

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ

Сококонь Олена, Шаповал Марина

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

*Анотація.* У поданій статті вивчаються особливості індивідуальності та формування самосвідомості підлітків-спортсменів при активних заняттях фізичною культурою і спортом. Нами підібрані методики дослідження характеристик складових «Я-концепції» та виявлені психологічні особливості підлітків в залежності від різних видів спортивної діяльності.

*Ключові слова:* формування, «Я-концепція», підлітки-спортсмени, спортивна діяльність.

**Постановка проблеми.** У підлітковому віці відбувається якісний стрибок у розвитку психіки: усвідомлення своєї індивідуальності, становлення стійкого уявлення про себе (Я-концепція), формування самосвідомості. Для опису власного психологічного портрету підлітки застосовують наступні характеристики, які вони можуть не пов'язувати з конкретною життєвою подією чи ситуацією. Важливим для підлітка є пошук власного «Я», вони експериментують, «приміряючи» різні ролі, часто наслідують поведінку осіб, які входять до їхньої референтної групи. У підлітків, які систематично займаються спортом, такими є спортсмени, які мають високі спортивні досягнення.

**Зв'язок з останніми дослідженнями і публікаціями.** Вивченню проблеми формування Я-концепції у підлітковому віці присвячено багато досліджень зарубіжних, і вітчизняних вчених (І.С. Кон, Л.Ф. Обухова, Л.І. Божович, Е. Еріксон). У сучасних психологічних дослідженнях вивчалась соціальна роль спорту та фізичного виховання в соціалізації підлітків (А.В. Алексеев, Ю.Я. Кисельов, Л.І. Лубишева), розвиток самосвідомості та фізичного образу «Я» підлітків, які займаються спортом та фізичною культурою (Н.І. Александрова, Т.Ф. Дубова, П.А. Жоров, Д.Р. Кадирбаєва). У більшості досліджень наголошується на позитивному впливі занять спортом на соціалізацію підлітків (А.В. Алексеев, М.М. Візітей, Ю.Я. Кисельов, Л.І. Лубишева, П.С. Степовий). Зокрема, дослідження особливостей соціалізації підлітків у спортивній діяльності та визначені характер їх впливу на успішність соціалізації в підлітковому віці, описані критерії успішної соціалізації підлітків-спортсменів (Л.Д. Коняєва). Водночас, проблема формування Я-концепції підлітків-спортсменів залишається недостатньо вивченою.

**Актуальність дослідження** зумовлена трансформацією цінностей у сучасному українському суспільстві, масовим застосуванням ІР-технологій у системі міжособистої комунікації, тривалим перебуванням в режимі он-лайн молодого покоління та посиленням інтересу до спорту серед дорослого населення та підлітків. З огляду на те, що сфера спорту має різноманітний спектр впливу на формування особистості підлітка,

необхідно дослідити питання впливу спортивної діяльності на формування «образу Я», становлення самооцінки, стилів реагування у конфліктних ситуаціях. Розкриття цих питань відкриває додаткові можливості покращення цілеспрямованого формування їх самосвідомості та регуляції соціальної поведінки.

Основним завданням соціалізації особистості в підлітковому віці є розвиток її ідентичності. У підлітковому віці відбувається зміна належності дитини до соціальної групи, як на внутрішньому (психологічному), так і на зовнішньому (соціальному) рівнях [2]. З'ясовано, що спрямованість ідентифікації підлітків залежить від їх особистих переконань, а трансформація їх уявлення про себе обумовлена змістом того середовища, з яким підліток переважно взаємодіє. Тому, в середовищі підлітків, які не мають змістовних захоплень, виникають проблеми, пов'язані з азартними іграми, протиправною поведінкою тощо. За даними О. Назарук наявність дезадаптації пов'язана, головним чином, з відсутністю такої важливої характеристики, як суб'єктність (усвідомлення себе активним діячем) та слабо вираженою тенденцією до цілеспрямованої діяльності. Підлітки більш успішно розвиваються в умовах соціально значущої, корисної та цікавої для нього діяльності з досить складними задачами [1]. На нашу думку, такою є спортивна діяльність, тому що вона відповідає наступним вимогам. По-перше, вона задовольняє основні психологічні потреби підлітка: у самоствердженні, повноцінному спілкуванні з однолітками та дорослими, розвитку рис та якостей, які характерні для дорослої людини (наприклад, самостійність, впевненість у своїх можливостях, здібність до самоконтролю). По-друге, спортивна діяльність підлітка спрямована на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей його організму. По-третє, заняття підлітка певним видом діяльності сприяють формуванню адекватного уявлення підлітка про себе, власного образу «Я» (психологічного, фізичного, соціального).

Фахівці у галузі фізичного виховання і спорту підкреслюють, що підлітки, які займаються спортом і фізичною культурою, краще адаптуються до різних життєвих умов, більш впевнені у собі, мають навички самоконтролю (Ю.Я. Кисельов, А.В. Алексєєв, Л.І. Лубишева). Підліток є активним суб'єктом соціалізації, його соціальна активність спрямована на засвоєння нових зразків поведінки та перетворення себе. На думку Л.С. Виготського, інтереси підлітків є ключем до всієї проблеми психологічного розвитку підлітка [2]. Заняття підлітка певним видом діяльності можуть по-різному впливати на особливості його соціалізації, соціальної поведінки, розвиток ідентичності та взаємини з однолітками і дорослими. З'ясовано, що спортивна діяльність займає провідне місце серед інших видів позашкільної діяльності в соціалізації підлітків у зв'язку з наявністю в ній оптимальних умов для комплексного вирішення психологічних проблем підліткового віку та ряду позитивних ефектів впливу на особистість підлітків.

Роль спортивної діяльності у формуванні особистісних якостей полягає у тому, що вона створює своєрідні основи дій, у яких формуються певні риси характеру людини, його індивідуальні особливості, вольові якості. Умови спортивних змагань вимагають також наявності певних якостей: витривалості, спритності, гнучкості, волі до перемоги тощо. Вплив спортивної діяльності на формування особистості підлітків проявляються в можливостях швидкого і якісного розвитку та вдосконалення їх фізичного образу, в наявності переваг у формуванні суб'єктних властивостей особистості та позитивних зразків поведінки, пов'язаних зі специфічною спортивною мораллю [3; 4; 5; 6]. Але існують дослідження, в яких поряд з позитивними виділяються і негативні сторони занять спортом. Неоднозначність поглядів, недостатня вивченість проблеми впливу різних видів спортивної діяльності на формування «образу Я» підлітків обумовило проведення даного дослідження, спрямованого на вивчення «образу Я» підлітків-спортсменів.

**Мета дослідження** полягає у вивченні особливостей складових Я-концепції підлітків-спортсменів. У відповідності до мети нами в роботі були поставлені наступні завдання:

1) провести теоретичний аналіз проблеми формування Я-концепції підлітків;

2) підібрати методики дослідження характеристик складових Я-концепції підлітків.

3) виявити психологічні особливості складових Я-концепції підлітків в залежності від різних видів спортивної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Для розв'язання поставлених завдань ми використовували такі методи дослідження: метод аналізу літератури та психодіагностичні методики (модифікований метод «20 позицій ХТО Я?» (за М. Куном), методика вивчення самооцінки (за Дембо-Рубінштейн), методика визначення стилів реагування у конфліктних ситуаціях (за К. Томасом). Дослідження проводились на базі ПНВО №14 м. Полтави у листопаді 2015 року. Об'єм вибірки складає 96 осіб, серед яких 34 підлітка, які займаються командними видами спорту, 32 підлітка, які займаються єдиноборствами, та 30 підлітків, які не займаються спортом.

Наукова новизна полягає у спробі з'ясувати якісні відмінності становлення «Я-концепції» у підлітків, які займаються різними видами спорту.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть бути: 1) використані для прогнозування розвитку особливостей розвитку структури Я-концепції підлітків, які займаються різними видами спорту; 2) застосовані керівниками гуртків, тренерами, вчителями з метою покращення соціальної та виховної роботи з підлітками.

При проведенні дослідження ми керувалися структурою Я-концепції за Робертом Бернсом, яка включає такі складові: когнітивну (уявлення індивіда про самого себе або так званий «образ Я»), оціночну (оціночне

ставлення до самого себе або самооцінка) та поведінкову (виражається у здатності до самоконтролю і проявляється у схильності до певних стилів реагування у конфліктних ситуаціях).

Теоретичний аналіз спеціальної літератури показав, що у підлітковому віці відбувається активна перебудова самосвідомості, з'являється почуття дорослості та прагнення самоствердитися. Це викликає у підлітка велику соціальну активність, спрямовану на засвоєння нових зразків поведінки, перетворення себе, що робить його активним суб'єктом соціалізації. Порівнюючи себе з представниками іншої статі, підлітки відображають відповідні характеристики в «образах Я». Хлопці-підлітки мають більш виражену предметну та діяльну спрямованість, а їхні ровесниці – соціальну. Соціалізація підлітків у спортивній діяльності зумовлює їхню ідентифікацію з суб'єктом цієї діяльності, що може знаходити відображення в «образі Я». Спортивна діяльність сприяє соціалізації підлітків у зв'язку з наявністю в ній оптимальних умов для комплексного вирішення психологічних проблем підліткового віку та ряду позитивних ефектів впливу на особистість підлітків.

Для порівняння особливостей становлення когнітивної складової Я-концепції підлітків-спортсменів ми виділили дві групи досліджуваних: експериментальну (до складу якої увійшли підлітки, які систематично займаються спортом, є вихованцями різних дитячих спортивних шкіл) та контрольну (підлітки, які не займаються спортом систематично). Вивчаючи «образ Я» підлітків-спортсменів ми методом контент-аналізу виділили такі три види ідентичності: діяльну, соціальну та персональну. Під діяльністю ідентичністю ми розглядали ототожнення досліджуваного з суб'єктом діяльності, якою він займається. За результатами дослідження 93% підлітків-спортсменів визначають **діяльнісний** аспект в «образі Я» (вони узагальнено вказують «Я-спортсмен» або більш точно ідентифікують себе з видом спорту, яким займаються, – «я-волейболістка», «я-баскетболіст», «я-борець» тощо). В той час як серед підлітків, які не займаються спортом, лише 50% ототожнюють себе з суб'єктом власної діяльності. При вивченні **соціальної** ідентичності підлітків-спортсменів ми встановили, що 57% підлітків з експериментальної групи визначають в «образі Я» соціальні ролі («я – донька», «я – син», «я – брат», «я – сестра», «я – друг», «я – подруга», «я – товариш», «я – племінниця», «я – онука» тощо). Серед підлітків контрольної групи таких лише 17%. Вивчаючи **персональну** ідентичність підлітків, ми виділили два аспекти: визначення підлітками своїх індивідуальних соціально значущих якостей («я – цілеспрямований», «я – доброзичливий», «я – толерантний» тощо) та усвідомлення власної індивідуальності (наявність в «образі Я» характеристик «Я – особистість», «Я – індивідуальність»). 41% підлітків спортсменів та 33% підлітків контрольної групи визначають власні соціально значущі якості, що свідчить про незначну відмінність між

досліджуваними групами. Водночас, усвідомлюють власну індивідуальність 52% підлітків-спортсменів і лише 17% підлітків, які не займаються спортом систематично.

Вивчення оціночної складової «Я-концепції» дозволило з'ясувати кількісні відмінності показників самооцінки підлітків з експериментальної та контрольної груп. Ми врахували той факт, що підлітки-спортсмени мають різний рівень спортивних досягнень.

При вивченні поведінкової складової ми з'ясували особливості стилів реагування у конфліктних ситуаціях підлітків, які займаються різними видами спорту (зокрема, плавання, баскетбол, боротьба вільна та греко-римська). Порівнюючи найбільш виражені стилі реагування, ми визначили, що у спортсменів, які займаються боротьбою, яскраво виражена схильність до компромісу (у 50% досліджуваних). Підлітки-баскетболісти більшою мірою (36%) схильні до пристосування. У волейболістів яскраво проявляється схильність до конкуренції та співпраці. Проте найбільше схильні до конкуренції плавці (37,5%). Таким чином, особливості стилів реагування підлітків-спортсменів зумовлені специфікою виду спорту, яким вони займаються.

**Висновки.** Отже, ми дійшли висновку, що спортивна діяльність підлітків позначається на формуванні їхньої ідентифікації. Вони ототожнюють себе з суб'єктами своєї спортивної діяльності, раніше за інших підлітків соціалізуються та усвідомлюють власну індивідуальність. На самооцінку підлітків-спортсменів впливає їхній півень спортивних досягнень. Так значні спортивні досягнення (к.м.с, чемпіон або призер України) у підлітковому віці можуть впливати на формування неадекватної завищеної самооцінки. Підлітки, які не мають високих досягнень у спорті відрізняються вищими показниками адекватної самооцінки, ніж підлітки, які спортом не займаються. Вид спорту, яким займаються підлітки, позначається на їхньому стилі реагування у конфліктних ситуаціях. Так спортсмени-єдиноборці схильні до конкуренції (плавці) та компромісу (борці), підлітки, які займаються командами видами спорту, більше за інших схильні до співпраці та пристосування.

Результати даного дослідження не можуть бути причиною для наукового узагальнення, але спонукають до подальших досліджень у цьому напрямку.

### **Список використаних джерел:**

1. Агапов В.С. Возрастная репрезентация Я-концепции личности. – [Електронний ресурс] / В.С. Агапов – Режим доступу до статті: <http://psi.lib.ru/statyi/sdornik/iconcept.htm>.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М. : Изд-во Эксмо, 2003. – 136 с.
3. Киселев Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. – [Електронний ресурс] / <http://66.181.23.20/Default.aspx?book=76s07b1>.

4. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С.11–17.
5. Мартенс Р. Социальная психология и спорт: Пер. с англ. / Р. Мартенс, В.И. Столяров. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 176 с.
6. Сакаль Л. Критерії успішної соціалізації підлітків-спортсменів. – [Електронний ресурс] / Лілія Сакаль. – Режим доступу до статті: <http://www.politik.org.ua>.