

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923:796

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/16>

**Мосьян М.О.**

Національний університет фізичного виховання і спорту України

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РІВНЯ ДОМАГАНЬ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей формування рівня домагань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в контексті їх особистісного розвитку.*

*У статті виокремлено психологічні чинники, що впливають на розвиток рівня домагань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту: самосприйняття, внутрішня мотивація, оцінка власних можливостей.*

*Розглянуто вплив рівня домагань на розвиток особистості, зокрема на формування професійної ідентичності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Надана характеристика рівнів домагань та їх співвідношення з іншими особистісними характеристиками.*

*У статті представлено програму формування і розвитку адекватного рівня домагань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, шляхом впливу на його психологічні чинники.*

*За основу при плануванні й розробці програми було взято наступне: значущим психологічним чинником, який впливає на розвиток рівня домагань майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, є усвідомлення ними своїх слабких і сильних сторін, власних можливостей та можливостей інших, порівняння своїх досягнень з досягненнями інших студентів. Ставлення до себе, самосприйняття великою мірою визначають успішність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Без позитивного уявлення про себе, впевненості в своїх силах не можна досягти значних результатів у різних сферах життя і спорту.*

*У статті надано приклади вправ розвивальної програми.*

*Результати дослідження допоможуть викладачам, тренерам, психологам підтримувати розвиток високого рівня домагань у студентів, оскільки це сприяє не лише особистісному, а й професійному зростанню майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту.*

**Ключові слова:** *рівень домагань, майбутні фахівці фізичної культури і спорту, самосприйняття, внутрішня мотивація, самооцінка, впевненість у собі, самоповага, пізнавальна мотивація, схильність до ризику, тривожність, самоповага.*

**Постановка проблеми.** У зв'язку з активними соціальними змінами в Україні все частіше піднімається питання особистісного розвитку молоді. Основним елементом досягнення цілей у такий складний для країни час є рівень розвитку домагань кожної особистості. Рівень домагань є не просто динамічним феноменом психічного людини, а являє собою генератор успіху та протидії життєвим проблемам особистості на шляху її існування у складному соціально-економічному світі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням рівня домагань присвячували свої роботи багато зарубіжних і українських вчених, зокрема: Д. Мак-Клелланд – розробив кон-

цепцію потреби досягнень, акцентуючи увагу на тому, як ця потреба впливає на поведінку людини. Г. Ліндзі – досліджував вплив соціальних і культурних факторів на рівень домагань. А. Адлер – звертав увагу на важливість почуття неповноцінності та прагнення до успіху. В. Франкл – розглядав прагнення до смислу життя як важливий фактор досягнень. Е. Декі та Р. Раян – розробили теорію самодетермінації, що пояснює мотивацію та потребу в досягненнях.

Л. Лебедева – досліджувала аспекти психології досягнень у контексті української освіти та культури. С. Кривцов – вивчав психологічні аспекти мотивації та досягнень у молодіжному серед-

овищі. І. Білодід – займалася темою домагань у контексті соціальної психології, зокрема в Україні. О. Костюк – досліджувала аспекти мотивації та домагань у молодіжному середовищі. С. Дьяченко – працювала над темами психології успіху і самооцінки.

**Постановка завдання. Мета статті** полягає у вивченні психологічних чинників, що впливають на розвиток рівня домагань та розробки програми з формування і розвитку рівня домагань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

**Виклад основного матеріалу.** Рівень домагань є важливим психологічним конструктом, який відображає прагнення особистості до досягнення певних цілей та реалізації своїх потенційних можливостей. У контексті підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, цей рівень має особливе значення, оскільки він безпосередньо впливає на мотивацію, професійний розвиток і досягнення в спортивній діяльності.

Рівень домагань – поняття динамічне, що змінюється у часі і в уявленнях особистості та залежить від досвіду попередніх досягнень.

Рівень домагань визначають як: рівень складності, досягнення якого є метою майбутніх дій; вибір суб'єктом цілі наступної дії, яка формується у результаті переживання успіху або невдачі ряду попередніх дій; бажаний рівень самооцінки особистості [5].

Отже, рівень домагань можна визначити як індивідуальну характеристику, що відображає прагнення особистості досягати вищих результатів у різних сферах діяльності, включаючи спорт і фізичну культуру. Цей термін охоплює не лише особисті цілі, але й соціальні стандарти, які людина ставить перед собою.

В основі рівня домагань лежать такі психологічні аспекти, як самосприйняття, внутрішня мотивація, а також оцінка власних можливостей.

*Самосприйняття* (К. Хоппе та ін.) – це уявлення особистості про саму себе. Це може включати уявлення про свої здібності, потенціал, досягнення, сильні та слабкі сторони. Високе самосприйняття, яке базується на реалістичних оцінках своїх можливостей, сприяє формуванню амбітних цілей і підвищує рівень домагань. Особистості з позитивним самосприйняттям частіше вважають себе здатними досягати успіху, що підштовхує їх до активних дій. На противагу, негативне самосприйняття може призвести до зниження мотивації і уникнення викликів, оскільки особистість сумнівається у своїх можливостях.

У контексті фізичної культури і спорту, майбутні фахівці, які мають позитивне самосприйняття, відчують упевненість у своїх навичках, що спонукає їх ставити амбітні цілі. Наприклад, студент, який бачить себе як здібного тренера або атлета, скоріше за все, буде шукати можливості для розвитку, беручи участь у змаганнях або тренінгах. Негативне самосприйняття, навпаки, може призводити до зниження мотивації, побоювань і відмови від участі в активностях, які сприймаються як складні [2].

*Внутрішня мотивація* (Дж. Аткинсон, А. Карстен, Х. Хекхаузен та ін.) – це спонукання до дій, яке виникає з внутрішніх потреб та інтересів. Вона відрізняється від зовнішньої мотивації, яка залежить від зовнішніх винагород або визнання. Особистості з високим рівнем внутрішньої мотивації прагнуть досягати успіху не лише для отримання винагород, а й через бажання розвиватися, вчитися новому і досягати особистих цілей. Така мотивація стимулює до наполегливої праці та самовдосконалення, що безпосередньо впливає на рівень домагань.

Для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту внутрішня мотивація може проявитися у прагненні до самовдосконалення, отримання нових знань, розвиток власних здібностей. Наприклад, студент, який захоплюється спортом, може без примусу відвідувати додаткові заняття, читати літературу про спортивну психологію чи анатомію. Це прагнення не лише підвищує його кваліфікацію, але й формує більш високий рівень домагань, оскільки така особистість не задовольняється лише базовими знаннями [6].

*Оцінка власних можливостей* (У. Джемс, І.С. Кон, М. Й. Боришевський О. В. Зінько О. І. Савонько та ін.) – це здатність адекватно визначати свої сили та ресурси для досягнення цілей. Це сприйняття може бути як реалістичним, так і перебільшеним. Люди, які адекватно оцінюють свої можливості, мають більше шансів ставити перед собою досяжні, але в той же час амбітні цілі. Нереалістичні очікування можуть призвести до розчарування і зниження мотивації, тоді як реалістичні оцінки допомагають розробити стратегії досягнення успіху.

Майбутні фахівці фізичної культури і спорту, які правильно оцінюють свої можливості, здатні ставити реалістичні, але в той же час амбітні цілі. Наприклад, студент, який усвідомлює свої фізичні можливості і готовий до інтенсивних тренувань, з більшою ймовірністю досягне успіху в зма-

ганнях. У випадку, коли оцінка є нереалістичною – або завищеною, або заниженою – це може призвести до розчарування, зниження мотивації і навіть відмови від професійного розвитку [7].

Також, важливим аспектом формування рівня домагань особистості є її *соціальне оточення* (В. А. Крутецький В. В. Столін Б. Меєр Г. Крайг та ін.)

Позитивні приклади з життя тренерів, колег та спортивних кумирів можуть надихати молодих спеціалістів на досягнення високих результатів. Соціальна підтримка та визнання з боку оточення можуть підвищувати мотивацію та рівень домагань [4].

Рівень домагань має значний вплив на *розвиток особистості*, зокрема на формування професійної ідентичності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Високий рівень домагань може призводити до таких позитивних результатів:

*У професійному розвитку:* особистості з високими домаганнями зазвичай активно шукають нові можливості для навчання та самовдосконалення. Вони можуть прагнути отримати додаткові кваліфікації, брати участь у конференціях та семінарах, що підвищує їхню професійну цінність.

*У соціальній адаптації:* високий рівень домагань часто пов'язаний із здатністю до соціальної адаптації. Такі особистості можуть легше встановлювати контакти, працювати в команді та досягати спільних цілей.

*У емоційній стійкості:* вміння ставити перед собою цілі і досягати їх сприяє розвитку емоційної стійкості. Це дозволяє особистості краще справлятися з стресами та невдачами, що є особливо важливим у спортивній діяльності [1].

Серед *психологічних чинників*, що впливають на формування рівня домагань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту слід виокремити наступні:

*Самооцінка* – це важливий фактор, що визначає, як людина сприймає свої здібності та можливості. Висока самооцінка сприяє формуванню позитивного образу себе, що веде до більшого прагнення досягати амбіційних цілей. Вона допомагає молодим спеціалістам бути впевненими у своїх силах та не боятися ставити перед собою складні завдання.

*Впевненість у собі* є ключовим компонентом, що впливає на рівень домагань. Особистості, які вірять у свої здібності, зазвичай більш активно прагнуть досягати успіху. Впевненість дозволяє їм долати труднощі, не зважати на невдачі та залишатися мотивованими у важкі часи.

*Мотивація* – це рушійна сила, що спонукає особу до дій. Мотивація досягнення успіху включає прагнення не лише до результату, але й до процесу розвитку. Майбутні фахівці, які мають високий рівень цієї мотивації, зазвичай ставлять перед собою амбітні цілі та активно шукають можливості для самовдосконалення.

*Здатність до ризику* визначає, наскільки особистість готова виходити із зони комфорту та приймати виклики. Фахівці з високим рівнем готовності до ризику частіше намагаються нові підходи в роботі, експериментують із методами тренування, що може призводити до більш значущих досягнень. Водночас, важливо мати баланс між ризиком і обережністю, щоб уникати небезпечних ситуацій.

*Пізнавальний мотив* визначає бажання особистості отримувати нові знання та навички. Майбутні фахівці, які прагнуть до пізнання нових методик тренування, спортивних технологій або психологічних аспектів, значно підвищують свій рівень домагань. Цей мотив стимулює їх до активної участі в навчанні, самоосвіті та професійному розвитку.

*Особистісна тривожність* може мати як позитивний, так і негативний вплив на рівень домагань. Висока тривожність може призводити до страху невдачі, що заважає особистості ставити перед собою складні цілі. Водночас, помірний рівень тривожності може слугувати стимулом для підвищення рівня домагань, оскільки змушує індивіда працювати більше та зосереджуватися на своїх завданнях.

*Самоповага*, або повага до себе, визначає, як особистість оцінює свої досягнення та цінність. Висока самоповага сприяє формуванню позитивного образу Я, що підвищує рівень домагань. Особистості, які поважають себе, більше впевнені у своїх рішеннях і діях, що веде до досягнення вищих результатів [1; 3].

За К. Левіним, С. В. Чопиком рівень домагань розглядається як адекватний – неадекватний (завищений та занижений) (табл. 1).

Враховуючи мету нашого дослідження було розроблено програму формування і розвитку рівня домагань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

*Метою програми* є – формування і розвиток адекватного рівня домагань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту шляхом впливу на його психологічні чинники.

При розробці програми ми виходили з того, що розвиток адекватної самооцінки, підвищення впевненості у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у власних силах, орієнтація їх

**Характеристика рівнів домагань та їх співвідношення з іншими особистісними характеристиками**

Рівні домагань	Адекватний	Неадекватний	
		Завищений	Занижений
Особливості спрямованості особистості	Добре знають себе, рефлексивні, мають схильність аналізувати свої сильні та слабкі сторони. Розрізняють пріоритети. Самооцінка та мотивація досягнення успіху адекватна.	Не можуть зіставити свої реальні можливості з домаганнями. Пояснюють невдачі зовнішніми обставинами.	Не вірять в свої сили, не вміють планувати діяльність. Відповідають невпевнено, бояться критики та осуду.
Особливості взаємин з однолітками	Легко адаптуються до нового колективу. Комунікабельні, проявляють повагу до однолітків.	Прагнуть бути в центрі уваги, бути лідером, хоча цей статус з реальною роллю в колективі часто не співпадає.	Займають пасивну позицію у колективі.
Особливості вибору завдань	Обирають завдання яке відповідає їх можливостям, іноді обирають завдання складніші, але беруть до уваги ризику.	Обирає надто складні завдання переоцінюючи свої здібності та навички.	Завдання які вони ставлять перед собою є надто легкими, проте це їх влаштовує.
Ставлення до невдач	У випадку невдачі здатні проаналізувати отримані результати і зробити висновки виходячи з розуміння своїх можливостей. Адекватно сприймають невдачі.	Не рефлексивні, після невдачі ставлять нескладні завдання.	Дуже болісно переживають невдачі.
Особливості мотивації	Після досягнення успіху підвищують свої цілі.	Намагаються самоствердитись, проявляють недисциплінованість	Мотиви уникнення невдач домінують над мотивами досягнення успіху.

на досягнення успіху, налагодження стосунків у підсистемах «викладач, тренер – студент», «одногрупники, команда – студент» та підвищення самооцінки сприятимуть розвитку адекватного рівня їх домагань.

При плануванні й розробці програми ми враховували те, що значущим психологічним чинником, який впливає на розвиток рівня домагань майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, є усвідомлення ними своїх слабких і сильних сторін, власних можливостей та можливостей інших, порівняння своїх досягнень з досягненнями інших студентів. Ставлення до себе, самосприйняття великою мірою визначають успішність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Без позитивного уявлення про себе, впевненості в своїх силах не можна досягти значних результатів у різних сферах життя і спорту.

Для реалізації мети програми використовувались рольові ігри, психогімнастика, вербальні та невербальні ігрові вправи, міні-лекції, бесіди, робота з малюнками, вправи на релаксацію медитативного характеру тощо. Основним методичним інструментом були вправи, що включали самостійний аналіз, самопізнання, виявлення власних сильних і слабких сторін, розвиток впевненості,

підвищення самооцінки та рівня амбіцій, а також подолання негативних аспектів у розвитку особистості.

*Основні завдання програми:*

- розкрити чинники негативного впливу на розвиток рівня домагань учасників тренінгу та можливі особисті дії студентів щодо їх усунення і, водночас, актуалізувати чинники, що сприяють розвитку адекватного рівня домагань у спортивній та учбовій діяльності;

- надання допомоги студентам у пізнанні себе;
- створення умов для формування їх позитивного ставлення до себе та одногрупників;

- відпрацювання навичок позитивної взаємодії студентів у спортивному колективі;

- розвиток їх упевненості та адекватної самооцінки;

- усвідомлення студентами важливості власних дій для досягнення бажаного результату;

- вироблення навичок постановки адекватних високих цілей, уміння організувати власну діяльність для реалізації задуманого.

Реалізація програми передбачала 3 етапи: *орієнтовний, розвивальний і закріплюючий*. Основні завдання орієнтовного етапу передбачали формування груп, налагодження сприятливого психоло-

гічного клімату для роботи. Нарозвивальному етапі вирішувалися основні завдання тренінгу. Мета закріплюючого етапу полягала у рефлексії змін, що відбулися в учасників за час тренінгу (табл. 2).

**Приклади занять розвивальної програми**

**Заняття 1. «Правила групи».** *Мета:* ознайомити учасників з правилами роботи в групі, налаштувати їх на активну роботу й контакт один з одним, сприяти усвідомленню ними унікальності й цінності власного імені.

**Заняття 2. «Хто я?».** *Мета:* допомогти учасникам групи усвідомити свої сильні і слабкі сторони, розвивати позитивне ставлення до себе та оточуючих, навчити розрізняти емоції та передавати емоційний стан.

**Заняття 3. «Як я себе оцінюю?».** *Мета:* допомогти учасникам групи підвищити самооцінку і сформувати позитивний я-образ; навчити хвалити і підбадьорювати себе, підвищувати самоповагу.

**Заняття 4. «Чого я досягнув?».** *Мета:* вчити студентів визначати свої успіхи та адекватно реагувати на невдачі, розвивати відчуття власної самоцінності, підвищувати самооцінку та віру у власні сили; сприяти розвитку мотивації досягнення успіхів.

**Заняття 5. «Моя сім'я і я».** *Мета:* сприяти розвитку позитивного ставлення до своєї сім'ї,

допомогти студентам усвідомити вимоги батьків, навчити їх способам вирішення конфліктних ситуацій з батьками та іншими членами родини, покращити взаємовідносини батьків і дітей.

**Заняття 6. «Відмінний співрозмовник».** *Мета:* розвивати навички вербального і невербального спілкування, сприяти згуртуванню колективу, розвивати позитивне ставлення до однокурсників, здійснювати корекцію самооцінки.

**Заняття 7. «Хто я в університеті».** *Мета:* допомогти учасникам групи усвідомити роль ВНЗ у їх особистісному та професійному становленні, розвивати позитивне ставлення до викладачів та однокурсників, навчити студентів способам вирішення конфліктних ситуацій з викладачами, тренерами та однокурсниками, розвивати позитивне ставлення до учбової та спортивної діяльності.

**Заняття 8. «Моя тривожна тривожність».** *Мета:* здійснити корекцію особистісної тривожності учасників групи, розвивати уміння долати невпевненість та тривогу, оволодіння прийомами релаксації.

**Заняття 9. «Нестрашно робити помилки».** *Мета:* сприяти зниженню тривожності студентів у комунікативній діяльності з однокурсниками і викладачами і тренерами, розвивати впевненість та позитивне ставлення до спортивної та учбової діяльності.

Таблиця 2

**Структура, зміст та завдання розвивальної програми**

Етапи тренінгу та кількість занять	Мета	Завдання етапу тренінгу
Орієнтовний 2 заняття	<ul style="list-style-type: none"> <li>орієнтація студентів у специфіці роботи на заняттях;</li> <li>створення атмосфери взаємоповаги, позитивної мотивації й зацікавленості у заняттях;</li> <li>розвиток вербальної та невербальної поведінки, здатності передавати емоційний стан.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>встановлення контакту і робочих стосунків з учасниками групи;</li> <li>ознайомлення з основними правилами роботи в групі;</li> <li>емоційне згуртування учасників групи.</li> </ul>
Розвивальний 12 занять	<ul style="list-style-type: none"> <li>орієнтація студентів у специфіці роботи на заняттях;</li> <li>створення атмосфери взаємоповаги, позитивної мотивації й зацікавленості у заняттях;</li> <li>розвиток вербальної та невербальної поведінки, здатності передавати емоційний стан.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>розвиток усвідомлення студентами рис своєї особистості;</li> <li>зменшення негативного впливу психологічних чинників розвитку рівня домагань;</li> <li>стимулювання змін ставлення студентів до себе, до інших;</li> <li>формування установок на висунання адекватних високих цілей в відповідно до можливостей і досягнень.</li> </ul>
Закріплюючий 2 заняття	<ul style="list-style-type: none"> <li>рефлексія змін, що відбулися в учасників за час програми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>переосмислення уявлень про себе на основі аналізу, що відбувається в групі, і рефлексії;</li> <li>формування установки на позитивне майбутнє.</li> </ul>

**Заняття 10. «Навіщо мені впевненість?».**

*Мета:* дати уявлення про поняття впевненості у собі.

**Заняття 11. «Я впевнений у собі».**

*Мета:* допомогти учасникам групи усвідомити власні можливості, виробити навички впевненої поведінки, розвивати позитивне ставлення до себе.

**Заняття 12. «Хочу і можу».**

*Мета:* навчити учасників групи визначати свої бажання і оцінювати можливості, необхідні для їх здійснення, допомогти усвідомити необхідність проявляти рішучість та впевненість для досягнення поставленої мети, сприяти самоаналізу минулих досягнень та з'ясуванню причин, що привели до певного результату.

**Заняття 13. «Я – творець свого життя».**

*Мета:* закріпити позитивне ставлення до себе, розвивати впевненість, аналіз свого минулого, теперішнього і планування майбутнього.

**Заняття 14. «Підсумки».**

*Мета:* підвести підсумки тренінгових занять, формування установки на позитивне майбутнє.

Заняття проводилися за чіткою схемою і включали вступну частину, у якій учасників групи ознайомлювали з основними завданнями заняття і здійснювалося їхнє мотивування, основну частину, спрямовану на вирішення основних завдань, та підсумки заняття, де здійснювалося закріплення засвоєного.

Використання методів та прийомів на кожному етапі проведення програми мало свою специфіку. Так, на орієнтовному етапі застосовувались психологічні вправи, спрямовані на зняття напруги і згуртування групи, а також вправи на створення позитивної атмосфери і розвиток самосвідомості.

На розвивальному етапі, окрім використання зазначених вище вправ, здійснювалась апробація методів і прийомів розвитку адекватного рівня домагань, актуалізація особистісних характеристик, які можуть забезпечити позитивне ставлення студента до себе, до інших.

Основні завдання реалізовувались, здійснюючи вплив на самооцінку учасників групи: визначення підлітками своїх реальних сильних та слабких сторін, акцентування їх уваги на позитивних сторонах своєї особистості, усвідомлення індивідуальних властивостей, як їх бачать інші учасники групи, узгодження наявного образу Я та нових, виявлених у групі, його аспектів, розвиток позитивної Я концепції, сприяння коректному взаємооцінюванню студентів та покращенню їх взаємовідносин, заохочення учасників групи до самоаналізу поведінки та досягнень.

**Висновки.** Отже, рівень домагань є ключовим аспектом у формуванні особистості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Він впливає на їхню мотивацію, самооцінку, професійний розвиток та соціальні навички.

Рівень домагань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту формується під впливом ряду психологічних чинників. Самооцінка, впевненість у собі, мотивація досягнення успіху, здатність до ризику, пізнавальний мотив, рівень особистісної тривожності та самоповага – всі ці аспекти взаємопов'язані і визначають, наскільки активно особистість буде прагнути досягати своїх цілей. Розуміння та розвиток цих аспектів є ключовим для ефективного формування професійної ідентичності майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Важливо, щоб навчальні програми та середовище підтримували розвиток високого рівня домагань, оскільки це сприяє не лише особистісному, а й професійному зростанню майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Перспективою подальшого дослідження вбачаємо вивчення взаємозв'язку між формуванням рівня домагань і якістю навчального процесу. Важливо визначити, які навчальні програми, курси та позакласні заходи найбільше сприяють розвитку амбіцій у студентів у сфері фізичної культури і спорту.

**Список літератури:**

1. Ахатов А.М., Роботін І.В. Психологічна підготовка спортсменів. Навчально-методичний посібник. ФОРТ, 2008. 19–88.
2. Кириленко Т.С., Федорець А.В. Особливості самоставлення спортсменів з різним рівнем спортивної майстерності. *Актуальні проблеми психології*. Т.7. Вип 29. 2012. С. 215–223. [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012\\_29/sb29\\_21.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_29/sb29_21.pdf)
3. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
4. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с. <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>
5. Психологія особистості: словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.

6. Спринь І.Г. Зв'язок мотивації потреби у досягненнях з успішністю у спорті й навчанні. *Таврійський вісник освіти*. № 1 (53). 2016. С. 273–277.

7. Федорець А.В. Особливості самооцінки особистості спортсмена. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 28. 2012. С. 229–237. [http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012\\_28/sb28\\_26.pdf](http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_28/sb28_26.pdf)

### **Mospan M.O. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF FORMATION OF THE LEVELS OF EXPECTATIONS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALISTS**

*The article is devoted to the study of the psychological features of the formation of the level of harassment in future physical culture and sports specialists in the context of their personal development.*

*The article highlights the psychological factors affecting the development of the level of harassment among future physical culture and sports specialists: self-perception, internal motivation, assessment of one's own capabilities.*

*The influence of the level of harassment on personality development, in particular on the formation of the professional identity of future physical culture and sports specialists, is considered. A description of the levels of harassment and their relationship with other personal characteristics is provided.*

*The article presents a program for the formation and development of an adequate level of harassment in future physical culture and sports specialists by influencing its psychological factors.*

*The following was taken as a basis for the planning and development of the program: an important psychological factor that affects the formation of the level of demands of future physical culture and sports specialists is their awareness of their weaknesses and strengths, their own capabilities and the abilities of others, as well as the comparison of their achievements with the achievements other students. Self-attitude and self-perception largely determine the success of future specialists in physical education and sports. Without positive self-esteem, confidence in one's abilities, it is impossible to achieve significant results in various spheres of life and sports.*

*The article provides examples of exercises of the development program.*

*The results of the study will help teachers, coaches, and psychologists to support the development of a high level of harassment among students, as it contributes not only to the personal, but also to the professional growth of future specialists in the field of physical education and sports.*

**Key words:** *level of harassment, future specialists in physical education and sports, self-perception, internal motivation, self-esteem, self-confidence, self-respect, cognitive motivation, propensity to take risks, anxiety, self-respect.*