

Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов

З.А. Сагова, Д.А. Донцов
МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Поступила 9 октября 2018/ Принята к публикации: 24 октября 2018

The study of personal emotional sphere as a regulator of functional state in young athletes

Zurida A. Sagova*, Dmitriy A. Dontsov
Lomonosov Moscow State University Moscow, Russia
* Corresponding author E-mail: zas-msu@mail.ru

Received October 9, 2018 / Accepted for publication: October 24, 2018

Актуальность (контекст) тематики статьи. Спортивная деятельность предъявляет высокие требования к личностным качествам и способностям спортсменов, что повышает их эмоциональную напряженность и, как следствие, негативно влияет на самооценку, уверенность в себе, мотивацию. Изучение особенностей проявления эмоционально-личностной сферы спортсменов позволяет выбрать наиболее эффективные методы психологической работы для регулирования их соревновательных состояний до оптимального уровня.

Целью исследования являлось изучение специфики эмоционально-личностной сферы юных спортсменов как регулятора их функционального состояния.

Описание хода исследования. В работе проанализированы особенности проявления эмоционально-личностных характеристик девочек 11–13 лет, занимающихся художественной гимнастикой (N=20). Представлены результаты исследования взаимосвязи и соотношения личностных параметров гимнасток.

Результаты исследования. Выявлена прямая значимая связь ($p=0,01$) уровня тревожности гимнасток с невротизацией, раздражительностью, подозрительностью и обидчивостью. Установлена также положительная значимая связь ($p=0,01$) чувства вины и агрессивности, выраженной преимущественно в косвенной форме. Полученные особенности связи исследуемых характеристик юных спортсменов в целом согласуются с результатами подобных исследований, выполненных другими специалистами.

Выводы. Полученные результаты могут быть рассмотрены как проявления механизмов адаптации юных гимнасток в напряженных условиях спортивной деятельности, а также страха неодобрения со стороны значимого круга людей. Выявленные эмоционально-личностные особенности юных спортсменов, вероятно, обусловлены психофизиологическими изменениями, связанными с подростковым возрастом и спецификой спортивной деятельности. Итоги исследования в целом вызывают дополнительные вопросы и позволяют наметить направления дальнейших исследований по обсуждаемой проблеме. Представляется важным изучение влияния эмоционального состояния спортсменов на способность к полноценному восстановлению после высоких нагрузок и на поддержание оптимального режима сна и отдыха.

Ключевые слова: спорт, художественная гимнастика, подростковый возраст, эмоционально-личностная сфера, функциональное состояние.

Background. Sports activities set high demands on the personal qualities and abilities of athletes, which increases their emotional tension, and negatively affects their self-esteem, self-confidence and motivation. Studying manifestations of the personal emotional sphere of athletes allows choosing effective methods of psychological work to adjust their competitive states up to an optimal level.

The Objective of the research is to learn the specific features of the personal emotional sphere as a regulator of the functional state in young athletes.

Design. The paper analyzes the manifestations of personal emotional sphere of females aged 11–13 years involved in rhythmic gymnastics (N = 20). The results of the relationship and the ratio of the athletes' personal parameters are presented.

Research Results. A direct significant relationship ($p = 0.01$) of the anxiety level in athletes with neuroticism, irritability, suspiciousness and sensitivity is revealed. A positive significant relationship ($p = 0.01$) of guilt and aggressiveness expressed mainly indirectly is established. The obtained features of the relationship of the studied characteristics of young athletes are generally consistent with the results of similar studies performed by other specialists.

Conclusion. The results can be viewed as manifestations of the adaptation mechanisms of young gymnasts in the tense conditions of sports activities, as well as fear of disapproval from a significant circle of people. The revealed emotional–personal characteristics of young sportswomen are probably due to psycho-physiological changes associated with adolescence and the specifics of sports activities. The results of the study generally raise additional questions and allow us to outline areas for further research on the problem under discussion. It is important to study the influence of the emotional state in athletes on the ability to fully recover from intensive physical burnout and follow sleep and rest schedule.

Keywords: sport, artistic gymnastics, adolescence, emotional and personal sphere, functional state.

Сфера спорта, как компактная модель социальной жизни, отражает практически все процессы, происходящие в обществе, в яркой, насыщенной форме. Именно такие отличительные свойства спорта, как интенсивность, зрелищность, соревнование, привлекают внимание огромного числа болельщиков. Поэтому спортсмен с раннего возраста посвящает большую часть своего времени спортивным тренировкам в ущерб многим другим занятиям и интересам.

Именно такие отличительные свойства спорта, как интенсивность, зрелищность, соревнование, привлекают внимание огромного числа болельщиков. Поэтому спортсмен с раннего возраста посвящает большую часть своего времени спортивным тренировкам в ущерб многим другим занятиям и интересам

Игра, общение со сверстниками, развлечения, несмотря на их привлекательность в детском и подростковом возрасте, отходят у юных спортсменов на

притязаний, эмоциональная нестабильность, склонность бурно проявлять свои чувства, эмоциональная идентификация с группой сверстников (Донцов и др., 2016, 2017; Мухина, 2006). Спорт же, как уникальное многогранное общественное явление, является одним из важных средств воспитания и совершенствования человека в физическом, личностном и социальном планах (Матвеев, 1977).

Успех в спортивной деятельности определяется не только моторными и фи-

зическими способностями атлетов, но и особенностями их личности, когнитивными характеристиками, локусом контроля (Lazarević et al., 2012).

В художественной гимнастике достижение высоких результатов зависит от развития целого ряда эмоционально-личностных характеристик: волевых качеств, способностей к самоанализу, эмоциональной устойчивости, общительности, упорства, дисциплинированности, целеустремленности, умения мобилизовать свои силы

второй план. В подростковом возрасте наиболее ярко проявляются такие особенности личности, как тревожность, неадекватность самооценки и уровня

художественная гимнастика – это женский вид спорта, в котором девочки и девушки спортсменки (часто младшие подростки и подростки т.н. средне-

го подросткового возраста) соревнуются в выразительности исполнения сложных движений телом и в техническом акробатическом мастерстве в сочетании с особыми манипуляциями специальными гимнастическими предметами (булавы, лента, обруч, скакалка, мяч), осуществляемыми точно и четко под музыку, как правило, быструю и «композиционную» (Винер-Усманова и др., 2014).

Психологическая (морально-нравственная и познавательная) подготовка спортсменов в художественной гимнастике направлена на поддержание высокой активности гимнасток, на развитие у них памяти, мышления, воображения, музыкальных способностей, волевых качеств, эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции (Винер-Усманова и др., 2014).

По свидетельству специалистов, в художественной гимнастике достижение высоких результатов зависит от развития целого ряда эмоционально-личностных характеристик: волевых качеств, способностей к самоанализу, эмоциональной устойчивости, общительности, упорства, дисциплинированности, целеустремленности, умения мобилизовать свои силы. Некоторые из этих когнитивных и личностных свойств и качеств особенно важны в тренировочные периоды, другие – во время соревнований.

Исследования зарубежных коллег, в частности, Ф. Аррип-Лонгевилля с соавторами, А.С. Картони и соавторов, предпринимавших попытки выделить важнейшие личностные характеристики элитных гимнастов, показывают, что у наиболее успешных спортсменов обоих полов наблюдаются высокая внутренняя мотивация достижения и развитые способности к преодолению страхов и опасений, стремление к совершенству и уверенность в себе (Arripe-Longueville et al., 2009; Cartoni et al., 2005).

В процессе подготовки гимнастов необходим учет их мотивации и устойчивости к негативным психологическим состояниям, характерным для спортивной деятельности: тревоге, страхам, монотонии, депрессии, фрустрации и др. Известно, что в определенных ситуациях напряжение и стресс вызывают улучшение концентрации внимания, повышение мотивации и продуктивности деятельнос-



Зурида Айсовна Сагова –

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры методологии психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.

E-mail: zas-msu@mail.ru

<https://istina.msu.ru/profile/SagovaZA/>



Дмитрий Александрович Донцов –

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры методологии психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.

E-mail: dontsov-junior@bk.ru

<https://istina.msu.ru/profile/DADontsov/>

Для цитирования: Сагова З.А., Донцов Д.А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 4(32). – С. 96–108. doi: 10.11621/npj.2018.0409

For citation: Sagova Z.A., Dontsov D.A. (2018). The study of personal emotional sphere as a regulator of functional state in young athletes. National Psychological Journal, [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], 4, 96–108. doi: 10.11621/npj.2018.0409

ISSN 2079-6617 Print | 2309-9828 Online
© Lomonosov Moscow State University, 2018
© Russian Psychological Society, 2018

ти, однако, как убедительно показано рядом авторов (Lox et al., 2006; Olusoga et al., 2010), необходимо акцентировать внимание на разрушительных последствиях этих состояний для здоровья человека, его функционального состояния и эффективности выполнения им профессиональных функций.

Эмоциональные перегрузки и психофизиологические проблемы спортсменов отрицательно влияют на их мотивацию, самооценку, уверенность в себе, повышают агрессивность. Это неблагоприятное воздействие может быть снижено с помощью психологической подготовки: аутогенной тренировки, воздействия на внешние проявления эмоций, применение метода отвлечения, регуляции дыхания, так называемых самоустановок/самоприказов, тренингов и других форм психологической работы (Донцов и др., 2016, 2017; Липириди, 2008; Сидоров, 2007; Уэйнберг, Гоулд, 2001). Их подробное обсуждение которых не входит в задачи данной статьи.

Ход исследования

Организация проведения

Целью нашего исследования являлось изучение специфики эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния девочек-спортсменок 11–13 лет, профессионально занимающихся художественной гимнастикой.

Нами было выдвинуто предположение о том, что специфика эмоционально-личностной сферы этих девочек заключается в определенной выраженности и взаимосвязи исследуемых характеристик.

Эмпирическая часть исследования проводилась в 2017 году на базе комплексной специализированной детско-юношеской спортивной школы Олимпийского резерва г. Одинцово Московской области и детско-юношеской спортивной школы обороны РФ г. Власиха Московской области. Выборку составили 20 девочек-спортсменок в возрасте 11–13 лет, непрерывно занимающиеся художественной гимнастикой в течение 6–8 лет, регулярно выступающие на официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике, имеющие достижения и награды.

В исследовании применялись следующие психодиагностические методики (личностные тесты-опросники и тесты-задания): методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки в адаптации А.К. Осницкого, методика исследования самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика оценки уровня притязаний Ф. Хоппе, методика экспресс-диагностики невроза К. Хекка и Х. Хесса, методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора в адаптации Т.А. Немчинова (Прихожан, 1988; Райгородский и др., 2017).

Обследование респондентов производилось нами очным групповым методом в светлое время суток с добровольного согласия обследуемых, их родителей и тренеров. Испытуемым предварительно объяснялась цель исследования, они получали соответствующие индивидуальные бланки всех методик, стимульный материал для тестов-заданий, а также подробную инструкцию к тестам-опросникам. Респонденты не были ограничены по времени в работе с опросниками в соответствии с инструкциями методик. Статистическая обработка данных проводилась нами с использованием программы SPSS Statistics, версия 22 (Наследов, 2004).

Обсуждение результатов

Методика А. Басса и А. Дарки

Согласно результатам, полученным по методике А. Басса и А. Дарки, уровень общего индекса агрессивности у испытуемых выражен слабо, что следует считать положительным личностным и эмоциональным качеством гимнасток. Данный результат согласуется с общим мнением об особенностях эстетических видов спорта, к которым относится художественная гимнастика (Винер-Усманова и др., 2014; Палий, 1987; Сафонов, 2003).

Вместе с тем, следует обратить внимание на то, что у большинства участниц исследования наблюдается средняя степень проявления агрессивности, определяемая как «довольно значительная» (Райгородский и др., 2017). При этом агрессия выражается испытуемыми преимущественно в вербальной и косвенной формах. Вербальная форма предполагает выражение негативных чувств через ссоры и словесные обращения негативного характера,

направленные на других людей, а косвенная – использование против других лиц слухов и шуток, подрывающих их социальный авторитет, а также проявление неупорядоченных бурных эмоциональных реакций (Райгородский и др., 2017; Щербинина, 2001).

Согласно определениям специалистов, в частности, Р. Уэйнберга и Д. Гоулда, под агрессией в спорте следует понимать умышленное «нанесение сопернику физической или психологической травмы» (Уэйнберг, Гоулд, 2001, С. 243). Агрессия – ситуативное состояние, в котором человек своими действиями может причинять ущерб себе или другим людям, животному или неодушевленному предмету. Агрессивность же рассматривается как свойство личности, выражающееся в готовности к совершению агрессии (Сафонов, 2003).

Во многих видах спорта допускается и даже поощряется проявление различных форм агрессивности спортсменов, конечно, строго в рамках спортивных правил. Это, например, единоборства и командные виды спорта, в которых предполагается плотный физический контакт между спортсменами. В художественной гимнастике, как эстетическом виде спорта, внешняя агрессивность практически не наблюдается. Однако спортсменки могут проявлять агрессивность в связи с монотонной и напряженной тренировочной работой (Сафонов, 2003; Винер-Усманова и др., 2014).

Кроме того, ожидание ответственного соревнования чаще всего вызывает у спортсменов изменение уровня активации, повышая его или снижая, могут наблюдаться тревожность и агрессивное поведение различной степени. По мнению Р. Уэйнберга и Д. Гоулда, вероятность проявления агрессивного поведения повышается в ситуациях, когда спортсмены находятся в состоянии беспокойства, физической боли, несправедливого, по мнению спортсмена, судейства. В случаях, когда атлеты выступают ниже своих возможностей, агрессивность возрастает из-за состояния фрустрации (Уэйнберг, Гоулд, 2001).

Поскольку все вышеперечисленные ситуации и состояния так или иначе наблюдаются в художественной гимнастике, можно предполагать, что заметная выраженность вербальной и косвенной агрессии у спортсменок может быть

рассмотрена как проявление механизмов адаптации в сложных и напряженных спортивных условиях деятельности, а также страха неodobрения со стороны значимого круга людей: тренеров, родителей и других лиц.

Очевидно, что не всегда возможен контроль перечисленных выше ситуаций, однако тренер или психолог могут обучить спортсменов управлению своими состояниями и эмоциональными реакциями. Различные методы психологической саморегуляции позволяют трансформировать нежелательные эмоциональные реакции, оптимизировать функциональное состояние и настроить на успешную работу. Исследования показывают, что у спортсменов раннего и среднего подросткового возраста тренеры играют значимую роль в регулировании негативных состояний, связанных с предсоревновательным периодом и восприятием итогов соревнований (Papaioannou et al., 2008).

Полученные в нашем исследовании данные сопоставимы с выводами М. Проиос о выраженном проявлении негативных эмоций (в частности, гнева) спортсменами из художественной и акробатической гимнастики. Автор обращает внимание на влияние тренерской поддержки и похвалы на агрессивные проявления спортсменов, что успешно можно применять в психологическом сопровождении подготовки гимнастов (Proios, 2012).

Проявления агрессивности спортсменов, выявленные в нашем исследовании, и в целом такие реакции в спорте могут выполнять и конструктивную функцию. Согласно мнению В.К. Сафонова, хотя занятия спортом формируют агрессивность и агрессивное поведение атлетов, все же «спорт способствует сохранению психического здоровья и душевного равновесия, дает выход природной агрессивности и стремлению к самоутверждению и соперничеству» (Сафонов, 2003, С. 86).

Данные, полученные в настоящем исследовании, могут расширить знания об особенностях эмоционально-чувственной сферы, включая параметр агрессивности, спортсменов – представительниц художественной гимнастики. Однако следует сказать о некоторых ограничениях наших выводов относительно обобщения результатов. Например, разные формы агрессии и агрессивности не всегда могут

быть четко различимы, что создает трудности в идентификации и оценке этих состояний.

По результатам методики А. Басса и А. Дарки итоговые показатели шкал «подозрительность» и «обидчивость» составляют общий индекс враждебности личности. Авторы определяют враждебность как общую негативную позицию личности по отношению к другим, негативную оценку людей и событий (Райгородский и др., 2017). Согласно полученным данным исследования, индекс враждебности ярко выражен у трети юных спортсменок, а среднюю, интерпретируемую как довольно значительную, выраженность враждебности проявляют более половины испытуемых.

Сфера спорта характеризуется высоким эмоциональным напряжением, ощущениями взлетов и падений, неопределенностью и риском. Атмосфера неопределенности способствует возникновению чувства недоверия и страха (Эриксон, 1996). Ситуации личных неудач обостряют недоверие, обиду и негативное отношение к людям и событиям (Ильин, 2013). Подростковый возраст наших испытуемых, являясь переходным и критическим, создает основу для проявления негативных реакций и нарушения социальных контактов. Длительное пребывание в сложных и отрицательно эмоционально заряженных ситуациях или регулярное их повторение усиливают эмоциональные переживания подростка и могут нарушать его адаптационные возможности, препятствовать дальнейшему нормативному развитию личности.

Соответственно, выявленные у юных гимнасток определенные негативные формы отношения к другим людям следует объяснять их попытками самовыражения и самоутверждения, которые, как известно, могут принимать как конструктивные, так и асоциальные формы. Спорт, являясь уникальной лабораторией всестороннего роста и развития спортсменов, предоставляет исключительные возможности для реализации потребностей в общении и состязании со сверстниками, создает условия для формирования воли, дисциплины и ответственности, самореализации личности.

Следующие шкалы методики А. Басса и А. Дарки – «негативизм», «раздражитель-

ность» и «чувство вины», могут выступать в качестве смыслового дополнения общих показателей и индексов агрессивности и враждебности (Адлер, 1998; Захарова, 1995; Зейгарник, 1981; Зимелева, 2002; Краев, 1999; Левин, 1982; Медведев, 1993).

Негативизм определяется как оппозиционная форма поведения – от пассивного сопротивления до активных действий против авторитетов, установленных правил и требований (Мухина, 2006; Райгородский и др., 2017). Раздражительность – проявление негативных чувств, резкости поведения и высказываний при «заатрагивании» интересов личности, побуждении ее другими людьми к не желаемой деятельности в определенных социальных или профессиональных ситуациях (Донцов и др., 2016, 2017; Мухина, 2006; Стамбулов, 1980).

В соответствии с данными определениями, обе шкалы объединены оппозиционной негативной реакцией личности на действительные или мнимые ущемления ее интересов другими людьми, что также наблюдается в состоянии агрессии. Согласно результатам нашего исследования, выраженный негативизм и раздражительность обнаруживают чуть менее половины выборки. В умеренной степени эти реакции проявляются у немногим более чем третьей части испытуемых.

Агрессивное поведение часто ассоциируется с отсутствием чувства вины (Белик, 2006; Медведев, 1993; Муздыбаев, 1995; Пуни, 1980). Именно этот параметр составляет последнюю шкалу, на которой следует остановиться поподробнее. Для почти половины всей выборки нашего исследования характерно ярко выраженное чувство вины. Данный фактор, проявляемый в средней степени, наблюдается у оставшейся половины юных спортсменок.

Согласно исследованиям таких зарубежных авторов, как Дж. Байби, З. Куилес, М. Хоффман и др., чувство вины относится к нравственным эмоциям «высокого ранга» вследствие его связи с проявлением эмпатии (Bybee, Quiles, 1998; Hoffman, 1982).

В то же время, чувство вины представляет собой отрицательное переживание, характеризующееся отсутствием уважения к себе вследствие сопереживания субъекту, оказавшемуся в негативной ситуации по вине самого сопереживающего. При

этом чувство вины сопровождается тревогой, напряжением, предчувствием опасности (Hoffman, 1982). После поражений на соревнованиях у спортсменов нередко возникает чувство вины перед тренером, членами команды, своими близкими за не достигнутые результаты и не оправданные надежды. Наилучшим выходом из сложившейся ситуации и конструктивным способом освобождения от чувства вины является анализ выступления и совершенных во время него действий спортсмена. Полезны также беседы об имеющихся преимуществах, недостатках и возможностях исправления допущенных ошибок. Помощь тренера и психолога спортсменам может и должна быть направлена на то, чтобы научить учеников воспринимать поражения как уроки, которые следует проанализировать и усвоить.

Таким образом, результаты исследования показывают, что спортивная деятельность способствует личностному и социальному развитию юных атлетов, ослабляя негативные тенденции подросткового кризиса. Однако такие факторы, как не достижение целей, снижение спортивных показателей, разочарование и отсутствие мотивации, могут вызывать у атлетов негативные эмоциональные переживания и другие отрицательные морально-нравственные реакции той или иной степени выраженности. Соответствующие таким переживаниям модели поведения, включающие, в том числе, агрессию и аутоагрессию, вероятно, являются способами самоутверждения, характерного для подросткового возраста.

Методика выявления самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Согласно инструкции, респондентам предлагалось оценить себя по каждому из следующих параметров: характер, ум, способности, авторитет у сверстников, внешность, уверенность в себе. Испытуемые отмечали на бланках уровень развития у себя вышеперечисленных характеристик на момент диагностики и уровень притязаний по тем же характеристикам, т.е. тот уровень развития всех этих качеств, который бы их удовлетворял (Прихожан, 1988).

Многочисленные исследования показывают, что самооценка играет особую

роль в успешности и надежности спортивной деятельности (Гиссен, 1990; Липириди, 2008; Медведев, 1993; Палий, 1987 и мн. др).

Результаты применения методики Дембо-Рубинштейн показывают следующее. Адекватный уровень самооценки, при котором наблюдается реалистичное оценивание себя по указанным выше параметрам, выявлен у чуть более третьей части выборки спортсменок-гимнасток по шкалам характера, ума, внешности и способностей. Примерно столько же испытуемых обнаруживают завышенную самооценку своей внешности, авторитета у сверстников и уверенности в себе. У оставшейся приблизительно третьей ча-

формирования адекватных притязаний, в противном случае цели и задачи, которые спортсмен ставит перед собой, оказываются либо слишком сложными, либо слишком простыми, не соответствующими его реальным возможностям (Липириди, 2008).

Результаты нашего исследования показывают завышенные показатели уровня притязаний у 75% гимнасток по всем исследуемым параметрам (приводим по убыванию числа выборов): внешности, способностям, уверенности в себе, характеру, авторитету у сверстников, уму. Адекватный уровень этих параметров наблюдается у оставшейся четверти испытуемых.

Результаты исследования показывают, что спортивная деятельность способствует личностному и социальному развитию юных атлетов, ослабляя негативные тенденции подросткового кризиса. Однако такие факторы, как не достижение целей, снижение спортивных показателей, разочарование и отсутствие мотивации, могут вызывать у атлетов негативные эмоциональные переживания и другие отрицательные морально-нравственные реакции

сти отмечается заниженная самооценка по параметрам авторитета у сверстников, уверенности в себе, ума и характера.

Следует отметить, что неадекватная самооценка ухудшает способности спортсмена к саморегуляции – необходимому условию достижения оптимального функционального состояния и, как следствие, снижает спортивные показатели атлета. Это подтверждено многими исследователями (Тогунов, Мартынов, 2000, Лозовая, 2003). Р.С. Уэйнберг и Д. Гоулд делают важное замечание о том, что у юных спортсменов проигрыши снижают уровень самооценки, вследствие чего существенно возрастает вероятность их ухода из спорта (Уэйнберг, Гоулд, 2001).

Вместе с тем Г.Д. Бабушкин и В.Н. Смоленцева справедливо отмечают, что в подростковом возрасте самооценка часто оказывается завышенной или заниженной, в связи с чем «у иных спортсменов могут закрепляться нежелательные качества: самоуверенность, зазнайство, неуверенность в своих силах» (Бабушкин, Смоленцева, 2007, С. 10). Неадекватная самооценка юных спортсменов отрицательно сказывается на проявлении волевых качеств, играющих чрезвычайно важную роль в спорте. Согласно И.Н. Липириди, адекватная самооценка является основой

Согласно А.М. Прихожан, умеренное расхождение между самооценкой и притязаниями при условии средней и высокой общей оценки данных параметров, в сочетании с умеренной их дифференцированностью, указывает на благоприятный вариант отношения респондента к себе (Прихожан, 1988). Данный вариант наблюдается у половины участниц нашего исследования. Очевидно, от гимнасток с такой самооценкой следует ожидать представления о больших собственных возможностях, соответственно, способности к приложению значительных усилий в своих действиях и продуктивности. Школьники с подобным вариантом отношения к себе отличаются высокими показателями социально-психологической адаптированности. Для них характерны сознательная постановка трудных целей и целенаправленные усилия на их достижение (Прихожан, 1988). Вероятно, для сферы спорта описанный вариант отношения к себе самый продуктивный и, соответственно, желательный. По сути, достижение такой самооценки и уровня притязаний у спортсменов предполагает выполнение одной из основных функций спорта – стимулирования личностного развития и требует

В сфере спорта завышенное самоотношение у атлетов содержит в себе опасность развития мнимой самодостаточности, характеризующейся снижением самокритичности, неадекватностью в работе с целеполаганием, ложной самостоятельностью в принятии решений

специальной целенаправленной работы психолога для достижения подобных результатов.

Вариант сильного расхождения между притязаниями и самооценкой, сопровождаемого преимущественно низкой самооценкой и средним или высоким уровнем притязаний, наблюдается у 45% нашей выборки. Такая ситуация указывает на сильную осознаваемую неуверенность в себе и низкий коэффициент социально-психологической адаптированности у подростка (Прихожан, 1988). Данный неблагоприятный вариант развития личности характеризуется тем, что существенный разрыв между собственными притязаниями и оценкой своих возможностей осознается подростком и создает у него негативные переживания. В частности, для учащихся с подобной самооценкой характерна высокая тревожность (Прихожан, 1988). Такие респонденты склонны выбирать задачи, реально превышающие их возможности или представляющиеся им таковыми (Бороздина, 1999). Данная модель поведения, очевидно, сопровождается эмоциональным дискомфортом и ситуативной тревожностью, поскольку человек осознает возможность неудачи и/или ощущает риск поражения. Соответственно, по мере снижения самооценки происходит ухудшение основных показателей эффективности деятельности, сужение и оскудение планов на будущее. Как видно, данный тип отношения к себе у гимнасток представляет собой негативный путь с точки зрения успешности развития личности. У этой части респондентов следует предполагать слабую мотивацию достижений, удовлетворение уже достигнутым, отказ от постановки высоких целей и стремления к ним.

Вместе с тем, высокие притязания при относительно невысокой самооценке спортсменов могут служить дополнительным стимулом к достижениям, что, бесспорно, следует считать позитивным аспектом данной модели. Необходимо учитывать, что в этом случае стремления к высоким достижениям сопряжены со значительными эмоциональными

и физическими затратами атлетов. Подобную самооценку спортсменок нельзя однозначно считать непродуктивной, но следует подчеркнуть, что она требует квалифицированной психологической поддержки, поскольку дисгармония данных параметров является фактором риска развития физического и психологического неблагополучия.

Эта вариация в нашей спортивной выборке практически не представлена, что свидетельствует о положительных психоэмоциональных аспектах личности гимнасток.

В зарубежных исследованиях показано, что люди с завышенной самооценкой нередко демонстрируют оборонительное поведение и негативную реакцию в ситуации неудачи, аналогично тем, у кого выявлена низкая самооценка (Kernis, Waschull, 1995; Seery, Blascovich et al., 2004)

В сфере спорта завышенное самоотношение у атлетов содержит в себе опасность развития мнимой самодостаточности, характеризующейся снижением самокритичности, неадекватностью в работе с целеполаганием, ложной самостоятельностью в принятии решений. Следствием этого может стать снижение стимула к личностному и спортивно-му развитию и самосовершенствованию. Кроме того, излишняя самоуверенность спортсмена способствует ухудшению его способности адаптации к физическим и психологическим нагрузкам, ослаблению внимания, снижению спортивных показателей (Воронкина, 2014).

Таким образом, неадекватная самооценка в спорте (как завышенная, так и заниженная) оказывает негативное влияние на успешность деятельности спортсменов. При этом выбираемые стратегии поведения соответствуют уровню притязаний, рассматриваемому как степень трудности выбираемых целей (Бороздина, 2000).

Методика оценки уровня притязаний Ф. Хонне

Точка зрения о взаимосвязи самооценки человека и уровня притязаний, означающая, что человек осуществляет выбор

цели в соответствии с тем, как он себя оценивает, является достаточно устойчивой (Божович, 1968; Зейгарник, 1981; Захарова, 1989; Арестова и соавт., 1992 и др.). Однако эмпирические данные указывают на частые расхождений уровня этих переменных (Бороздина, 1999, Зинько, 2006). Для уточнения данного соотношения мы предложили участникам нашего исследования методику оценки уровня притязаний Ф. Хоппе, где тестовым материалом явились однородные и ранжированные по сложности задачи (Райгородский и др., 2017).

Методика оценки уровня притязаний Ф. Хоппе позволила выявить у респондентов уровень трудности выбираемых ими задач, их реакцию на успех и неудачу, а также стратегию и тактику поведения при коррекции целей.

У половины обследованных гимнасток наблюдался ровный характер перехода к более легким задачам после неудачи и к более сложным – после успешного их решения. Выполнение заданий второй половиной выборки имело выраженный неравномерный характер, проявлявшийся в том, что после небольшого успеха выбиралась задача высокой сложности, а после однократной неудачи – существенно более легкая.

Если предполагать, что наблюдаемые модели поведения определяются устойчивыми характеристиками личности и соответствуют обычному для нее способу решения задач, то следует отметить следующее. В половине случаев у юных участниц исследования обнаруживаются такие характеристики, как эмоциональная неустойчивость, недовольство собой и своими достижениями. Эти качества соответствуют неблагоприятному функциональному состоянию спортсменок, плохо влияющему на динамику работоспособности, утомления и результативность. Соответственно, активное воздействие на эмоциональную сферу будет способствовать достижению желательного состояния, поведения и качества спортивной деятельности.

По утверждению автора методики Ф. Хоппе, высокий уровень притязаний, соответствующий выбору задания (заданий) высокой трудности, является компенсацией неуспеха в решении предыдущего задания, что предполагает относительно низкую самооценку (Рай-

городский и др., 2017). Вместе с тем, в подобных случаях, когда проявляются т.н. «классические психологические ножицы», несмотря на низкую самооценку, можно предполагать наличие у человека положительного представления о себе и готовность создавать иллюзию самоуважения за счет повышения требований к себе. В подобной ситуации наблюдающееся рассогласование характеристик самооценки и уровня притязаний юных спортсменов и спортсменок с высокой вероятностью может сопровождаться значимыми негативными эмоциональными переживаниями и внутренним дискомфортом. На такие реакции указывают результаты аналогичных исследований, проведенных с участием разных возрастных групп, включая подростков (Бороздина, 1999; Залученова, 1995; Зинько, 2006; Сидоров, 2007). Вероятно, дисгармоничность самооценки и уровня притязаний спортсменок обусловлена их индивидуально-психологическими особенностями, в частности, эмоциональной неустойчивостью, диагностируемой методикой «Экспресс-диагностика невроза» К. Хека и Х. Хесса (Райгородский и др., 2017).

Методика «Экспресс-диагностика невроза» К. Хека и Х. Хесса

Данные опросника К. Хека и Х. Хесса показывают, что у 55% гимнасток выявлен благоприятный – низкий уровень невротизации личности. У 45% гимнасток обнаружен высокий уровень дан-

ного свойства. Согласно К. Хеку и Х. Хессу, для личности с подобными показателями характерно склонность к невротизации, выраженная эмоциональная возбудимость, сопровождающаяся негативными переживаниями и состояниями: тревожностью, напряженностью, беспокойством, раздражительностью, растерянностью (Райгородский и др., 2017). Кроме того, в соответствии с полученными нами данными можно предполагать у таких спортсменок выраженность переживаний, связанных с неудовлетворенностью желаний и эгоцентрической направленностью.

Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора в адаптации Т.А. Немчинова

Похожие результаты выявлены и методикой измерения уровня тревожности Дж. Тейлора в адаптации Т.А. Немчинова: уровень тревожности у более половины гимнасток-испытуемых выражен довольно сильно (от очень высокого до среднего с явной тенденцией к высокому).

Важно заметить, что абсолютное большинство спортсменок с высоким уровнем как невротизации, так и тревожности, попадают в группу с рассогласованием самооценки и уровня притязаний, описанную выше. Таким образом, полученные данные подтверждают результаты, ранее заявленные другими исследователями (Бороздина, 1999; Залученова, 1995 и др.) – рассогласованные по высоте самооценка и уровень притязаний сопря-

жены с ростом личностной тревожности, изменением реакции на фрустрацию, усилением агрессивности. Кроме того, такое состояние оказывается типичным для ряда психосоматических заболеваний (Бороздина, 1999; Залученова, 1995 и др.). Стоит уточнить, что высокие притязания при невысокой оценке могут считаться и позитивным фактором, поскольку служат дополнительным стимулом к достижениям. Вместе с тем, необходимо учитывать объем физических и эмоционально-психологических ресурсов, неизбежно затрачиваемых при стремлении к ним. Соответственно, такие результаты могут рассматриваться как неблагоприятные факторы в личностном развитии подростков и подтверждают необходимость специальной целенаправленной работы психолога с данным контингентом спортсменов.

Корреляционный анализ исследуемых личностных характеристик

Таким образом, мы выделили и проанализировали эмоционально-личностные характеристики юных художественных гимнасток, играющие ключевую роль в формировании благоприятного функционального состояния и активного занятия спортом. Для выявления характера связи между исследуемыми параметрами мы рассчитали коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена, результаты чего представлены в нижеследующей таблице 1.

Табл. 1. Результаты корреляционного анализа исследуемых личностных характеристик художественных гимнасток

Шкалы/№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Уровень тревожности	1,000	,953**	-,332	,188	-,709**	,075	,147	,526*	,461*	,637**	,584**	,591**	,470*
2. Уровень невротичности	,953**	1,000	-,240	,290	-,704**	,069	,154	,498*	,479*	,675**	,607**	,651**	,427
3. Уровень самооценки	-,332	-,240	1,000	,276	,120	,175	,150	-,290	-,358	-,071	-,036	-,018	-,336
4. Уровень притязаний	,188	,290	,276	1,000	,115	-,237	,081	-,103	,281	,244	,349	,356	-,080
5. Уровень эмоциональной устойчивости	-,709**	-,704**	,120	,115	1,000	-,147	,126	-,158	-,075	-,303	-,352	-,432	-,138
6. Физическая агрессия	,075	,069	,175	-,237	-,147	1,000	,096	,137	-,095	,073	,342	-,131	-,090
7. Вербальная агрессия	,147	,154	,150	,081	,126	,096	1,000	,419	,332	,492*	-,071	,215	,124
8. Косвенная агрессия	,526*	,498*	-,290	-,103	-,158	,137	,419	1,000	,477*	,511*	,202	,121	,660**
9. Негативизм	,461*	,479*	-,358	,281	-,075	-,095	,332	,477*	1,000	,592**	,192	,374	,330
10. Раздражительность	,637**	,675**	-,071	,244	-,303	,073	,492*	,511*	,592**	1,000	,474*	,451*	,355
11. Подозрительность	,584**	,607**	-,036	,349	-,352	,342	-,071	,202	,192	,474*	1,000	,446*	,178
12. Обидчивость	,591**	,651**	-,018	,356	-,432	-,131	,215	,121	,374	,451*	,446*	1,000	-,073
13. Чувство вины	,470*	,427	-,336	-,080	-,138	-,090	,124	,660**	,330	,355	,178	-,073	1,000

** Корреляция значима на уровне 0,01

* Корреляция значима на уровне 0,05

Table 1. Correlation analysis of personal characteristics in rhythmic gymnastics athletes

Scale	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Anxiety	1.000	.953**	-.332	.188	-.709**	.075	.147	.526*	.461*	.637**	.584**	.591**	.470*
2. Neurotism	.953**	1.000	-.240	.290	-.704**	.069	.154	.498*	.479*	.675**	.607**	.651**	.427
3. Self-esteem	-.332	-.240	1.000	.276	.120	.175	.150	-.290	-.358	-.071	-.036	-.018	-.336
4. Claims	.188	.290	.276	1.000	.115	-.237	.081	-.103	.281	.244	.349	.356	-.080
5. Emotional Balance	-.709**	-.704**	.120	.115	1.000	-.147	.126	-.158	-.075	-.303	-.352	-.432	-.138
6. Physical Aggression	.075	.069	.175	-.237	-.147	1.000	.096	.137	-.095	.073	.342	-.131	-.090
7. Verbal Aggression	.147	.154	.150	.081	.126	.096	1.000	.419	.332	.492*	-.071	.215	.124
8. Indirect Aggression	.526*	.498*	-.290	-.103	-.158	.137	.419	1.000	.477*	.511*	.202	.121	.660**
9. Negativism	.461*	.479*	-.358	.281	-.075	-.095	.332	.477*	1.000	.592**	.192	.374	.330
10. Irritation	.637**	.675**	-.071	.244	-.303	.073	.492*	.511*	.592**	1.000	.474*	.451*	.355
11. Suspicion	.584**	.607**	-.036	.349	-.352	.342	-.071	.202	.192	.474*	1.000	.446*	.178
12. Susceptibility	.591**	.651**	-.018	.356	-.432	-.131	.215	.121	.374	.451*	.446*	1.000	-.073
13. Feeling of Guilt	.470*	.427	-.336	-.080	-.138	-.090	.124	.660**	.330	.355	.178	-.073	1.000

** Correlation is significant at the level 0.01

* Correlation is significant at the level 0.05

Проведенный корреляционный анализ выявил особенности взаимосвязи между выделенными выше характеристиками личности гимнасток, образующими психологическую базу их функциональной готовности к спортивной деятельности.

Данные указывают на положительную и значимую степень связи ($p=0,01$) уровня тревожности гимнасток с невротизацией ($r=0,95$), раздражительностью ($r=0,64$), подозрительностью ($r=0,58$) и обидчивостью ($r=0,59$), а также отрицательную значимую связь с эмоциональной устойчивостью ($r=-0,71$). Достоверной ($p=0,05$) и менее тесной оказалась связь уровня тревожности с косвенной агрессией ($r=0,53$), негативизмом ($r=0,46$) и чувством вины ($r=0,47$). Примерно такие же показатели соответствуют корреляции невротизации респондентов с перечисленными характе-

ростками, что вполне ожидаемо, учитывая тесную связь данных состояний. Ведь невротизация, как состояние общей эмоциональной нестабильности, формируется на основе тревожности, раздражительности, беспокойства и других негативных переживаний.

В любом виде спорта, в том числе, и в художественной гимнастике, тренировочные занятия и выступления нередко оказываются напряженными, чрезмерно интенсивными и продолжительными

ристиками, что вполне ожидаемо, учитывая тесную связь данных состояний. Ведь невротизация, как состояние общей эмоциональной нестабильности, формируется на основе тревожности, раздражительности, беспокойства и других негативных переживаний.

В любом виде спорта, в том числе, и в художественной гимнастике, тренировочные занятия и выступления нередко оказываются напряженными, чрезмерно интенсивными и продолжительными. Высокодозированные тренировки могут

быть оптимальными для одних спортсменов и вести к переутомлению и перетренированности других. У последних в результате может наблюдаться целый ряд психофизиологических реакций и негативных переживаний в виде потери интереса к спортивным занятиям, снижения самооценки, отрицательных эмоциональных реакций по отношению к другим спортсменам и тренерам, повышенной тревожности, агрессии, страха.

Эмоциональное состояние существенно зависит как от факторов деятельности, так и от субъективной оценки человеком этих факторов, а также от отношения к нему значимого для него окружения (Hanin, 2000). Поэтому для лучшего понимания психологических факторов, влияющих на поведение спортсменов, необходимо учитывать уникальный опыт каждого из них.

Обратим внимание на особенности других характеристик, представленных в таблице. Имеет место прямая умеренная и значимая связь ($p=0,01$) косвенной агрессии и чувства вины ($r=0,66$), негативизма и раздражительности ($r=0,59$), прямая и достоверная связь ($p=0,05$) вербальной и косвенной агрессии с раздражительностью ($r=0,50$).

Различные формы агрессии в подростковом возрасте основаны на нереализованных потребностях в положительных эмоциях, удовлетворение которых

происходит в процессе деятельности и дает выход излишнему напряжению (Донцов и др., 2016, 2017; Мухина, 2006).

Усиление чувства вины, проявляющееся вместе с повышением агрессии участниц нашего исследования, вероятно, связано с тем, что проявления агрессивного поведения в той или иной форме по отношению к другим не являются социально одобряемыми. Агрессивное поведение считается нарушением общепринятых моральных норм и этических принципов спорта. В процессе занятий спортом и усвоения правил взаимодействия с тренерами и судьями, партнерами, соперниками, болельщиками и т.д. формируется нравственная позиция подростка-спортсмена. Вместе с тем, в современный спорт прочно вошли факторы, негативно влияющие на соблюдение нравственности: профессионализация, коммерциализация, политизация. Эти факторы провоцируют типичные нарушения этики в спорте: агрессивное поведение, нечестную игру, стремление к победе любой ценой, допинг-скандалы и др. С ответственностью за нарушение моральных принципов спорта связано чувство вины как ценностная эмоциональная установка. Это чувство играет значимую роль в жизни человека, определяя степень усвоения ребенком нравственных норм, существующих в обществе. Несформированный его уровень, означающий отсутствие нравственной позиции, может стать причиной неэтичного поведения. Чрезмерно высокое чувство вины также является неблагоприятным состоянием, негативно отражающимся на взаимоотношениях с другими. Соответственно, наи-

более желательный, оптимальный уровень переживания чувства вины выполняет функцию регулятора поведения человека и выступает одним из важных показателей психического здоровья. Согласно И.А. Белик, такому уровню соответствуют следующие психологические особенности: стабильное позитивное эмоционально-ценностное отношение к себе, высокая способность к самоконтролю и саморегуляции, устойчивость к стрессовым ситуациям (Белик, 2006).

В статье С. Ханта и соавторов эмоциональные переживания, исследуемые в нашей работе, описаны как производные от состояния страха. Исследователи отмечают, что страх и потенциальная опасность, часто сопровождающие действия спортсмена, могут высвобождать негативные эмоции: беспокойство, тревогу, снижение самооценки, существенное ухудшение функционального состояния и работоспособности спортсмена (Hanton et al., 2004).

Художественную гимнастику отличают высокий уровень сложности выполняемых упражнений, регулярный пересмотр и усложнение требований, субъективность оценок судей, высокая травмоопасность. Кроме того, любая ошибка гимнасток очевидна: незначительный выход за пределы площадки во время выступления, падение предмета при выполнении упражнений, нарушение плавности и последовательности движений в момент падения и др. В результате страх потерять баллы и не достигнуть желаемого результата, опасность получить травму, дискомфорт и смущение перед тренером, товарищами и родителями вызывает дополнительное напряжение, усиливая негативные тенденции, и мешает общей продуктивности занятий.

Литература:

- Абрамова А.А. Агрессивность при депрессивных расстройствах : автореферат дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 2005. – 23 с.
- Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 448 с.
- Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Тихомиров О.К. Возможности анализа уровня притязаний при применении компьютера // Вопросы психологии. – 1992. – № 1–2. – С. 152–157.
- Барабанщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 91–104. doi: 10.11621/npj.2015.0310
- Белик И.А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности : автореферат дис. ... канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 2006. – 24 с.
- Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Москва, 1968.
- Бороздина Л.В. Теоретико-экспериментальное исследование самооценки : автореферат дис. ... докт. психол. наук. – Москва, 1999. – 47 с.
- Воронкина Л.В. Исследование самооценки спортсменов в связи с реализацией соревновательных результатов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 4. – С. 88–91.

Художественную гимнастику отличают высокий уровень сложности выполняемых упражнений, регулярный пересмотр и усложнение требований, субъективность оценок судей, высокая травмоопасность. Кроме того, любая ошибка гимнасток очевидна: незначительный выход за пределы площадки во время выступления, падение предмета при выполнении упражнений, нарушение плавности и последовательности движений в момент падения

Таким образом, обнаруженные взаимосвязи качеств личности юных гимнасток следует объяснять спецификой спортивной деятельности и самой сферы спорта. Для сохранения положительных факторов спорта, достижения высоких спортивных результатов и повышения продолжительности спортивной карье-

личностного и социального развития. Для преодоления негативных барьеров, неизбежных в спортивной деятельности, достижения высоких показателей и продления спортивной карьеры чрезвычайную важность имеет поддержка тренера и ближайшего окружения. При несомненной важности технической и функ-

Занятия спортом предоставляют юным спортсменам уникальные возможности для физического, личностного и социального развития. Для преодоления негативных барьеров, неизбежных в спортивной деятельности, достижения высоких показателей и продления спортивной карьеры чрезвычайную важность имеет поддержка тренера и ближайшего окружения

ры необходимо внимательное отношение к личности спортсменов со стороны тренера и всех специалистов, задействованных в их подготовке.

Заключение

Выявленные эмоционально-личностные особенности юных спортсменок обусловлены, с одной стороны, психофизиологическими изменениями, связанными с подростковым возрастом, с другой стороны – спецификой спортивной деятельности.

Полученные результаты дают основание утверждать, что занятия спортом предоставляют юным спортсменам уникальные возможности для физического,

личностного и социального развития. Для преодоления негативных барьеров, неизбежных в спортивной деятельности, достижения высоких показателей и продления спортивной карьеры чрезвычайную важность имеет поддержка тренера и ближайшего окружения.

Основными направлениями дальнейших исследований может быть обозначено изучение влияния эмоционального состояния спортсменов на способность к полноценному восстановлению после высоких нагрузок и поддержание оптимального режима сна и отдыха.

Работа выполнена в рамках НИР по гранту РФФИ «Влияние психологической регуляции сна на динамику функционального состояния и результативность спортсменов».
Номер договора: 18-013-01211\18.

- Гогунов Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - Москва : Академия, 2000. - 288с.
- Донцов Д.А., Поляков Е.А. Специфика акцентуаций характера и личности в подростковом возрасте // Fundamental science and technology - promising developments. X Proceedings of the Conference. 12-13 декабря 2016 года. North Charleston, USA, Том 3. - С. 66-83.
- Дружиненко Д.А. Эмоциональные аспекты морального выбора подростков в ситуации решения моральных дилемм // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 2004. - № 2. - С. 93-94.
- Енин В.И. Развитие психических свойств личности подростков в процессе занятий спортом : автореферат дис. ... канд. психол. наук. - Ленинград, 1986. - 16 с.
- Жилин С.В. Особенности Я-концепции личности спортсменов : автореферат дис. ... канд. психол. наук. - Санкт-Петербург, 2003. - 17 с.
- Закоморный С.О. Формирование у студентов физкультурного вуза компетенции в профилактике и коррекции агрессии спортсменов : автореферат дис. ... канд. психол. наук. - Омск, 2012. - 24 с.
- Залученова Е.А. Соотношение самооценки, уровня притязаний и его влияние на личностные особенности : автореферат дис. ... канд. психол. наук. МГУ. - Москва, 1995.
- Захарова А.В. Уровень притязаний как показатель самооценки // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. - 1989. - Вып. 1(1). - С. 47-50.
- Зейгарник Б.В. Теория личности Курта Левина. - Москва, 1981. - 118 с.
- Зимелева З.А. Психологические условия возникновения и коррекции агрессивного поведения подростков : автореферат дис. ... канд. психол. наук. - Москва, 2002.
- Зинько Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 1. Самооценка и ее параметры // Психологический журнал. - 2006. - Т. 27. - № 3. - С. 18-30.
- Ильин Е.П. Психология доверия. - Санкт-Петербург : Питер, 2013. - 288 с.
- Краев Ю.В. Влияние особенностей вида спорта на проявления агрессии и агрессивности у спортсменов : автореферат дис. ... канд. психол. наук. - Санкт-Петербург, 1999. - 22 с.
- Левин К. Уровень притязаний / К. Левин, Т. Дембо, Л. Фестингер, Р. Сирс // Психология личности / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. - Москва : Издательство Московского университета, 1982. - С. 85-92.
- Липириди И.Н. Самооценка спортсменов и ее коррекция средствами самопознания : дис. ... канд. психол. наук. - Санкт-Петербург, 2008. - 153 с.
- Лозовая Г.В. Формирование самооценки спортсмена. - Санкт-Петербург, 2003. - 20 с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
- Медведев В.В. Психологические особенности спортсменов. - Москва, 1993. - 48 с.
- Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. - Санкт-Петербург : С.-Петербур. фил. Ин-та социологии, 1995. - 39 с.
- Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. - Москва : Академия, 2006. - 608 с.
- Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособие. - Санкт-Петербург: Речь, 2004. - 392 с.
- Палий В.И. Влияние особенностей личности и успешности деятельности на самооценку спортивного мастерства гимнасток : автореферат дис. ... канд. психол. наук. - Москва, 1987. - 24 с.
- Попов А.Л. Спортивная психология. - Москва : Флинта, 1998. - 219 с.
- Практическая психодиагностика: методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара : Бахрах-М, 2017. - 672 с.
- Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик / под ред. И.В. Дубровиной. - Москва, 1988. - С. 110-128.
- Психология развития: детство, отрочество, юность : учеб. пособие / Донцов Д.А., Петрова Е.А., Поляков Е.А. - Москва : АИМ, 2017. - 234 с.
- Психология физической культуры и спорта / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. - Омск: СибГУФК, 2007. - 270 с.
- Психосоциальное развитие личности в подростковом возрасте: научно-практическая методологическая психологическая оценка / Донцов Д.А., Драчева Н.Ю., Власова С.В., Тихолаз О.Е., Кочеткова Л.А., Сухих Е.В. // Личность как объект психологического и педагогического воздействия : сборник статей Международной научно-практической конференции. В 2 частях. Ч. 1. - Уфа, АЭТЕРНА, 2016. - С. 108-135.
- Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта // Союзспортобеспечение. - 1980. - № 11. - С. 24-27.
- Сафонов В.К. Агрессия в спорте. - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. - 159 с.
- Сидоров К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности старшеклассников // Вопросы психологии. - 2007. - №3. - С. 149-157.
- Сидоров К.Р. Феномен несоответствия уровней самооценки и притязаний в ранней юности : автореферат дис. ... канд. психол. наук. - Москва, 2007. - 23 с.
- Стамбулов А.В. Исследование некоторых особенностей динамики и взаимосвязей физического, психомоторного и интеллектуального развития в подростковый период : автореферат дис. ... канд. психол. наук. - Ленинград, 1980. - 21 с.
- Стамбулова Н.Б. Исследование развития психических процессов и двигательных качеств у школьников 8-12 лет : автореферат дис. ... канд. психол. наук. - Ленинград, 1978. - 21 с.
- Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев : Олимпийская литература, 1998. - 336 с.
- Фергюсон А., Мориц М. Уроки лидерства. Чему меня научили жизнь и 27 лет в «Манчестер Юнайтед». - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 352 с.
- Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития / Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Е., Крючек Е.С. - Москва:

Человек, 2014. – 216 с.

Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореферат дис. ... канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 1998. – 21 с.

Щербинина Ю.В. Вербальная агрессия в школьной речевой среде : автореферат дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 2001. – 16 с.

Эриксон Э. Г. Детство и общество. – Санкт-петербург : Ленато, АСТ, 1996. – 592 с.

Arripe-Longueville, F., Hars, M., Debois, N., & Calmels, C. (2009). Perceived development of psychological characteristics in male and female elite gymnasts. *International Journal of Sport Psychology*, 40(3), 424–455.

Bybee J., & Quiles Z.N. (1998). Guilt and mental health. In J. Bybee (Ed.) *Guilt and children*. San Diego, Academic Press, 269–291. doi: 10.1016/B978-012148610-5/50014-X

Cartoni A.C., Minganti C., & Zelli A. (2005). Gender, Age, and Professional-Level Differences in the Psychological Correlates of Fear of Injury in Italian Gymnasts. *Journal of Sport Behavior*, 28(1), 3–17.

Cremades, J., & Wiggings, M.S. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2).

Dollard J., Doob L.W., & Miller N.E. et al. *Frustration and aggression*. New Haven (Conn.): Yale University Press, 1939. doi: 10.1037/10022-000

Giotis, A.M. (2007). Stopped by a thought: A study about mental blocking in female TeamGym. (Undergraduate thesis Dlevel Swedish School of Sport and Health Sciences).

González, L., García-Merita, M., Castillo, I., & Balaguer, I. (2016). Young athletes' perceptions of coach behaviors and their implications on their well-being and ill-being over time. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(4), 1147–1154. doi: 10.1519/JSC.0000000000001170

Gould D., Feltz, D., Horn T., & Weiss M. (1982). Reasons for discontinuing involvement in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5, 155–165.

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1997). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: III. Individual Differences in the Burnout Experience. *The Sport Psychologist*, 11(3), 257–276. doi: 10.1123/tsp.11.3.257

Hanin Y.L. Emotions in sport. Human Kinetics, 2000.

Hanin Y.L., & Stambulova N.B. (2002). Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model. *Sport Psychologist*, 16 (4), 396–415. doi: 10.1123/tsp.16.4.396

Hanton S., Thomas O., & Maynard I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169–181. doi: 10.1016/S1469-0292(02)00042-0

Henschen, K. (2001). Athletic staleness and burnout: Diagnosis, prevention, and treatment. In J.M. Williams (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 445–455. California: Mayfield Publishing Company.

Hoffman M.L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg (Ed.), *Development of Prosocial Behaviour*. New York, 281–313. doi: 10.1016/B978-0-12-234980-5.50016-X

Kernis M.H., & Waschull S.B. (1995). The interactive roles of stability and level of self-esteem: Research and theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 27, 93–141. doi: 10.1016/S0065-2601(08)60404-9

Lazarević L.B., Petrović B., & Damjanović K. (2012). *Physical Education and Sport* 10(2), 115–126.

Lox C., Martin G. K., & Petruzzello S. (2006). The psychology of exercise: Integrating theory and practice. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.

Malina, R.M., & Cumming, S.P. (2003). Current status and issues in youth sports. In R.M. Malina & M.A. Clark (Eds.), *Youth sports: Perspectives for a new century*, 7–25. Monterey, CA: Coaches Choice.

Numomura, M., Okade, Y., & Tsukamoto, M.H.C. (2009). Competition and Artistic Gymnastics: How to make the most for this Experience. *International Journal of Sport and Health Science*, 7, 42–49. doi: 10.5432/ijshs.IJSHS20080353

Olusoga P., Butt J., Maynard I., & Hay K. (2010). Stress and Coping: A Study of World Class Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 273–293. doi: 10.1080/10413201003760968

Papaioannou, A., Ampatzoglou, G., Kalogiannis, P., & Sagovits, A. (2008). Social agents achievement goals, satisfaction and academic achievement in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 122–141. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.02.003

Proios, M. (2012). The relation between the emotion of «anger» and the cognitive processes in gymnastics athletes. *International Quarterly of Sport Science*, 1, 10–18.

Scanlan T.K., Babkes M.L., & Scanlan L.A. (2005) Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In J.L. Mahoney, R. W. Larson, & J.S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Seery M.D., Blascovich J., Weisbuch M., & Vick S.B. (2004). The Relationship Between Self-Esteem Level, Self-Esteem Stability, and Cardiovascular Reactions to Performance Feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(1), 133–145. doi: 10.1037/0022-3514.87.1.133

Smith, R.E., & Smoll, F.L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction. In T. Morris & J.J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theories, applications, and issues*, 294–32, Sydney, Australia: Wiley.

Williams, J.M., & Scherzer, C.B. (2006). Injury risk and rehabilitation: Psychological considerations. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5th ed., 565–594. Boston, MA: McGraw-Hill.

References:

Abramova A.A. (2005). Aggressiveness in depressive disorders. Ph.D. in Psychology, thesis. Moscow, 23.

Adler A. (1998). How to manage the desire for excellence. [Vospitanie detey. Vzaimodeystvie polov]. Rostov on Don, Feniks, 448.

Arestova O.N., & Babanin L.N. (1992). Tikhomirov O.K. Possibilities for analyzing the level of claims when using a computer. [Voprosy Psikhologii], 1–2, 152–157.

- Arripe-Longueville, F., Hars, M., Debois, N., & Calmels, C. (2009). Perceived development of psychological characteristics in male and female elite gymnasts. *International Journal of Sport Psychology*, 40(3), 424–455.
- Babushkin, G.D. & Smolentseva V.N (Eds.) (2007). Psychology of physical culture and sports. Omsk, SibGUFK, 270.
- Barabanshchikova V.V., Ostanina M.V. & Klimova O.A. (2015). The phenomenon of procrastination in the activity of athletes of individual and team sports. *National Psychological Journal*, 3(19), 91–104. doi: 10.11621/npj.2015.0310
- Belik I.A. (2006). Feelings of guilt in connection with personality development: Ph.D. in Psychology, thesis. St. Petersburg, 24.
- Borozdina L.V. (1999). Theoretical and experimental study of self-evaluation: Doctor of Psychology, thesis. Moscow, 47.
- Bozhovich L.I. (1968). Personality and its development in childhood. Moscow, 464.
- Bybee J., & Quiles Z.N. (1998). Guilt and mental health. In J. Bybee (Ed.) *Guilt and children*. San Diego, Academic Press, 269–291. doi: 10.1016/B978-012148610-5/50014-X
- Cartoni A.C., Minganti C., & Zelli A. (2005). Gender, Age, and Professional-Level Differences in the Psychological Correlates of Fear of Injury in Italian Gymnasts. *Journal of Sport Behavior*, 28(1), 3–17.
- Cremades, J., & Wiggings, M.S. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2).
- Dollard J., Doob L.W., & Miller N.E. et al. *Frustration and aggression*. New Haven (Conn.): Yale University Press, 1939. doi: 10.1037/10022-000
- Dontsov D.A., & Polyakov E.A. (2016). Specific features of character and personality accentuations in adolescence. *Fundamental science and technology – promising developments. X Proceedings of the Conference*. December 12–13. North Charleston, USA, Volume 3, 66–83.
- Dontsov D.A., Petrova E.A., & Polyakov E.A. (2017). Developmental psychology: childhood, adolescence, adolescence. Textbook. Moscow, AIM, 234.
- Dontsov D.A., Dracheva N.Yu., Vlasova S.V., Tikholaz O.E., Kochetkova L.A., & Sukhikh E.V. (2016). Psychosocial personality development in adolescence: scientific and practical methodological psychological evaluation. [*Lichnost' kak obekt psikhologicheskogo i pedagogicheskogo vozdeystviya: sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*]. In 2 parts. Part 1. Ufa, AERTERNA, 108–135.
- Druzhinenko D.A. (2004). Emotional aspects of the moral choice of adolescents in the situation of solving moral dilemmas. [*Vestnik MGU*], Series 14. Psychology, 2, 93–94.
- Enin V.I. 1986. Development of mental properties in adolescents in sports: Ph.D. in Psychology, thesis. Lesgaft Leningrad State Institute of Physical Culture. Leningrad, 16.
- Erikson E.G. (1996). *Childhood and Society*. St. Petersburg, Lenato, AST, 592.
- Fergyson A., & Morits M. (2015). *Lessons of Leadership. What Life Has Taught Me And 27 Years in The «Manchester United»*. Publisher: Mann, Ivanov & Ferber, 352.
- Giotis, A.M. (2007). Stopped by a thought: A study about mental blocking in female TeamGym. (Undergraduate thesis Dlevel Swedish School of Sport and Health Sciences).
- Gogunov E.N., & Mart'yanov B.I. (2000). Psychology of physical education and sport. manual. Moscow: Izdatel'stvo «Akademiya», 288.
- González, L., García-Merita, M., Castillo, I., & Balaguer, I. (2016). Young athletes' perceptions of coach behaviors and their implications on their well-being and ill-being over time. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(4), 1147–1154. doi: 10.1519/JSC.0000000000001170
- Gould D., Feltz, D., Horn T., & Weiss M. (1982). Reasons for discontinuing involvement in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5, 155–165.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1997). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: III. Individual Differences in the Burnout Experience. *The Sport Psychologist*, 11(3), 257–276. doi: 10.1123/tsp.11.3.257
- Hanin Y.L. Emotions in sport. *Human Kinetics*, 2000.
- Hanin Y.L., & Stambulova N.B. (2002). Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model. *Sport Psychologist*, 16 (4), 396–415. doi: 10.1123/tsp.16.4.396
- Hanton S., Thomas O., & Maynard I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169–181. doi: 10.1016/S1469-0292(02)00042-0
- Henschen, K. (2001). Athletic staleness and burnout: Diagnosis, prevention, and treatment. In J.M. Williams (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 445–455. California: Mayfield Publishing Company.
- Hoffman M.L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg (Ed.), *Development of Prosocial Behaviour*. New York, 281–313. doi: 10.1016/B978-0-12-234980-5.50016-X
- Il'in E.P. (2013). Psychology of trust. St. Petersburg, Piter, 288.
- Kernis M.H., & Waschull S.B. (1995). The interactive roles of stability and level of self-esteem: Research and theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 27, 93–141. doi: 10.1016/S0065-2601(08)60404-9
- Viner-Usmanova I.A., Medvedeva E.E., & Kryuchek E.S. (2014). Rhythmic Gymnastics. History, Condition, and Development Prospects. Moscow, Chelovek, 216.
- Kraev Yu.V. (1999). Influence of features of a kind of sports on displays of aggression and aggression at sportsmen Ph.D. in Psychology, thesis. St.-Peterburg, 22.
- Lazarević L.B., Petrović B., & Damjanović K. (2012). Physical Education and Sport 10(2), 115–126.
- Levin K. (1982). The level of claims. In Yu.B. Gippenreiter, & A.A. Puzyrey (Eds.) [*Psikhologiya lichnosti*]. Moscow, Izdatel'stvo MGU, 85–92.
- Lipiridi I. N. (2008). Self-esteem of athletes and its correction by means of self-knowledge, Ph.D. in Psychology, thesis. St. Petersburg, 153.
- Lox C., Martin G. K., & Petruzzello S. (2006). The psychology of exercise: Integrating theory and practice. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- Lozovaya G.V. (2003). Developing athlete's self-esteem. St. Petersburg, 20.
- Malina, R.M., & Cumming, S.P. (2003). Current status and issues in youth sports. In R.M. Malina & M.A. Clark (Eds.), *Youth sports: Perspectives for a*

- new century, 7–25. Monterey, CA: Coaches Choice.
- Matveev L.P. (1977). The basics of sports training. Moscow, Fizkul'tura i sport, 271.
- Medvedev V.V. (1993). Psychological characteristics of athletes. Moscow, 48.
- Mukhina V.S. (2006). Developmental psychology. Phenomenology of development. 10th edition, revised. Moscow, Akademiya, 608.
- Muzdybaev K. (1995). Experiencing guilt and shame. St. Petersburg, Sanktpetersburgskiy Filial Instituta Sotsiologii, 39.
- Nasledov A.D. (2004). Mathematical methods of psychological research. Data analysis and interpretation, Textbook. St. Petersburg, Rech', 392.
- Nunomura, M., Okade, Y., & Tsukamoto, M.H.C. (2009). Competition and Artistic Gymnastics: How to make the most for this Experience. *International Journal of Sport and Health Science*, 7, 42–49. doi: 10.5432/ijshs.IJSHS20080353
- Olusoga P., Butt J., Maynard I., & Hay K. (2010). Stress and Coping: A Study of World Class Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 273–293. doi: 10.1080/10413201003760968
- Palii V.I. (1987). Influence of personality characteristics and success of the activity on self-esteem of sports skills of calisthenics athletes: Ph.D. in Psychology, thesis. APN. NII Obschey i Pedagogicheskoy Psikhologii. Moscow, 24.
- Papaioannou, A., Ampatzoglou, G., Kalogiannis, P., & Sagovits, A. (2008). Social agents achievement goals, satisfaction and academic achievement in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 122–141. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.02.003
- Popov A.L. (1998). Sports psychology. Moscow, Flinta, 219.
- Raygorodsky Ya.D. (Ed.) (2017). Practical psychodiagnostics. Methods and tests. Tutorial. Samara, Bakhrakh-Moscow, 672.
- Prikhozhan A.M. (1988). The application of direct evaluation methods in the work of school psychologist. [Nauchno-metodicheskie osnovy ispol'zovaniya v shkol'noy psikhologicheskoy sluzhbe konkretnykh psikhodiagnosticheskikh metodik], Moscow.
- Proios, M. (2012). The relation between the emotion of «anger» and the cognitive processes in gymnastics athletes. *International Quarterly of Sport Science*, 1, 10–18.
- Puni A.Ts. (1980) The Issue of Personality in The Psychology of Sports. Moscow: Soyuzsportobespechenie, 11, 24–27.
- Safonov V.K. (2003). Aggression in sports. St. Petersburg. Izdatel'stvo S.-Petersburgskogo Universiteta, 159.
- Scanlan T.K., Babkes M.L., & Scanlan L.A. (2005) Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In J.L. Mahoney, R.W. Larson, & J.S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Seery M.D., Blascovich J., Weisbuch M., & Vick S.B. (2004). The Relationship Between Self-Esteem Level, Self-Esteem Stability, and Cardiovascular Reactions to Performance Feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(1), 133–145. doi: 10.1037/0022-3514.87.1.133
- Shaboltas A.V. (1998). Motives For Exercising the Highest Achievements In Adolescence. Ph.D. in Psychology, thesis. St. Petersburgskiy Gosudarstvennyy Universitet, 21.
- Shcherbinina Yu.V. (2001). Verbal Aggression in School Speech Environment. Ph.D. in Psychology, thesis. Moskovskiy Pedagogicheskiy Gosudarstvennyy Universitet. Moscow, 16.
- Sidorov K.R. (2007). Self-esteem, level of claims and effectiveness of educational activity of high school students. [Voprosy psikhologii], 3, 149–157.
- Sidorov K.R. (2007). The phenomenon of self-esteem discrepancy levels and claims in early adolescence. Ph.D. in Psychology, thesis. Moscow, 23.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction. In T. Morris & J.J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theories, applications, and issues*, 294–32, Sydney, Australia: Wiley.
- Stambulov A.V. (1980). Research on the Features of Dynamics and Interrelationships of Physical, Psychomotor and Intellectual Development in The Adolescent Period. Ph.D. in Psychology, thesis. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. Leningrad, 21.
- Stambulova N.B. (1978). The Study of Mental Processes And Motor Skills in Schoolchildren 8-12 years. Ph.D. in Psychology, thesis. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. Leningrad, 21.
- Ueinberg R.S., & Gould D. (2001). Fundamentals of the Psychology of Sport and Physical Education. [Olimpiyskaya Literatura], 326.
- Voronkina L.V. (2014). Research of self-esteem of athletes in connection with the implementation of competitive results. [Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport], 4, 88–91.
- Williams, J.M., & Scherzer, C.B. (2006). Injury risk and rehabilitation: Psychological considerations. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5th ed., 565–594. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Zakamornyi S.O. (2012). Shaping the students' physical education university competence in the prevention and correction of aggression athletes. Ph.D. in Psychology, thesis. Omsk, 24.
- Zakharova A.V. (1989). The level of claims as an indicator of self-esteem. [Novye issledovaniya v psikhologii i vozrastnoy fiziologii], 1(1). 47–50.
- Zaluchenova E.A. (1995). The ratio of self-esteem, level of claims and impact on personal characteristics. Ph.D. in Psychology, thesis. MGU. Moscow, 24.
- Zeigarnik B.V. (1981). Kurt Levin's theory of personality. Moscow, 118.
- Zhilin S.V. (2003). Features of self-concept in athletes. Ph.D. in Psychology, thesis. Sanktpetersburgskaya Gosudarstvennaya Akademiya fizicheskoy culturey imeni Lesgafta. St. Petersburg, 17.
- Zimeleva Z.A. (2002). Psychological conditions for the emergence and correction of aggressive behaviour in adolescents Ph.D. in Psychology, thesis. Moscow, 149.
- Zin'ko E.V. (2006) The ratio of the characteristics of self-esteem and the level of claims. Part 1. Self-esteem and its parameters [Psikhologicheskii zhurnal], 27(3), 18–30.