (що загальне, а що конкретне) є малопродуктивним.

Найбільш переконливою і конструктивною в зв'язку з цим представляється позиція В.О. Іваннікова, який слідом за Л.І. Божович визначає волю як довільну форму мотивації. В результаті довільної побудови спонукання соціально задана дія, яка не підкріплена достатньою мотивацією, отримує додаткове спонукання, тобто набуває нового сенсу і тим самим переходить на «особистісний рівень регуляції». Таким чином, воля розуміється як оволодіння своїми спонуканнями. Якщо з цієї точки зору звернутися до генезису волі в дитячому віці, про її початок можна говорити тільки тоді, коли дитина стає здатною керувати своїми мотивами і створювати нові особистісні смисли (тобто переосмислювати ситуацію). Необхідною умовою для цього є, по-видимому, усвідомлення власної мотивації - як актуальної, так і довільно формованої.

Проблему розвитку довільності можна розглядати в контексті розвитку засобів оволодіння собою, а розвиток волі - в зв'язку з проблемою становлення мотиваційної сфери.

Однак ці відмінності не означають незалежності у формуванні волі і довільності, навпаки, розвиток цих якостей взаємообумовлено; і уявити собі розвиток «чистої» волі або тільки довільності неможливо. Повноцінний розвиток особистості дитини передбачає формування і того і іншого в їхній гармонійній єдності, яка може забезпечуватися тільки в спільній життєдіяльності з дорослим.

Розглядаючи дане питання у контексті зайняття фітнесом, можна висунути припущення про те, що люди, котрі займаються фітнесом тривалий час, сприймають фітнес як частину власного життя, відчують задоволення і необхідність зайняття фізичними вправами. У такому разі, для успішної реалізації даної дії вони використовують не безпосередньо наполегливість, завзятість або силу волі, а скоріше довільність, оскільки вони володіють достатнім рівнем внутрішнього стимулювання для зайняття фітнесом і залучення великих об'ємів вольових ресурсів для них не є необхідним.

1.4 Поняття «самооцінки»

Самооцінці відводиться центральна роль як особистісному утворенню. Вона формується під впливом соціального оточення з раннього дитячого віку, функціонуючи, впливає на саморегуляцію і перебуває під впливом цінностей особистості. Оцінити себе означає визначити своє ставлення до себе, для чого необхідно мати певні норми та цінності, а вони, у свою чергу, знаходяться під впливом соціуму та трансформуються з часом. І важливим у цьому процесі є схвалення або осуд із боку значних інших. Воно, своєю чергою, впливає на нашу здатність до рефлексії, без чого неможливо визначити своє ставлення до самого себе. А.В. Захарова відзначає, що довільне регулювання своєї поведінки пов'язане з рефлексією як інтелектуальною дією. Про рефлексивність при процедурі оцінювання себе говорили також Х. Хекхаузен, Л.С. Виготський, М.В. Лісіна та ін. [15]

Проблемі вивчення самооцінки присвячено велику кількість дослідницьких робіт як у вітчизняній, і у зарубіжній психології. Деякі автори під самооцінкою розуміють самоставлення (А.В. Захарова, М.І. Лісіна, В.М. Маркін, М.І. Розенберг, В.Ф. Сафін, Є.Т. Соколова, А.Г. Спіркін, Є.Ю. Худобіна), іноді самооцінку зводять до Я-образу та Я-концепції (Р. Бернс, І.С. Кон, В.М. Маркін, І.І. Чеснокова та ін.), що не так, зважаючи на те, що самооцінка – це самостійний елемент структури самосвідомості (Л.В. Бороздіна, Є.А. Залученова та ін). Проте формування всіх цих компонентів

обумовлено соціумом, розвитком та діяльністю особистості в цьому соціумі. В діяльності самооцінка теж має дуже важливе значення: завдяки їй відбувається професійний саморозвиток, і тут вона є характеристикою особистісного включення у діяльність.

Особливий інтерес представляють роботи, в яких пропонуються різні підходи та терапевтичні методики подолання заниженої самооцінки (Б.Ф. Скіннер, А. Адлер, К. Роджерс, Т.Л. Міронова, В.А. Алексеєва, Н.М. Авдєєва). Однак у більшості випадків корекція йде за рахунок зміни зовнішньої поведінки та майже не торкається інших аспектів особистості людини, що, на думку О. Кузьменка, не може не впливати на їхню ефективність.

Відповідно до американського філософа та психолога Вільяма Джеймса, самооцінку (почуття власної гідності, самоповагу, задоволеність життям тощо) можна представити у вигляді дроби, у чисельнику якого є успіх, а у знаменнику — домагання особистості. Отже, рівень самоповаги можна підвищити, або підвищуючи успіх (чисельник дроби), або знижуючи домагання (знаменник). У своїй праці "Психологія" він першим ввів поняття "самооцінка", "образ самого себе". Він поділив особистість на складові елементи, почуття та емоції, які ці елементи викликають (самооцінка), і вчинки відповідно до цих елементів (піклування про себе і самозбереження). Самооцінку він поділяв на самовдоволення і незадоволеність собою. [23]

Що ж до інших вчених, то Б. Скіннер у своїй теорії оперантного навчання говорить про досвід взаємодії людини з навколишнім середовищем: у результаті позитивного досвіду поведінка повторюється, а результаті негативного – немає. Із цього досвіду людина черпає уявлення про себе. А. Бандура розвивав погляди Скіннера, але також вважав, що навчання відбувається не лише через прямий досвід, а й через спостереження («Непряме підкріплення»). Самооцінка для нього – це «самоефективність», «самоповага» та «почуття власної гідності». Дія

самооцінки Бандура бачить через «уявне уявлення вдалого сценарію, що забезпечує позитивні орієнтири для вибудовування поведінки та усвідомленої репетиції успішних рішень потенційних проблем».

А. Адлер бачив формування самооцінки через переживання неповноцінності та безпорадності в порівнянні з іншими в дитинстві, що для нього є «початком тривалої боротьби за досягнення переваги над оточенням, а також прагнення до досконалості та бездоганності». Прагнення переваги стає основною мотиваційною силою людини. [10]

Але, говорячи про мотивацію, не можна не згадати про А. Маслоу: у своїй ієрархії потреб він пов'язує з самооцінкою потреба у приналежності та любові та потреба у самоповазі. У своїй теорії людської мотивації він прирівнює «ступінь близькості до базових потреб» до «ступеня мотивованості». Люди, задоволені у своїх базових потребах у житті, особливо у більш ранньому віці, здатні протистояти сьогоденню чи зриву у майбутньому цих потреб просто тому, що вони мають сильний, здоровий структурований характер як результат базового задоволення. Саме через цінності, ідеали тощо. відбувається вплив на самооцінку, а завдяки їй формується самоповага.

К. Роджерс розглядав самооцінку через «Я-концепцію» особи, яка формується у процесі соціалізації особистості завдяки взаємодії зі значимими іншими. Процес формування в основному проходить у дитячому та підлітковому періоді. Через призму своєї "Я-концепції" людина бачить світ, але вона не контролює і не регулює дії людини, швидше вона символізує головну частину свідомого досвіду індивіда, а поведінка людини лише узгоджується з нею. Сама «Я-концепція» включає в себе крім нашого сприйняття те, які ми є, і той образ, якими, на нашу думку, ми маємо бути або хотіли б бути. [9]

Я-концепція, у свою чергу, включає як самоставлення, так і самооцінку, що входить в Я-образ, який інтегрує самоставлення та самооцінку. Якщо самоставлення вихідно формується як інтеріоризоване

ставлення значимих інших і є емоційним утворенням, то самооцінка виробляється пізніше на основі самоставлення. У міру дорослішання індивіда його самоставлення, крім емоційних характеристик, ще набуває оціночні, але ядро самоставлення як і раніше є емоційним.

А.З. Зак у своїх дослідженнях говорить про самооцінку як про засіб аналізу та усвідомлення суб'єктом власних способів вирішення завдань, на яких будується внутрішній план процесів, узагальнена схема діяльності особистості. Т. Шибутані говорить про самооцінку як про ядро цінностей. Б.Г. Ананьєв висловив думку, що самооцінка – це складний процес опосередкованого пізнання себе, розгорнутий у часі, пов'язаний з рухом від одиничних, ситуативних образів через інтеграцію подібних ситуативних образів у цілісне утворення – поняття власного «Я», що є прямим вираженням оцінки інших осіб, що беруть участь у розвитку особистості. [11]

Г.К. Веліцкас та Ю.Б. Гіппенрейтер розуміють самооцінку як продукт відображення суб'єктом інформації про себе у співвідношенні з певними цінностями та еталонами, існуючі в єдності усвідомлюваного та неусвідомлюваного, афективного та когнітивного, загального та приватного, реального та демонстрованого компонентів. Ю.Б. Гіппенрейтер дає відмінність самопізнання, самооцінки, самосвідомості від інтроспекції. На її думку, процеси пізнання та оцінки себе складні та тривалі, в них входять дані самоспостереження, але тільки як первинний матеріал, який накопичується та піддається обробці: порівнянню, узагальненню тощо. Відомості про себе ми отримуємо не тільки з самоспостереження, а також із зовнішніх джерел. Ними є об'єктивні результати наших дій, ставлення до нас інших людей тощо. [17]

Ю.В. Котенко у своїй роботі звертає увагу на те, що самооцінка інтерпретується як особистісне утворення, що бере участь безпосередньо в регуляції поведінки та діяльності, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується за активної участі самої особистості та відображає своєрідність її внутрішнього світу. І виділяє три

підходи до розгляду самооцінки: в структурі особистості, у структурі самосвідомості чи структурі діяльності.

На думку Л.І. Божович, стійка самооцінка формується під впливом оцінки оточуючих та власної оцінки своєї діяльності. Якщо дитина не вміє аналізувати свою діяльність, а оцінка з боку оточуючих змінюється на негативному йому напрямі, виникають гострі афективні переживання, негативні форми поведінки. Аналізуючи та узагальнюючи дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, Л.І. Божович передбачає структурно-динамічну модель самооцінки як системної освіти. Відповідно до неї, самооцінка є формою відображення людиною самого себе як особливого об'єкта пізнання, що репрезентує прийняті ним цінності, особистісні смисли, міру орієнтації на суспільно вироблені вимоги до поведінки та діяльності; є соціальним утворенням, що функціонує як компонент самосвідомості та бере участь у саморегуляції. [10]

Отже, виявлено, що цей феномен розглядається різними вченими залежно від підходу, в якому вони працюють, тому ми і стикаємося з різноманіттям понять, які намагаються розкрити це явище з різних боків. Самооцінка, як психологічна категорія, що знаходиться в структурі ядра особистості, є ядром самосвідомості, що формується з дитячого віку через прагнення до переваги як основною мотиваційною силою під впливом соціальної ситуації розвитку та значущих інших, тісно взаємопов'язана з цінностями особистості, мотивацією, Я-концепцією, афективними переживаннями.

Самооцінка – це когнітивний компонент особистості, сформований на підставі емоційного самоставлення. Вона формує різні форми поведінки та регулює їх. Але формування самооцінки починається за допомогою емоційного компонента, а з часом йде набуття когнітивних характеристик. Вона є показником відношення до себе та продуктом відображення співвідносини, яке інтегроване з нею в Я образі. Для багатьох вчених має багато синонімів: почуття власної гідності, самоповага, задоволеність

життям, самоефективність та інші. Насправді ці синонімічні поняття лише відображають суть самооцінки та дозволяють більш повно зрозуміти її призначення.

1.5 Поняття «фітнесу»

Термін «фітнес» був запозичений з англійської мови і означає «відповідати чомусь», «бути у хорошій фізичній формі». У контексті даної роботи фітнес розглядається як образ життя, при якому людина регулярно відвідує тренажерний зал, контролює свої режими харчування і сну, а також прагне до вдосконалення своєї фізичної форми і покращення здоров'я. При цьому, варто відрізнити зайняття фітнесом від професійного заняття спортом. Спорт у даній роботі розуміється як змагання людей, шляхом співставлення їхніх фізичних або інтелектуальних здібностей у різних категоріях (баскетбол, біг, плавання, шахи і т.д). При цьому, спортсмени прагнуть не лише до покращення своєї форми, а й до перевершення своїх результатів, а також результатів інших спортсменів, і до подолання границь фізичних та інтелектуальних можливостей свого тіла. Крім того, в той час як однією з основних причин зайняття фітнесом є покращення стану здоров'я людини, професійний спорт дуже часто стає причиною травми, які іноді не сумісні з життям, або залишають спортсменів інвалідами. Також, зайняття спортом, на відміну від фітнесу, потребує набагато більше вольових, матеріальних, біологічних ресурсів, а також набагато більше часу.

Отже, основними відмінностями фітнесу від спорту є те, що спорт – це професія і вимагає набагато серйознішого підходу, а також незрівнянно більше ресурсів для досягнення успіху, в той час як фітнес скоріше є доповненням до життя людини і не вимагає від людини подолання границь фізичних можливостей свого організму, хоча також вимагає постійності і відповідальності.

1.6 Дослідження волі, самооцінки та фітнесу

Д.Є. Фещенко проводив дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язку фізичної активності і вольових якостей.

У дослідженні брали участь 29 студентів Санкт-Петербурзького політехнічного університету Петра Великого. Для вивчення рівня фізичної активності використовувалася методика «Який рівень вашої фізичної активності». Для вивчення вольових якостей використовувався метод затримки дихання (М.Н. Ільїна), а також опитувальники для оцінки свого завзяття та наполегливості (Є.П. Ільїн, Є. К. Фещенко).

В результаті дослідження рівня фізичної активності виявлено, що 37,9% респондентів проявляють фізичну активність не регулярно, при цьому її рівень не можна віднести ні до помірної, ні до інтенсивної. 34,5% проявляють інтенсивну фізичну активність менше трьох разів на тиждень або помірну п'ять днів на тиждень. 27,6% проявляють інтенсивну фізичну активність 3 або більше разів на тиждень. Таким чином, досліджувані респонденти за рівнем фізичної активності в вибірці розподілені приблизно рівномірно.

Аналіз зв'язку рівня фізичної активності з вольовими якостями терплячості, завзятості і наполегливості проводився за допомогою обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Зв'язок рівня фізичної активності з завзятістю виявився помірним, помітним і статистично достовірним ($r = 0,48$ при $p < 0,005$), з наполегливістю виразився помірний статистично достовірний зв'язок ($r = 0,37$ при $p < 0,025$), з терплячістю - слабкий недостовірний зв'язок ($r = 0,14$).

Отримані дані дозволяють судити про те, що на рівень фізичної активності більший вплив робить завзятість як «вміння виявляти вольове зусилля при вирішенні конкретних завдань на шляху до досягнення мети, «тут і зараз», в той час як наполегливість, що виявляється в «умінні тривало долати труднощі на шляху до досягнення мети» менше впливає на даний показник. Тобто вміння виявляти вольове зусилля у короткостроковій

перспективі (завзятість) більше сприяє підвищенню рівня фізичної активності, ніж якість волі, спрямована на досягнення віддаленої мети (наполегливість). При цьому терплячість як «здатність підтримувати за допомогою додаткового вольового зусилля напруженість (інтенсивність) роботи на заданому рівні при виникненні внутрішніх умов, перешкоджає цьому» за цими даними не впливає на рівень фізичної активності.

Таким чином, на основі проведеного дослідження можна судити про те, що для стимулювання фізичної активності необхідно враховувати значимість фактору завзятості і наполегливості. Очевидно, що розвиток завзяття може виявитися найбільш істотною причиною повноцінної фізичної активності

У дослідженні Д. Я Салиги і О. В. Таратиної вивчались особливості волі досліджуваних, що мали досвід зайняття спортом та новачків через питання мотивації.

Завданням спостереження було довести, що для виникнення у початківця спортсмена волі і її розвитку необхідна наявність зовнішніх чинників, що спонукають до занять спортом, на відміну від досвідчених спортсменів.

Для проведення спостереження була вибрана група людей, що займаються бігом.

Дані заняття проходили з періодичністю 3 рази на тиждень. Суть занять - це легкі пробіжки, кроси і невеликі атлетичні навантаження. Кожен з учасників повинен був докладати зусиль у відповідності зі своїми фізичними можливостями.

Вибірка складалася з 20 осіб. З них 6 осіб вже давно займалися бігом, 12 новачків, один організатор (тренер) і один заступник організатора.

Організатор групи був спортсменом зі стажем, харизматичним лідером. Саме він розробляв план тренувань, давав рекомендації, стежив за ходом тренувань.

Після відвідин учасниками тренувань протягом двох місяців було встановлено, що ті, хто вже давно займався спортом, не потребували зовнішнього стимулу, займалися додатково, з великим ентузіазмом.

Новачки ж, навпаки, були залежні від досвідчених учасників і лідера групи. При його відсутності на тренуваннях багато з них виконували фізичні вправи неохоче, а іноді і не займалися зовсім. При похвалі і підтримці, надання уваги їх рівень можливостей підвищувався, спостерігалася зацікавленість.

Навіть при тривалих пробіжках вони відзначали, що поряд з тими, хто займався спортом довгий час і тримав високу планку, вони так само могли витримувати тривалі навантаження.

Виходячи з спостереження, необхідно зробити наступні висновки:

1. Для формування вольових навичок спортсмена на початковій стадії їх розвитку необхідний зовнішній стимул. Таким може бути авторитет кумира, тренера, підтримка рідних.

2. Тренування повинні відрізнятися сталістю, плавним збільшенням навантажень.

3. Навантаження повинні бути різноманітними, заняття цікавими. Це необхідно для того, щоб підтримувати в тонусі новачків. Заняття повинні приносити їм задоволення.

Якщо дотримуватися цих критеріїв, то через деякий проміжок часу заняття спортом увійдуть не просто в звичку - вони стануть частиною життя спортсмена. Потреба в зовнішніх стимулах припиниться. Спортсмен почне стимулювати себе самостійно, зсередини. Сила його волі зміцніє, і він почне усвідомлювати свої помилки, недоліки, буде прагнути до самовдосконалення.

Дослідники прийшли до висновку, що воля спортсмена, як і будь-якого з нас - це дуже складний психологічний комплекс. І для її розвитку необхідні великі фізичні та психічні витрати енергії. Воля складається з пріоритетів, які закладаються в людині рідними і суспільством, його очікувань від тренувань,

усвідомлення їх цінності. Одним з основних критеріїв розвитку є задоволення, яке дають заняття спортом і яке породжує бажання, прагнення і рішення їм займатися. Спочатку людина потребує зовнішнього стимулу, який згодом і формує його внутрішній вольовий стрижень. [20]

Результатами дослідження Д. Є. Феценка вказують на те, що досвідчені спортсмени мають вищий рівень наполегливості і не потребують зовнішньої стимуляції для регуляції їхньої спортивної діяльності. Ці дані підтверджують результати даного дослідження, що буде описано детальніше у розділі 2.3.

Існує багато різних підходів як до визначення поняття самооцінки, так і до методів її вивчення і оцінювання. Наприклад, методика Дембо – Рубінштейна підходить до вивчення самооцінки дуже комплексно, вивчаючи такі категорії як безпосередньо рівень самооцінки і рівень домагань. Також методика дозволяє, завдяки спостереженню і аналізу процесу проходження тесту досліджуваним, виявити такі явища як тривожність, диференційованість самооцінки і домагань і ступені розходження між домаганням і самооцінкою. Дана методика, хоч и дозволяє комплексно вивчити рівень самооцінки досліджуваних, проте є дуже трудомістким при проходженні і аналізу результатів. Методика вивчення самооцінки особистості С. А. Будасі вводить поняття адекватності самооцінки. Так, за методикою Будасі, самооцінка може бути низькою адекватною, низькою неадекватною, середньою адекватною, високою адекватною і високою неадекватною. Тобто, за допомогою даної методики можна визначити не лише ступінь розвиненості самооцінки, а й перевірити, чи є самооцінка нормальною і адекватною на кожному з рівнів. Шкала Розенберга підходить до дослідження відносно поверхово, порівняно з вищезазначеними методиками, проте простота її виконання, а також обробки результатів дозволяє мінімізувати похибки від втоми і розфокусування уваги досліджуваних і дозволить встановити зв'язок самооцінки з іншими змінними без перенавантаження дослідника безліччю категорій, що

вивчаються. Враховуючи все вищезазначене, а також беручи до уваги, що в умовах воєнного часу як проходження методик так і їхня обробка є сильно ускладненими, методика Розенберга є найбільш підходящою для даного дослідження і була обрана для вивчення самооцінки в даному дослідженні.

Взаємозв'язок самооцінки із мотивацією у спортсменів вивчався у дослідженні Шарагіна, Карпова, Махова, Пучкова і Авдєєвої.

У дослідженні взяли участь 25 осіб віком від 18 до 25 років, всі випробувані чоловічої статі. Вибірка складалася із представників футбольної команди. Залучення до участі в дослідженні проводилося шляхом вивчення природних груп, участь у дослідженні була добровільним. Збір даних здійснювався шляхом комп'ютерного анкетування.

Для дослідження самооцінки використовувалися методики: Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова та методика Дембо-Рубінштейн, адаптована А.М. Прихожан. Для оцінки мотиваційної сфери спортсменів використовувалися: Тест-опитувальник А. Мехрабіана, адаптований М.Ш. Магамед-Еміновим, та Опитувальник для визначення джерел мотивації MSI Д. Барбуто та Р.С Колла.

Аналіз отриманих результатів, за даними зазначених вище методик, показав середній рівень самооцінки у 56% піддослідних, причому самі піддослідні, 86%, визначали свій рівень як високий та оцінили свої показники вище за норму. У мотиваційній сфері спортсменів-футболістів більшість піддослідних має прагнення уникати невдачі (80%), у той час як 20% з них націлені на успіх. Переважними мотивами є: внутрішні процеси та внутрішня Я-концепція – високий рівень відзначений у 76% піддослідних, у 64% опитаних інтернаціоналізація мети.

Для аналізу отриманих даних було використано кореляційний аналіз Спірмена по Т-критерію. Дані аналізувалися у програмі SPSS. З аналізу отриманих даних можна зробити висновок про наявність кореляції між самооцінкою та мотивацією, що говорить про взаємозв'язок даних понять.

Для підтвердження висновків дослідження було наведено опис кореляційного взаємозв'язку за шкалами, що найбільш корелюють за обраними параметрами:

1. Простежується позитивний кореляційний зв'язок між шкалами мотиваційних тенденцій з самооцінкою розуму ($r=0,45$), авторитету у футбольній команді ($r=0,25$) за рівня значимості ($p= 0,01$). Це свідчить про значення авторитету та кмітливості у формуванні мотиваційної сфери в умовах спортивної діяльності.

2. Показники зовнішньої Я-концепції корелюють із самооцінкою здібностей ($r=0,43$), самооцінкою авторитету у команді ($r=0,29$) та впевненості у своїх силах ($r=0,31$). Дані показники можуть говорити про визначальну роль оцінки своїх можливостей та здібностей у формуванні зовнішнього ставлення до себе, як мотиву до діяльності.

3. Мотиви внутрішньої Я-концепції мають значну кореляцію з показниками самооцінки розуму ($r=0,53$), краси ($r=0,40$) та впевненості у своїх силах ($r=0,23$). Це може обумовлюватися значною роллю розумових та фізичних здібностей у формуванні мотиваційної сфери футболістів.

4. Мотивація з інтернаціоналізації мети показує значний кореляційний зв'язок із самооцінкою розуму ($r=0,37$), краси та впевненості в собі під час ігор ($r=0,12$). Це може говорити про вплив самооцінки на основні мотиви в ігровій діяльності спортсмена, такі як цілепокладання та внутрішню відданість футбольної команди.

Примечание [P1]: Це виділити в окремий розділ в теорію або можна в аналіз Ваших результатів, прорівнюючи їх з цим, що ви тут написали

Висновки до розділу 1.

Теоретичний аналіз показав існування двох ключових підходів до визначення волі. Перший підхід розглядає волю як регуляцію діяльності та поведінки особистості (М. Я. Басов, Л. С. Виготський, В. Л. Саліванов, С. Д. Максименко та ін.). Другий підхід визначає волю як здатність до зусилля на шляху до досягнення мети (Р. Мей, К. Хекхаузен).

Щодо зв'язку волі із заняттям фітнесом і спортом, було визначено, що найбільше всього у спортивній діяльності залучаються такі складові волі особистості як наполегливість і завзятість.

Наполегливість в даному випадку визначається як стійке прагнення до досягнення віддалених у часі цілей, незважаючи на виникаючі труднощі. Під завзятістю розуміється як стремління досягнення «тут і зараз», тобто одномоментно, бажаного або необхідного, у тому числі і успіху в діяльності, незважаючи на наявні труднощі і невдачі.

Сила волі як інтегральна характеристика розглядається як здатність людини діяти в напрямку свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні перешкоди.

Однак, у разі, якщо особистість володіє достатнім рівнем мотивації і спонукання для зайняття фітнесом, то доречніше пов'язувати останнє з поняттям довільності, оскільки для людини достатньо мотивованої для зайняття фітнесом не є необхідним залучення додаткових вольових ресурсів для досягнення поставлених цілей.

Самооцінка визначається як когнітивний компонент особистості, сформований на підставі емоційного самоставлення. Вона формує різні форми поведінки та регулює їх. Але формування самооцінки починається за допомогою емоційного компонента, а з часом йде набуття когнітивних характеристик. Вона є показником відношення до себе та продуктом відображення самоставлення, яке інтегроване з нею в Я образі.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ І САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

2.1 Характеристика вибірки та організація процедури дослідження

Емпіричне дослідження дипломної роботи було присвячене дослідженню прояву вольових якостей у людей, що займаються фітнесом.

Основні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз підходів до визначення вольової сфери та її складових, а також визначити поняття самооцінки і підходів до її вивчення.
2. Визначити вираженість складових волі та їх зв'язок із заняттям фітнесом і самооцінкою.
3. Виявити індивідуально-психологічні особливості волі у осіб, що займаються фітнесом.
4. Виявити закономірності розвитку самооцінки особистості, пов'язані з заняттям фітнесом.
5. Розкрити гендерні особливості волі і самооцінки.

Примечание [P2]: Переписати з вступу

Дослідження було проведене в 3 етапи:

- Етап I. Організація дослідження
- Етап II. Проведення емпіричного дослідження.
- Етап III. Аналіз результатів емпіричного дослідження, їх інтерпретація та оформлення роботи.

На першому етапі було проаналізовані теоретичні основи прояву волі у фізичній активності і безпосередньо в фітнесі. Були відібрані три основні вольові якості особистості, котрі найбільше всього залучені в спортивній діяльності сконструйовано спеціальну анкету для дослідження, засновану на трьох відомих методиках дослідження вольових якостей (опитувальники

«Настойчивість» та «Упорство» Є. П. Ільїна та Є. К. Фещенка і «Сила воли» М. М. Обозова). Також було проаналізовані різні підходи до визначення поняття самооцінки. У спеціальну анкету для дослідження було додано питання з методики дослідження самооцінки Розенберга.

Другий етап дослідження стосувався безпосередньо проведення самого дослідження, де відбувався збір первинної інформації.

На третьому етапі дослідження відбувалась математико-статистична обробка отриманих даних, а також інтерпретація отриманих даних та оформлення курсової роботи.

Вибірка складається з 50-и дорослих людей віком від 17-и до 35-и років. Більша частина вибірки – студенти різних вишів і спеціальностей. З них 30 жінок і 20 чоловіків, що представлено на рисунку (рис. 2.1)

7 осіб займаються фітнесом більше п'яти років, 9 людей тренуються від двох до п'яти років, від одного до двох років мають стаж 8 досліджуваних, півроку або менше займаються фітнесом 11 людей і зовсім не займаються – 15.

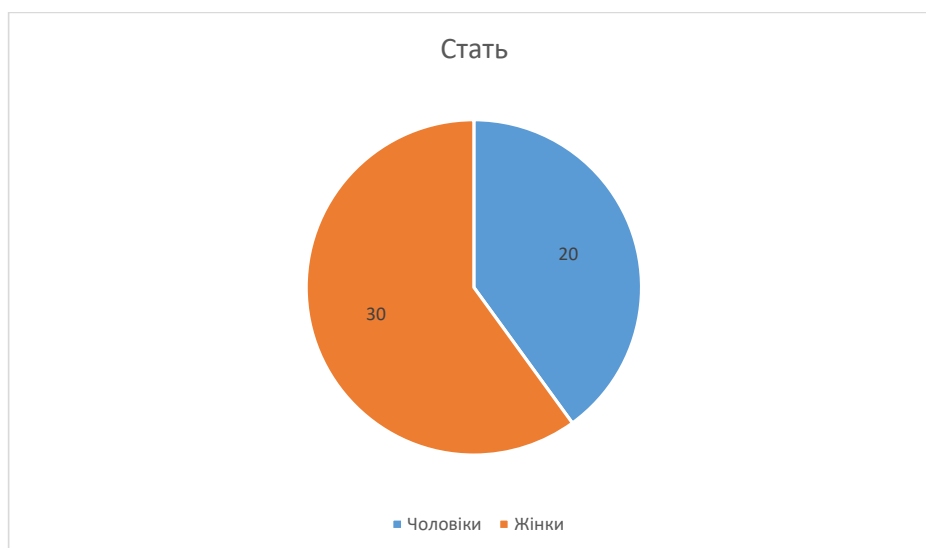


Рис. 2.1 Розподіл досліджуваних за статтю

Віковий розподіл представлено на наступному рисунку (рис.2.2). Враховуючи зсув вибірки за віком у бік надпредставленості молоді, вважаємо за необхідне окремо оговорити, що результати цього дослідження слід розглядати як релевантні для цієї вікової групи та обережно ставитися до екстраполяції їх на усіх осіб, що займаються фітнесом.

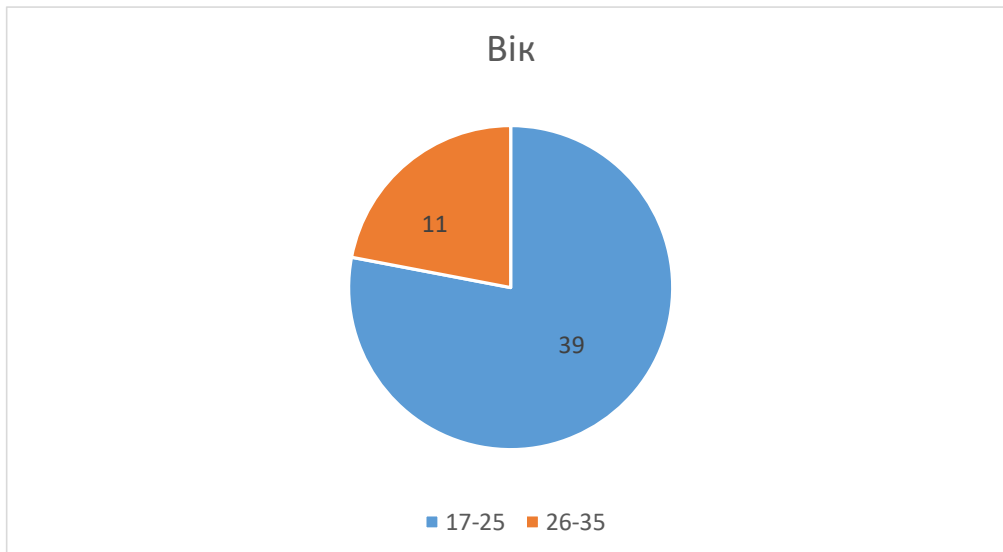


Рис. 2.2 розподіл досліджуваних за віком

На наступному рисунку зазначено розподіл досліджуваних за досвідом зайняття фітнесом (Рис. 2.3)

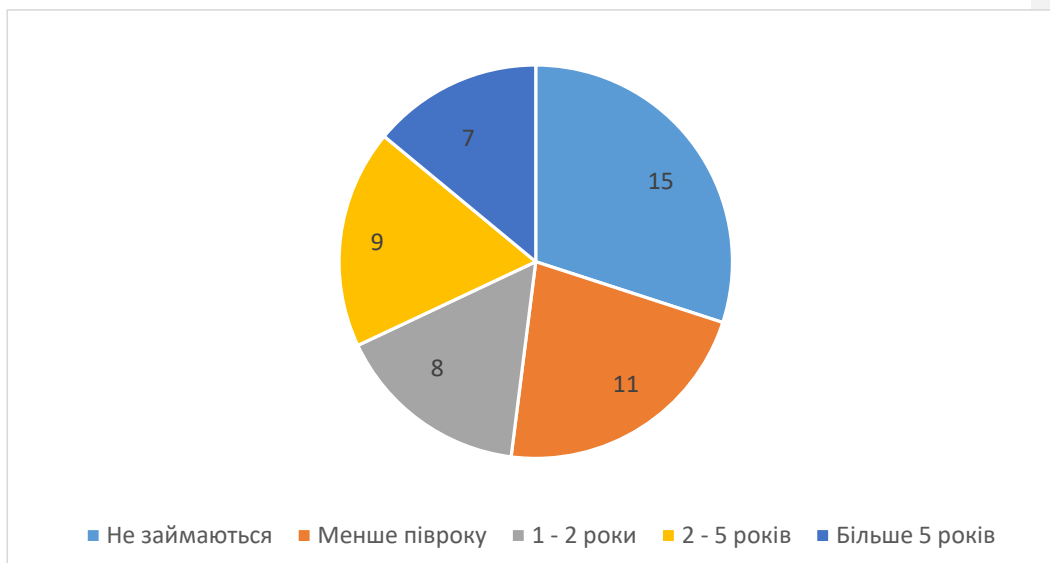


Рис 2.3 Досвід зайняття фітнесом

2.2 Методичне забезпечення емпіричного дослідження

Проблема вивчення волі актуальна, в першу чергу, в зв'язку з особливою роллю вольових проявів в успішності будь-якої діяльності і саморегуляції особистості в цілому. У житті будь-якої людини доводиться стикатися з перешкодами, подолання яких - найважливіша ознака вольової поведінки, тому в дослідженні волі і її прояву в різних ситуаціях є практичне значення. Знаючи про можливості волі людини, ми можемо прогнозувати успіх тієї чи іншої діяльності, а також розвивати конкретні якості особистості.

Більшість вчених дотримується думки, що воля в поведінці людини виражається через окремі властивості особистості - вольові якості, звернення до яких вирішує одну з важливих проблем дослідження вольових проявів - проблему пошуку методів діагностики і розробки конкретного діагностичного інструментарію.

Існуючі методи вивчення вольової активності диференціюються на екстенсивні і експериментальні. Підставою екстенсивних методів є спостереження за поведінкою людини в природних умовах, а також методи самооцінки (семантичний диференціал, тести-опитувальники). За Є. П. Ільїним, опитувальники представляються більш об'єктивними, ніж семантичний диференціал, але тільки в тому випадку, якщо тест спрямований на вимірювання саме тієї якості, для якої був створений, виключаючи підміну понять.

Для повноцінної оцінки вольових якостей, а також подальшого порівняння їх у групах людей, що мають досвід зайняття фітнесом та людей без даного досвіду недостатньо однієї шкали оцінювання. Окрім безпосередньо сили волі необхідно розглянути також і інші сторони вольових якостей.

Фітнес, як і будь-яка інша спортивна діяльність потребує набагато більше вольових ресурсів особистості, аніж будь-яка інша сфера активності. Фітнес скоріше можна визначити як стиль життя, аніж вид діяльності, тому доречно говорити не лише про досягнення короточасних цілей, а й про довгострокові цілі у межах років, або навіть десятиліть. Оскільки зайняття фітнесом, окрім безпосередньо спортивної діяльності, включає в себе постійний контроль раціону харчування, зон сну, загального стану здоров'я.

Якщо умовно розділити процес зайняття фітнесом на дві функціональні частини (фізичні вправи у тренажерному залі / спортивному майданчику / басейні / вдома та дотримання дієти, режиму харчування і сну), то можна побачити, що на кожному етапі задіюються різні вольові якості. На тренуваннях, коли необхідно регулювати свою діяльність протягом відносно короткого проміжку часу (від 30 хвилин до 2-х годин), використовується завзятість. У той же час, безперервне дотримання суворої дієти протягом років неможливе без розвиненості наполегливості на певному рівні. Це означає, що вивчення зв'язку вольових якостей із заняттям фітнесом неможливе без фіксування рівнів наполегливості та завзятості.

Для даного дослідження було обрано 3 методики дослідження вольових якостей особистості: Дослідження наполегливості і завзятості (Є. П. Ільїн, Є.К. Фещенко) [6] і самооцінка сили волі (М. М. Обозов). [4]

Опитувальники «Настойчивість» (Додаток А) і «Упорство» (Додаток Б) Є. П. Ільїна та Є. К. Фещенка дають змогу оцінити відповідно наполегливість та завзятість досліджуваних. Показник наполегливості вказує на здатність досліджуваних притримуватися назначених відносно віддалених цілей протягом великого проміжку часу. Показник завзятості в той же час демонструє здатність певний відносно короткий проміжок часу підтримувати вольове напруження для досягнення близьких цілей.

Обидва опитувальники складаються за 18-и питань, за кожне з яких можна отримати по 1 балу. Чим більша сума балів, тим вище досліджувані оцінюють свій рівень наполегливості і завзятості.

Опитувальник «Сила волі» М. М. Обозова (Додаток В) призначений для загальної оцінки сили волі досліджуваних. Тест складається з 15-и запитань, на кожне з яких досліджуваний може відповісти «так», «не знаю» або «буває», і «ні». За кожну відповідь «так» досліджуваний отримує 2 бали, за «не знаю» - 1 бал і за «ні» - 0 балів. За сумою всіх балів за тест можна визначити рівень сили волі досліджуваного: 0-12 балів – слабка сила волі; 13-21 – сила волі середня; 22-30 – велика сила волі.

2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Математична обробка отриманих результатів здійснювалась за допомогою статистичного пакету SPSS – 23.0.

У роботі використовувалися методи математичної обробки інформації, а саме: методи первинної статистичної обробки (аналіз середніх значень,

Примечание [P3]: Даний метод працює на великих вибірках десь 90 і більше. Вам потрібно інший використати

частотний аналіз), r Спірмена, t -критерію Стьюдента, Уелча, U-Манна-Уїтні та методи якісної інтерпретації результатів дослідження.

Для дослідження було сконструйовано спеціальну анкету (Додаток Д), а також використано 4 методики: Опитувальники «Настойчивость» (Додаток А) і «Упорство» (Додаток Б) Е.П. Ільїна, Є. К. Феценка, опитувальник «Сила воли» М. М. Обозова (Додаток В) і опитувальник «Шкала Самооцінки» Розенберга (Додаток Г). Анкета була призначена для збору даних про вік, стать і досвід зайняття фітнесом. У досліджуванні взяло участь 50 осіб, котрих можна розділити на тих, хто займаються і тих, хто не займаються фітнесом. Даний розподіл зображено на наступній діаграмі (Рис. 2.4).

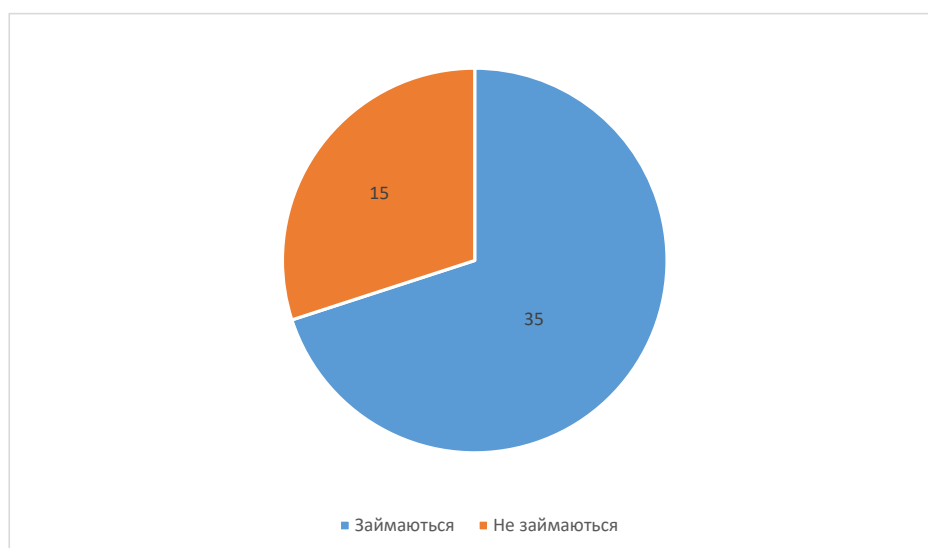


Рис. 2.4 Розподіл досліджуваних за фактом зайняття фітнесом

У результаті зібрання даних від 50-ми досліджуваних були отримані наступні результати (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Середні показники вольових якостей досліджуваних

Порядковий номер	Вольова якість досліджуваних	Середній показник волі досліджуваних, що	
		Займаються фітнесом	Не займаються фітнесом
1	Наполегливість	12,5	12,3
2	Завзятість	12,8	13,8
3	Сила волі	22	20,6
4	Самооцінка	26,9	25,8

Отже, із таблиці видно, що досліджувані в обох групах, в середньому, мають середні показники як наполегливості так і завзятості. Однак, досліджувані із групи, що займається фітнесом (надалі «група А») продемонстрували високий рівень сили волі (22 бали), в той час як досліджувані з групи, що не займається фітнесом (надалі «група Б») в середньому набрали лише 20,6 балів, що є середнім показником сили волі.

За шкалою наполегливості досліджувані з групи А в середньому набрали 12,5 балів, що на 0,3 бали більше, ніж у групі Б.

Проте, за шкалою завзятості група А поступилася групі Б на 1 бал (12,8 балів проти 13,8 балів відповідно)

За шкалою ж Самооцінки середній показник у групі А перевищує середній показник у групі Б на 0,9 балів.

Розглянемо дані результати більш детально, проаналізуючи відмінності у менших групах.

Нижче наведена таблиця з загальними показниками волі досліджуваних чоловіків та жінок (Таблиця 2.2)

Таблиця 2.2

Середні показники вольових якостей жінок та чоловіків

Порядковий номер	Вольова якість досліджуваних	Середній показник волі	
		Жінок	Чоловіків
1	Наполегливість	12	13,1
2	Завзятість	12,8	14,1
3	Сила волі	20,5	22,3
4	Самооцінка	26,57	26,55

Як видно з таблиці, середні показники волі за всіма шкалами у чоловіків більші, ніж у жінок. Так, середній рівень наполегливості у чоловічій групі на 1,1 балів більше жіночої. За шкалою завзятості чоловіки набрали на 1,3 бали більше, а загальний рівень сили волі у чоловіків вищий на 1,8 балів.

Показник самооцінки майже не відрізняється між групами чоловіків і жінок (різниця в 0,02 бали).

Порівняльний аналіз між групою жінок та чоловіків, що займаються та не займаються фітнесом (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Середні показники вольових якостей жінок та чоловіків, включених у спортивну діяльність

Порядковий номер	Вольова якість досліджуваних	Середній показник вольових якостей			
		Жінки, що з.ф.	Жінки, що не з.ф.	Чоловіки, що з.ф.	Чоловіки, що не з.ф.
1	Наполегливість	13,1	11,1	11,8	14,2
2	Завзятість	12,3	13,2	13,6	14,6
3	Сила волі	21,5	19,7	22,6	22,0
4	Самооцінка	26,67	26,3	27,2	25

З таблиці 3.2 видно, що в середньому досліджувані жінки поступаються чоловікам по всім вольовим якостям, при чому, різниця становить від 1,1 до 1,8 балів. В таблиці 3,3 ми можемо побачити, що дана динаміка зберігається у підгрупах чоловіків та жінок, що не займаються фітнесом, проте ситуація змінюється у підгрупі досліджуваних, що займаються фітнесом. Жінки з групи А мають вищий рівень наполегливості на 1,3 бали, в той час як у жінок з групи Б остання нижча на 2,4 бали. Це може наштовхнути на думку про те, що довготривале зайняття фітнесом для жінок потребує більш високий рівень наполегливості, порівняно з чоловіками.

Одночасно з цим, чоловіки з Групи А мають значно нижчі показники наполегливості і завзятості ніж чоловіки з групи Б (11,8 і 13,6 балів проти 14,2 і 14,6 балів відповідно)

Також, з таблиці видно помітну різницю у рівні самооцінки між чоловіками, що займаються фітнесом та чоловіками, що не займаються фітнесом (27,2 бали проти 25 балів відповідно). При цьому, серед жінок такого розриву не спостерігається (різниця лише в 0,37 балів)

Також, доречно розглянути відмінності вольових якостей особистості на фоні досвіду зайняття фітнесом. Нижче представлені результати досліджуваних, в залежності від їхнього стажу у сфері фітнесу (Таблиця 2.4)

Таблиця 2.4

Середні показники вольових якостей досліджуваних з різним досвідом у фітнесі.

Порядковий номер	Вольова якість досліджуваних	Досвід зайняття фітнесом				
		>5 років	2-5 років	1-2 роки	<0.5 років	Не займаються
1	Наполегливість	14,7	11,1	12	12	12,6
2	Завзятість	12,7	12,6	13,1	13,9	13,6
3	Сила волі	21,4	22,6	21,7	19,9	21,1
4	Самооцінка	35,8	28,7	20,6	24,2	25,8

Отже, за шкалою наполегливості найбільше всього балів набрали досліджувані, що займаються фітнесом більше 5-и років (14,7), 12,6 балів набрала група досліджуваних, котрі не займаються фітнесом взагалі, люди, що мають таж зайняття фітнесом менше двох років набрали 12 балів і найменше всього балів (11,1) отримала підгрупа з досвідом від 2-х до 5-и років. За шкалою завзятості ситуація виглядає інакше: 13,9 балів набрала група «півроку або менше», люди без досвіду у фітнесі отримали 13,6 балів, група «1-2 років» має 13,1 балів, досліджувані, що займаються фітнесом більше п'яти років набрали 12,7 балів і найменше за все набрали досліджувані з групи «2-5 років» (12,6). З всього вищезазначеного можна висунути припущення про те, що фізична активність і безпосередньо зайняття фітнесом майже не впливають, або зовсім не впливають на показники вольових якостей особистості.

Кардинально інша картина спостерігається по показникам самооцінки. З таблиці видно, що показники самооцінки поступово знижуються зі збільшенням стажу зайняття фітнесом до моменту, коли стаж перевищує 2 роки. Починаючи з двох років рівень самооцінки досліджуваних різко збільшується перебільшуючи навіть рівень досліджуваних, що не займаються

фітнесом. Дану закономірність можна пояснити збільшенням самокритичності до себе, пов'язану зі збільшенням знань у області фітнесу і усвідомленням своїх відносно невеликих досягнень, порівняно з їхнім потенціалом. Починаючи зі стажу зайняття фітнесом 2 роки, досягнення досліджуваних виходять на високий рівень, що може впливати на їхню задоволеність собою і результатами своєї роботи, що різко збільшує рівень самооцінки.

Однак, на графіку нижче можна побачити стрімке зростання показників наполегливості у підгрупі людей, що займаються фітнесом від п'яти років і більше. Також наглядно видно поступовий спад самооцінки досліджуваних до 2-х років у процесі надбання досвіду у фітнесі, а також різкий ріст рівня самооцінки, що займаються фітнесом більше 2-х років. (Рисунок 2.5)

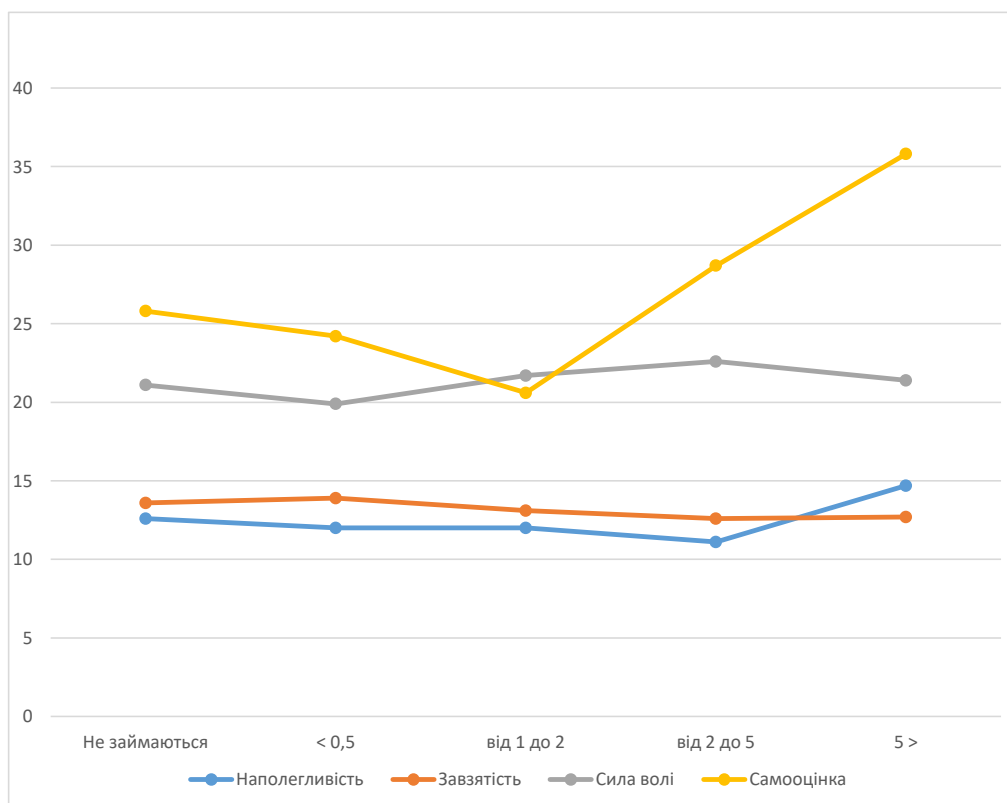


Рисунок 2.5 Графік залежності волі від періоду зайняття фітнесом

Подальше проведення статистичного аналізу дало такі результати:

Тест на нормальність розподілу Шапіро-Уїлка показав, що нормальність розподілу зберігається майже у всіх випадках, окрім завзяття при порівнянні середніх показників наполегливості, завзятості і сили волі за статтю (Таблиця 2.6) і сили волі при порівнянні середніх показників наполегливості, завзятості і сили волі за віком (Таблиця 2.5).

Порівняння середніх за критерієм t-Ст'юдента, t-Уелча і U-Манна-Уїтні не встановило статистично значущих відмінностей між групами, розділеними ні за віком (Таблиця 2.5), ні за статтю (Таблиця 2.6), ні за досвідом зайняття фітнесом (Таблиця 2.7).

Примечание [P4]: Здається для цього крім того що розподіл має наблизитись до нормального

Таблиця 2.5

Порівняння середніх показників наполегливості, завзятості і сили волі за віком

Змінні	Критерії	Коефіцієнт p	Нормальність
Наполегливість	t-Ст'юдента	0,096	0.510
	t-Уелча	0,091	
	U-Манна-Уїтні	0,087	
Завзятість	t-Ст'юдента	0,439	0.079
	t-Уелча	0,446	
	U-Манна-Уїтні	0,337	
Сила волі	t-Ст'юдента	0,114	0.047
	t-Уелча	0,084	
	U-Манна-Уїтні	0,137	
Самооцінка	t-Ст'юдента	0,26	0.206
	t-Уелча	0,27	
	U-Манна-Уїтні	0,25	

Таблиця 2.6

**Порівняння середніх показників наполегливості, завзятості і сили
волі за статтю**

Змінні	Критерії	Коефіцієнт р	Нормальність
Наполегливість	t-Стьюдента	0,273	0.284
	t-Уелча	0,261	
	U-Манна-Уїтні	0,263	
Завзятість	t-Стьюдента	0,116	0.041
	t-Уелча	0,113	
	U-Манна-Уїтні	0,076	
Сила волі	t-Стьюдента	0,07	0.125
	t-Уелча	0,049	
	U-Манна-Уїтні	0,096	
Самооцінка	t-Стьюдента	0,99	0.157
	t-Уелча	0,99	
	U-Манна-Уїтні	1	

Таблиця 2.7

**Порівняння середніх показників наполегливості, завзятості і сили
волі за стажем тренувань**

Змінні	Критерії	Коефіцієнт р	Нормальність
Наполегливість	t-Стьюдента	0,873	0.229
	t-Уелча	0,861	
	U-Манна-Уїтні	0,579	
Завзятість	t-Стьюдента	0,715	0.061
	t-Уелча	0,709	
	U-Манна-Уїтні	0,692	
Сила волі	t-Стьюдента	0,484	0.073
	t-Уелча	0,538	
	U-Манна-Уїтні	0,79	
Самооцінка	t-Стьюдента	0,68	0.209
	t-Уелча	0,68	
	U-Манна-Уїтні	0,68	

З таблиць вище видно, що у жодній з трьох пар груп статистично значуща різниця не була виявлена. Це означає, що різниця показників між групами недостатня для того, щоб робити висновки про безпосередній вплив віку, статі або стажу тренувань на показники вольових якостей. Однак, варто виділити показник сили волі, розділений за статтю (Таблиця 2.6). Хоча критерій Стьюдента і вказує на відсутність статистично значущої відмінності за показником сили волі між чоловіками і жінками ($p = 0.07$), проте за критерієм Уелча, різниця є значущою ($p = 0.049$). Це може свідчити про те, що статистично значуща різниця між групами чоловіків і жінок за показником сили волі може проявитися після додаткових досліджень і збільшення вибірки.

Кореляційний аналіз, в свою чергу, виявив декілька значущих кореляційних. (Таблиця 2.8). По-перше, простежується сильний зв'язок між показниками наполегливості і завзятості ($r = 0,45$). Дану залежність можна пояснити певною схожістю визначення обох термінів. Головна відмінність між ними – віддаленість поставленої цілі, на реалізацію котрої вони направлені.

По-друге, було виявлено прямий зв'язок середньої сили між самооцінкою і стажем тренувань ($r = 0,337$). Цей зв'язок був також описаний при проведенні кількісного аналізу у Таблиці 2.4 і проілюстровано на Рисунку 2.5. Проте, з діаграми наглядно видно, що по параметрам самооцінки і стажу тренувань існує не лише прямий зв'язок, проте і зворотній (при стажі тренувань менше двох років. Тому, при формуванні висновків варто спиратися не лише на окремі дані по кожному аналізу, а розглядати всю картину вцілому.

Таблиця 2.8

Таблиця результатів кореляційного аналізу вибірки

	Стать	Вік	Стаж	Наполегливість	Завзятість	Сила волі	Самооцінка
Стать	-	-,017	,052	-,158	-,225	-,258	,001
Вік		-	,307*	,204	-,118	,234	,124
Стаж			-	,131	-,173	,182	,337*
Наполегливість				-	,450**	,214	,140
Завзятість					-	,117	,056
Сила волі						-	-,062
Самооцінка							-

Нижче наведені результати факторного аналізу вибірки. Аналіз виявив 3 значущі фактори: фактор впевненості (зв'язок самооцінки зі стажем), фактор наполегливості і завзяття (зв'язок наполегливості і завзятості), фактор самокритичності (зв'язок сили волі і самооцінки). Повні результати факторного аналізу продемонстровані на таблиці нижче (Таблиця 2.9)

Таблиця 2.9

Результати факторного аналізу.

	Фактори		
	Фактор впевненості	Фактор наполегливості і завзяття	Фактор самокритичності
Стать	-	-	-
Вік	0,657	-	-
Стаж	0,819	-	-
Наполегливість	-	0,748	-
Завзятість	-	0,847	-
Сила волі	-	-	0,788
Самооцінка	0,592	-	-0,464

Перший фактор (фактор впевненості) вказує на пряму залежність стажу з самооцінкою. Також ця залежність підтверджується порівняльним аналізом, проведеним вище я прекрасно продемонстрований на графіку (Рисунок 2.5).

За другим фактором (фактор наполегливості і завзяття) було виявлено сильну пряму залежність між рівнем наполегливості і завзятості. Дану закономірність можна пояснити тісним подібністю понять наполегливості і завзятості, оскільки обидва конструкти відповідають за рівень вольової регуляції, проте наполегливість відповідає за здатність досягання віддалених у часі цілей, в той час як завзятість відповідає за реалізацію цілей у найближчому майбутньому. Також, даний зв'язок простежується і в проведеному кореляційному аналізі вище (Таблиця 2.8).

Третій фактор (фактор самокритичності) демонструє досить суперечливі результати. Він вказує на зворотну залежність між силою волі і самооцінкою. На перший погляд дана залежність виглядає парадоксальною, а твердження помилковим, проте, якщо повернутись до порівняльного аналізу (Таблиця 2.4) (Рис. 2.5) то можна побачити, що і взаємозв'язок самооцінки зі стажем тренувань є також досить неоднозначним (при збільшенні рівня сили волі, зменшується самооцінка і навпаки). В даному випадку, можна пояснити таку залежність через певні додаткові змінні. Наприклад, зі збільшенням загального рівня сили волі у суб'єктів може зростати і рівень вибагливості до себе, а також підвищуватись рівень стандартів і внаслідок не відповідності з власними підвищеними стандартами може знижуватись рівень самооцінки.

2.4 Рекомендації, щодо подальших досліджень

Враховуючи все, що було описано в даній роботі, стає зрозумілим те, що дана тема потребує додаткового глибокого дослідження. У наступних дослідженнях можна вивчати взаємозв'язок не волі і самооцінки не з заняттям фітнесом загалом, а розглянути вплив різних спортивних

дисциплін (важка атлетика, легка атлетика, йога, футбол і т.д.) на розвиток вольових якостей і рівня самооцінки.

Також, варто більш комплексно підійти до вивчення самооцінки досліджуваних, використовуючи комплексні методи дослідження і проєктивні методики.

Крім того, збільшення вибірки також позитивно вплине на точність дослідження і, можливо, допоможе знайти нові зв'язки, котрі не були значущими на вибірці в даному дослідженні.

І, нарешті, варто розглянути питання особливості прояву вищезазначеного зв'язку з перспективи різних культур і народів.

Висновки до розділу 2.

Отже, виходячи з теоретико-методологічних засад даного дослідження, в якості діагностичного інструментарію обрані наступні методики:

- 1) Опитувальник «Настойчивість» Є. П. Ільїна, Є. К. Фещенка
- 2) Опитувальник «Упорство» Є. П. Ільїна, Є. К. Фещенка
- 3) Опитувальник «Сила воли» М. М. Обозова.
- 4) Опитувальник «Шкала Самооцінки» М. Розенберга

За результатами емпіричного дослідження було з'ясовано, що особи, що займаються фітнесом мають вищі значення за інтегральним показником волі, ніж ті, хто не займаються фітнесом. Особи, котрі займаються фітнесом понад 5 років відрізняються вищими показниками за шкалою наполегливості. Разом з тим, особи, що займаються фітнесом менш тривалий час, мають вищі показники за шкалою «завзятість». Також, було досліджено криву залежності рівня самооцінки від стажу тренувань. Було виявлено, що рівень самооцінки досліджуваних поступово знижується одночасно зі збільшенням стажу тренувань. Проте після зайняття фітнесом більше двох років, рівень самооцінки починає різко зростати, переганяючи «початковий» рівень самооцінки досліджуваних, що не займаються фітнесом.

Однак, статистичний аналіз отриманих даних за методом порівняння середніх за критеріями t-Ст'юдента, t-Уелча і u-Манна-Уїтні не підтвердив значущість зазначених відмінностей, що, можливо, може бути спричинено недостатньо великим розміром вибірки.

Проте, в ході кореляційного аналізу, було виявлено декілька значущих кореляційних зв'язків. По-перше, простежується сильний зв'язок між показниками наполегливості і завзятості. Дану закономірність можна пояснити тісним подібністю понять наполегливості і завзятості, оскільки обидва конструкти відповідають за рівень вольової регуляції, проте наполегливість відповідає за здатність досягання віддалених у часі цілей, в той час як завзятість відповідає за реалізацію цілей у найближчому

майбутньому. По-друге, було виявлено прямий зв'язок середньої сили між самооцінкою і стажем тренувань, який також доповнюється результатами проведення порівняльного аналізу. Загалом, рівень самооцінки має як пряму так і зворотну залежність від стажу тренувань. Для досліджуваних, що займаються фітнесом менше двох років залежність є зворотною і їхній рівень самооцінки знижується одночасно з набуттям досвіду. А для досліджуваних, що тренуються більше двох років, залежність є прямою і їхня самооцінка зростає одночасно зі стажем зайняття фітнесом.

Результати факторного аналізу лише підтвердили висновки, зроблені раніше, а також встановили зворотну залежність між показниками сили волі і самооцінки. Дане явище в цьому випадку, можна пояснити через вплив певних додаткових змінні. Наприклад, зі збільшенням загального рівня сили волі у суб'єктів може зростати і рівень вибагливості до себе, а також підвищуватись рівень стандартів і внаслідок не відповідності з власними підвищеними стандартами може знижуватись рівень самооцінки.

Отже, спираючись на всі наведені вищі результати, можна стверджувати про підтвердження гіпотези НЗ «Зайняття фітнесом пов'язане з розвитком вольових якостей особистості, і самооцінки».

ВИСНОВКИ

Отже, у даній роботі воля розглядається як здатність людини діяти в напрямку свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні перешкоди. Регулярна фізична активність та безпосередньо зайняття фітнесом нерозривно пов'язані та напряду залежать від здатності індивідів докладати зусиль, терпіти фізичний дискомфорт і больові відчуття, жорстко дотримуватися графіку тренувань та режиму харчування, щоб досягти поставленої мети. Тому питання про взаємозалежність фізичної активності і вольових якостей є цілком закономірним і лягло в основу даного емпіричного дослідження.

Самооцінка ж визначається як когнітивний компонент особистості, сформований на підставі емоційного самоставлення. Вона формує різні форми поведінки та регулює їх. Але формування самооцінки починається за допомогою емоційного компонента, а з часом йде набуття когнітивних характеристик. Вона є показником відношення до себе та продуктом відображення самоставлення, яке інтегроване з нею в Я образі. Питання самооцінки також досить сильно пов'язане з фітнесом, оскільки ставлення до себе часто може залежити від відображення в дзеркалі, впевненості в своїй фізичній формі і здоров'ї.

На основі отриманих результатів, можна зробити наступні висновки:

1) У науковій літературі існують два ключових підходи до визначення волі. Перший підхід розглядає волю як складову системи регуляції діяльності та поведінки особистості. Другий підхід визначає волю як здатність до зусилля на шляху до досягнення мети. У даній роботі воля розглядається як здатність людини діяти в напрямку свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні перешкоди. Як показують дослідження, для професійного спорту вольова регуляція відіграє визначну роль. Однак, у контексті зайняття фітнесом питання волі проявляється інакше. Люди, котрі займаються фітнесом тривалий час, сприймають фітнес як частину власного життя,

відчувають задоволення і необхідність зайняття фізичними вправами. У такому разі, для успішної реалізації цілеспрямованої дії вони використовують не безпосередньо силу волі, а скоріше довільність, оскільки вони мають достатній рівень внутрішнього стимулювання для зайняття фітнесом і залучення великих об'ємів вольових ресурсів для них не є необхідним. Тому, при наявності достатнього рівня мотивації для зайняття фітнесом доречніше пов'язувати останнє з поняттям довільності.

Феномен самооцінки розглядається різними вченими залежно від підходу, в якому вони працюють, тому досить важко виділити якесь одне загальне визначення. Кожний дослідник розглядає самооцінку в парадигмі власного бачення психології і власних психологічних підходів. Наприклад, Роджерс розглядає самооцінку як «Я-концепцію», Адлер пов'язує розвиток самооцінки з наявністю комплексу неповноцінності, а Скіннер розглядає самооцінку як результат соціального навчання. Тим не менш, самооцінка, як психологічна категорія, що знаходиться в структурі ядра особистості, є ядром самосвідомості, що формується з дитячого віку через прагнення до переваги як основною мотиваційною силою під впливом соціальної ситуації розвитку та значущих інших, тісно взаємопов'язана з цінностями особистості, мотивацією, Я-концепцією, афективними переживаннями.

2) Згідно з підходом Є. П. Ільїна у дослідженні вивчено вираженість складових волі (наполегливості, завзяття і власне сили волі) та їх зв'язок із заняттям фітнесом. Наполегливість означає здатність індивіда підтримувати довільну діяльність попри дію перепон та обмежуючих обставин у довготривалій перспективі. Завзяття розуміється як здатність до короткострокового надмірного зусилля для досягнення конкретної мети у зоні найближчого розвитку. Виявлення даним дослідженням значущої кореляції між шкалами наполегливості та завзяття підтверджує точку зору низки дослідників, що між цими поняттями немає сутнісної різниці, тобто вони є спорідненими, принаймні в контексті заняття фітнесом.

Шарагін та ін. Провели дослідження самооцінки гравців футбольної команди і вивчили взаємозв'язок останньої з мотиваційною сферою спортсменів. Аналіз отриманих результатів, за даними зазначених вище методик, показав середній рівень самооцінки у 56% піддослідних, причому самі піддослідні, 86%, визначали свій рівень як високий та оцінили свої показники вище за норму. У мотиваційній сфері спортсменів-футболістів більшість піддослідних має прагнення уникати невдачі (80%), у той час як 20% з них націлені на успіх. Переважними мотивами є: внутрішні процеси та внутрішня Я-концепція – високий рівень відзначений у 76% піддослідних, у 64% опитаних інтернаціоналізація мети. В результаті дослідження, кореляційний аналіз встановив значущий взаємозв'язок самооцінки особистості з мотиваційною сферою спортсменів.

3) В результаті емпіричного дослідження було виявлено декілька індивідуально-психологічних і гендерно обумовлених особливостей волі у осіб, що займаються фітнесом. Зокрема незначні відмінності у прояві вольових якостей між групами досліджуваних що займаються та не займаються фітнесом спостерігаються за показниками завзятості (досліджувані, що не займаються фітнесом мають вищий рівень) та сили волі (вищі у досліджуваних, що займаються фізичною активністю). Було також зафіксовано, що досліджувані, що мають досвід зайняття фітнесом більше п'яти років демонструють в середньому вищий рівень наполегливості, ніж досліджувані з меншим досвідом. При цьому, динаміка зміни завзятості і сили волі залишається стабільною не зважаючи на стаж зайняття фізичною активністю, тобто зайняття фітнесом у довгостроковій перспективі потребує високих показників саме наполегливості.

Порівняльний аналіз виявив, що чоловіки мають в середньому вищий показник самооцінки ніж жінки. Також, було виявлено, що рівень самооцінки поступово спадає з набуттям стажу тренувань до двох років. Після двох років зайняття фітнесом рівень самооцінки починає різко зростати.

Однак, подальший статистичний аналіз методом порівняння середніх за критеріями t-Ст'юдента, t-Уелча і u-Манна-Уїтні не підтвердив значущість зазначених відмінностей, що, можливо, може бути спричинено недостатньо великим розміром вибірки. Результати кореляційного аналізу встановили, що у групі людей, що не займаються фітнесом існує зв'язок між показниками наполегливості і сили волі. А у групі досліджуваних зі стажем зайняття фітнесом даний зв'язок зникає, проте формується кореляція між рівнем розвитку наполегливості і завзятості, при чому, як у чоловіків, так і у жінок, що говорить про однаковий рівень здатності досліджуваних до реалізації вольових зусиль для досягнення як наближеної так і віддаленої за часом мети.

4) При порівняльному аналізі проявів вольових якостей у досліджуваних чоловічої та жіночої статі з'ясовано, що, в цілому, чоловіки мають вищі показники по всіх трьох аспектах вольової сфери. Однак, жінки, що займаються фітнесом мають вищі показники наполегливості ніж ті, що не займаються, а також ніж чоловіки, що займаються фітнесом. Це є свідченням того, що для жінок наполегливість це важливий компонент волі для занять спортом.

Кореляційний аналіз встановив, що сильний зв'язок між наполегливістю і завзятістю, що може пояснюватись схожістю даних понять. Також, було встановлено помірний прямий зв'язок між стажем тренувань та самооцінкою особистості.

Факторний аналіз виявив 3 значущих фактори. Фактор взаємозв'язку наполегливості із завзятістю, а також стажу тренувань з самооцінкою були описані вище при обробці кореляційного аналізу. Також було виявлено фактор зворотного зв'язку сили волі з самооцінкою, що може вказувати, наприклад, на те, що у людей з високою силою волі підвищується вибагливість до себе і, як наслідок, знижується рівень самооцінки.

Перспективи подальших досліджень мають бути спрямовані на вивчення відмінностей ролі вольових якостей на досягненні успіху у

професійному спорті, порівняно з аматорськими заняттями фітнесом, а також на розширене вивчення самооцінки спортсменів і її зв'язок з різними видами спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

- 1 Абульханова-Славская А.К. Деятельность и психология личности. — М.: Наука, 1980. — 335 с.
- 2 Ананьев Б.Г. Развитие воли и характера в процессе дошкольного воспитания // Избр. психол. тр. М., 1980. - Т.2. —354 с.
- 3 Батыршина А. Р., В. А. Мазилев Научометрический подход к исследованию проблемы воли в отечественной психологии Ярославский педагогический вестник – 2016 – № 5
- 4 Выготский Л.С. Собрание сочинений: в бт. Проблемы общей психологии. — М.: Педагогика, 1982. —Т. 2.
- 5 Запорожец А.В. Развитие произвольных движений у детей дошкольного возраста. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. —340 с.
- 6 Иванников В. А. Воля как произвольная форма мотивации // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Всесоюзной конференции. Симферополь, 1986. С 15
- 7 Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции: Учебное пособие 3-е изд. - СПб: Питер 2006 - 208 с.
- 8 "Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
- ра психологии»)."
- 9 Ильин Е. П. Волевые качества и эффективность деятельности // Проблемы индустриальной психологии. Ярославль, 1977. С 120 – 126.
- 10 Ильин Е. П. Умения и навыки: спорные и нерешенные вопросы // Вопросы психологии. 1986в. № 2. С 52 - 53
- 11 Ильин, Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.
- 12 Киселева Д. О., Чаликова О.С. проблема диагностики воли в психологии Евразийский Союз Ученых (ЕСУ) # 30, 2016
- 13 Кондратьева Л. С. Нравственные мотивы как стимулы волевой активности студента // Вопросы волевой активности личности и коллектива. Рязань, 1984. №14, С 12.

- 14 Котырло В.К. К вопросу о генезисе произвольности психических процессов // Проблемы психологии воли: материалы [У науч. конф. — Рязань, 1974. —С. 87—94.
- 15 Леонтьев А. Н. Воля // Вестник Московского университета. Серия 14. «Психология». 1993. № 2. С 87 - 92
- 16 Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1981. 328 с.
- 17 Лисина М.И. О некоторых условиях превращения реакций из непроизвольных в произвольные // Докл. АПН РСФСР. — 1957. — № 1.-С. 26-31.
- 18 Маклаков, А. Г. Общая психология : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2008. 583 с.
- 19 Максименко С.Д., Соловйенко В.О. загальна психологія: Навч. Посібник. К: МАУП, 2000 - 256 с.
- 20 Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. (3-е изд., 2002 г.) М. С 18 - 25
- 21 Неверович Я.З. Развитие воли у дошкольников // Психология личности и деятельности дошкольника. М.: Просвещение, 1965. — С. 23-25.
- 22 Павлов И. П. Физиологический механизм так называемых произвольных движений // Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М., 1951б. С 75
- 23 Пиаже Ж. Избранные психологические труды. — М., 1969. — 329 с.]. Селиванов В.И. Избр. психол. тр. — Рязань, 1992. — 587 с.
- 24 Платонов К. К., Голубев Г. Г. Психология: Учебник. М., 1973. С 150 - 168
- 25 Пуни А. Ц. О самовоспитании воли спортсмена // Проблемы психологии спорта. М., 1962. С 99 - 101
- 26 Савельев Ю. Б., Чепак В. В. Аналіз порівняльний // Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Аналіз_порівняльний (дата звернення: 29.04.2020).

- 27 Селиванов В. И. Личность и воля // Проблемы личности. М., 1969. С 13 - 25
- 28 Селиванов В. И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности // Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986. С 75 - 78
- 29 Селиванов В. И. Психология волевой активности. Рязань, 1974. С 124 - 150
- 30 Сеченов И. М., Павлов И. П., Введенский Н. Е. Физиология нервной системы. М., 1952. Вып. 1. С 59 - 61
- 31 Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. М.; Воронеж, 1998. 234 с.
- 32 Фещенко Е.К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Фещенко Евгений Константинович; РГПУ. СПб., 1999. – 15 с.
- 33 Шульга Т.И. Психологические основы формирования воли. — Пятигорск, 1993. — 186 с.
- 34 Эльконин Д.Б. Развитие личности ребенка-дошкольника // Психология личности и деятельности дошкольника. —М., 1965. - С. 54-61
- 35 Aveling F. Personality and will. London, 1931. 25 - 31
- 36 Frith, C. (2013). The psychology of volition. *Experimental Brain Research*, 289–299.

Опитувальник «Настойчивость» Є. П. Ільїна, Є. К. Феценка

Інструкція: Нижче наведений ряд тверджень. Згоду з кожним із них позначте знаком «+», незгоду – знаком «-».

1. Я уже определил свою цель на будущее и готовлюсь к ее достижению.
2. Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы далекой она ни была.
3. У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь этому препятствует.
4. Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.
5. Я стараюсь не ставить перед собой очень далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.
6. Я несколько раз пытался заниматься самосовершенствованием, но из этого так ничего и не вышло.
7. Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь от намерения достичь чего-нибудь значительного.
8. Если уж я поставил перед собой важную для меня цель, то меня трудно остановить.
9. Поражение побуждает меня действовать с удвоенной силой.
10. Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченного из-за плохой самоорганизованности.
11. При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое.
12. Мне часто бывает трудно довести дело до конца, особенно если для этого требуются недели и месяцы.
13. Мои близкие считают меня одержимым.
14. Я испытываю большое удовлетворение, когда добиваюсь намеченного вопреки имевшимся трудностям.
15. Я часто бросаю на половине пути начатые дела, теряя к ним интерес.

16. Я умею ждать и терпеть, поэтому отдаленные цели меня не пугают.

17. Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твердыми.

18. Лень, а не сомнение в успехе, вынуждает меня слишком часто отказываться от достижения цели.

Обробка результатів:

По одному балу нараховується за відповіді «так» на твердження: 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 і за відповіді «ні» на твердження: 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18. Максимально можлива сума балів - 18. Чим більше балів набрано, тим вище у Вас наполегливість - стійке прагнення до досягнення віддалених у часі цілей, незважаючи на виникаючі труднощі. 0-7 балів – наполегливість слабка; 8-14 – середня; 15-18 – наполегливість висока.

Опитувальник «Упорство» Є. П. Ільїна, Є. К. Фещенка

Інструкція: Опитувальник містить опис ряду ситуацій. Уявіть себе в таких ситуаціях і оцініть, наскільки вони для Вас характерні. При згоді з твердженням напишіть знак «+», при незгоді - знак «-».

1. Если это необходимо, я до конца выполняю даже скучную, однообразную работу.
2. Обычно я работаю до тех пор, пока есть желание.
3. Мне нравится решать трудные задачи, головоломки, все то, что называют «крепким орешком».
4. Даже если в работе не все получается, я стараюсь продолжать начатое дело.
5. Я много раз пытался планировать свой день, но не смог выполнить намеченного.
6. По возможности я избегаю трудной работы.
7. Если у меня что-то не получается, я делаю это еще и еще раз.
8. Установив распорядок дня, я тщательно его соблюдаю, даже когда мне этого не хочется.
9. При затруднении я часто начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатую работу,
10. Если мне кто-то не позволяет сделать то, что я хочу, я все равно стараюсь выполнить задуманное.
11. Когда что-то не ладится, я нетерпелив и готов послать все к черту.
12. Когда я играю в шахматы или другую игру, то сопротивляюсь до последней возможности.
13. В споре я чаще всего не стараюсь переубедить других.
14. Я всегда стараюсь до конца выполнить порученное мне дело, несмотря на возникающие трудности.
15. Я всегда отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.

16. При решении трудной задачи я стараюсь сам разобраться в ней, а не надеюсь на помощь других.

17. В споре я обычно тушуюсь перед напором оппонента.

18. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу работать сколько угодно, даже если мне будут мешать.

Обробка і інтерпретація результатів.

Нараховується по одному балу за відповіді «так» на твердження: 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18 і за відповіді «ні» на твердження: 2, 5, 6, 9, 11, 13, 17.

Максимально можлива сума балів - 18. Чим більше балів набрано, тим вище у Вас завзятість - прагнення до досягнення бажаного або необхідного, незважаючи на тимчасові невдачі. 0-7 балів – завзятість слабка; 8-14 – середня; 15-18 – висока.

Опитувальник «Сила воли» М.М. Обозова

Інструкція. На наведені 15 питань можна відповісти: «так» - 2 бали, «не знаю» або «буває», «трапляється» - 1 бал, «ні» - 0 балів. При відповіді необхідно відразу ставити бали.

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Обробка результатів:

Підраховується сума набраних балів: 0-12 - сила волі слабка; 13-21 - сила волі середня; 22-30 - сила волі велика.

Опитувальник «Шкала самооцінки» М. Розенберга.

Інструкція: Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями.

Поставте напроти відповідну цифру.

4 - повністю згоден

3 - згоден

2 - не згоден

1 - абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я не удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Інтерпретація.

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, його дуже мало, ви схильні у всьому поганому звинувачувати себе, бачите лише свої недоліки та акцентуєте увагу лише на своїх слабких сторонах, ви потрапили у замкнене коло самоприниження, яке не дозволяє вам ставити цілі та досягати успіху. У кожній події ви шукаєте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 бали – ви балансуєте між самоповагою та самоприниженням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі

підживлюють низьку самооцінку та скидають вас у прірву, ваша думка про себе коливається то в один, то в інший бік.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої переваги та недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися зтягнутим «самобічунням», що не передбачили, помітили, «соломку не підстелили», що не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо та швидко зреагувати та відкоригувати там, де є можливість.

35 - 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе й надалі: розвиваєтесь, удосконалюєтесь у професії, духовному та інтелектуальному плані, у сфері відносин, вмієте викладати уроки з помилок та важких ситуацій . Це норма, до якої варто прагнути.

Додаток Д

Анкета, що використовувалася у даному дослідженні

1) Ваш пол

- Мужчина
- Женщина
- Другое

2) Ваш возраст

- 0-12
- 13-16
- 17-25
- 26-35
- 36-45
- 45 >

3) Как долго Вы занимаетесь фитнесом?

- Полгода или меньше
- 1-2 года
- 2-5 лет
- > 5 лет
- Не занимаюсь