

УДК 159.922.8:796

Бігун О. С.

Вплив занять спортом на особливості самооцінки та “образу фізичного – я” у підлітків

Анотація. В статті подаються результати аналізу особливостей самооцінки і “образу фізичного – Я” у підлітків, а також впливу занять спортом на них. Було доведено, що заняття спортом у підлітковому віці впливають на самооцінку та “образ фізичного – Я”.

Ключові слова: “образ фізичного – Я”, самооцінка, підлітковий вік, спортивна діяльність, заняття спортом.

Бігун О. С. Влияние занятий спортом на особенности самооценки и “образа физического – я” у подростков

Аннотація. В статье приводятся результаты анализа особенностей самооценки и “образа физического - Я” у подростков, а также влияния занятий спортом на них. Доказано, что занятия спортом в подростковом возрасте влияют на самооценку и на “образ физического - Я”.

Ключевые слова: “образ физического-Я”, самооценка, подростковый возраст, спортивная деятельность, занятия спортом.

Bigun O. The impact of sports on the characteristics of self-esteem and “the image of the physical – i” in adolescents

Summary. The article presents the results of the analysis of peculiarities of self-esteem and “The image of the physical - I” in adolescents, and the impact of sports on them. It has been proven that playing sports in adolescence affect self-esteem, and that in turn on “The image of the physical - I”.

Keywords: “the image of the physical – I”, self-esteem, adolescence, sports activity, sports.

Постановка проблеми в загальному вигляді. В сучасній психологічній науці особливої гостроти набуває проблема самооцінки підлітків та їх “образу фізичного – Я”. Самооцінка, яка формується в цьому віці, має значний вплив на доросле життя особистості, зокрема на її успішність в різних сферах. Крім того, в сучасному суспільстві збільшилася кількість підлітків-дівчат, які мають анорексію або булімію в своєму анамнезі. Цьому сприяють і суспільні стандарти щодо зовнішності дівчини чи хлопця. Тому дослідження особливостей “образу Фізичного - Я” є надзвичайно актуальним.

Мета статті: теоретико-експериментальний аналіз особливостей самооцінки та “образу фізичного – Я” в підлітковому віці і впливу занять спортом на них.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Серед вчених, які займаються дослідження підліткового віку, особливо розвитку фізичного – Я та самооцінки відзначилися С. В. Ковальов, Г. І. Міряха, С. Л. Рубінштейн, М. В. Садовська, Л. Г. Уляєва, А. Г. Черкашина та ін.

С. В. Ковальов стверджує, що самооцінка - оцінка особистістю себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей - належить до базисних якостей особистості. Вона багато в чому визначає стосунки з оточуючими, критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка є ядерною властивістю людини, яка залежить від безлічі факторів [1, с. 33].

С. Л. Рубінштейн вказує, що оцінка себе все ж відбувається на підставі результатів діяльності, її досягнень або провалів, переваг або недоліків, і тому вона сама повинна бути результатом, а не метою діяльності. Для того щоб прийти до позитивної оцінки, треба йти у напрямку прямої мети своїх дій [3, с. 624].

А. Г. Черкашина відзначає, що для соціально-психологічного аналізу Я-концепції центральним є акцент на процесі соціальної взаємодії, який визначає уявлення людини про себе. При цьому уявлення особистості про себе супроводжуються тим чи іншим самоствавленням, самооцінкою своїх особливостей і проявів або загальною оцінкою свого «Я» як деякої узагальненої цілісності. На думку автора, одним з аспектів соціальних уявлень про людину є уявлення про її тіло, образ Я. Формування образу фізичного Я відбувається в результаті впливу соціально-психологічних джерел: з одного боку - це вплив соціуму, який виражається в судженнях, уявленнях, стереотипах інших, а з іншого боку - це самостійне осмислення і диференційовано-вибіркова робота на основі власних критеріїв [5].

Л. Г. Уляєва зазначає, що проблемі сформованості образу Я-фізичного приділяється недостатня увага, недооцінюється його роль як механізму довільної саморегуляції діяльності особистостей, які займаються спортом. Вона зазначає, що підвищення ефективності спортивного вдосконалення залежить і від сформованості образу фізичного Я, який в свою чергу складається з трьох структурних одиниць: когнітивно-оціночної; емоційно-естетичної; операціональної одиниці.

На думку вченої, побудова і динаміка образу фізичного Я тісно пов'язана зі специфікою діяльності, якою займається особистість. Спортивна діяльність є джерелом формування образу Я-фізичного у відповідності до канонів конкретної спортивної діяльності та у відповідності з мотивами, цілями й умовами особистості [4].

Г. І. Міряха та М. В. Садовська дослідили, що розвиток самосвідомості, формування інтересу до себе, самооцінки в 5-8 класах істотно відрізняються: з 11 років виникає бажання краще пізнати себе і з'являється потреба в самооцінці. В 12 років інтерес до власного внутрішнього світу стає сильнішим, розвивається особиста рефлексія. Уявлення про власні можливості, інтереси складають основу самооцінки. 13-14-річним підліткам ще властива нестійкість уявлень про себе. Вони часто роблять подвійний вибір: хочуть водночас бути і маленькими і великими, але тільки не такими, як зараз [2].

Отже, самооцінка та образ фізичного Я – це елементи самосвідомості, що характеризують емоційну оцінку ставлення особистості до самої себе, до своїх здібностей і свого тіла. А також вони визначають ставлення дитини до оточуючого середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами було проведено пілотажне дослідження, яке спрямоване на вивчення особливостей самооцінки та “фізичного образу - Я” підлітків, які не займаються та займаються спортивною діяльністю. Респондентами виступили учні 8 – Б класу Харківської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 140 у кількості 20 осіб 13 - 14 років, з них 10 учнів - займаються спортивною діяльністю, а інші 10 – ні. Нами було використано методики “Опитувальник по визначенню рівня самооцінки” С. В. Ковальова та “Методика дослідження самовідношення до образу фізичного Я” А. Г. Черкашиної. “Опитувальник по визначенню рівня самооцінки” дає можливість виявити нам рівень самооцінки серед підлітків. За методикою А. Г. Черкашиної ми вивчали самоставлення до “образу фізичного Я” , зокрема розглядаючи “Я в порівнянні з іншими” та “Я – Я” - особистісне значення.

За результатами дослідження виявлено, що більшість учнів, які займаються спортивною діяльністю, мають низький рівень самооцінки – 80%, за яким вони неадекватно оцінюють свої можливості, хворобливо переносять критичні зауваження на свою адресу, намагаються завжди рахуватися з думками інших. І лише 20% досліджуваних мають середній рівень самооцінки, що свідчить про адекватність оцінки власних особливостей та можливостей.

Учні, які не займаються спортом, навпаки, мають високий рівень самооцінки у 100% випадків, вони, як правило, впевнені у собі і рідко сумніваються у своїх діях.

В ході аналізу було виявлено, що середній показник самооцінки у досліджуваних, які займаються спортом, становить 56,5 балів, а у підлітків, що не займаються - 22,1. Стандартне відхилення в даних групах також істотно відрізняється, 18,2 та 2,02, відповідно.

Розглянемо результати діагностики “Самоставлення до фізичного образу – Я” (див. Рис. 1). За шкалою МІСОФ “Я в порівнянні з іншими” учні, що займаються спортивною діяльністю, мають високий рівень самооцінки “образу фізичного - Я” - 100%, середнє значення становить 7,5. Тоді як досліджувані, котрі не займаються спортом мають - середній рівень самооцінки (100%), середнє значення - 4,7. Таким чином, можна відмітити наявність відмінностей у самоставленні до свого тіла підлітків з цих двох досліджуваних груп.

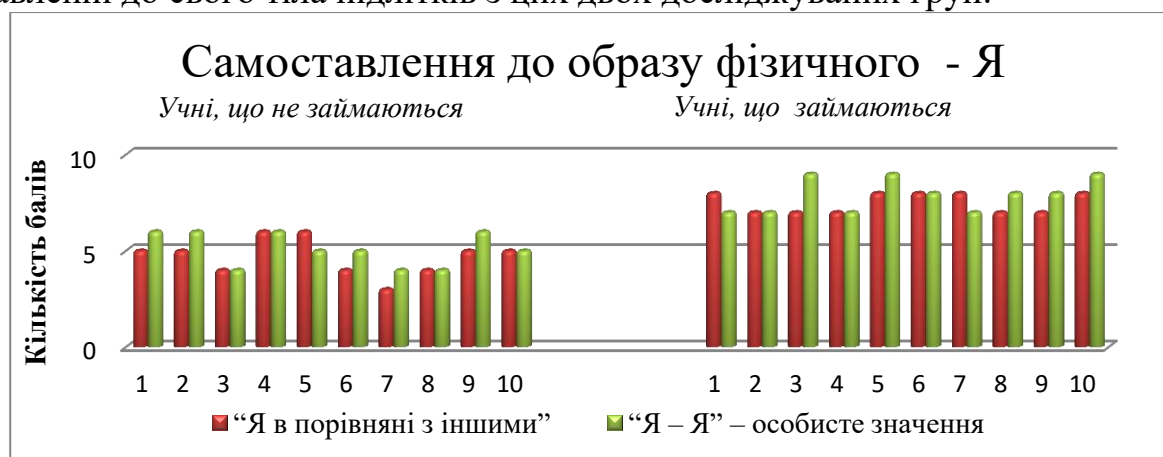


Рис. 1. Самоставлення до образу фізичного - Я підлітків

За шкалою “Я – Я” – особистісне значення 100% учнів мають високий рівень особистісного значення, котрі займаються спортивною діяльністю, та мають середнє значення 7,9, що вказує на те, що образ тіла є досить важливою характеристикою в структурі їх самооцінки.

Досліджувані, які не займаються спортом, мають середній рівень особистісного значення фізичного образу “Я” (100%) та середнє значення 5,1. Таким чином, для учнів-спортсменів особистісне ставлення до фізичного образу “Я” є більш значимим, ніж для інших підлітків.

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона в об’єднаних даних групах вказують на наявність позитивного зв’язку між показниками самооцінки та оцінки образу фізичного-Я («Фізичне Я в порівнянні з іншими»- 0,87 і «Фізичне Я – особистісне значення» 0,82 при $p=0,001$). Таким чином, при зростанні показників самооцінки, будуть зростати показники оцінки образу фізичного Я, і, навпаки.

Але нами було встановлено за допомогою критерію Манна-Уїтні, що існують статистично достовірні відмінності на рівні значимості 0,05 між групами підлітків, які займаються спортом і які не займаються, за показниками самооцінки і оцінки фізичного образу - Я.

Тому виконаємо кореляційний аналіз для вказаних показників в кожній з груп окремо. Виявлено, що як в групі підлітків, які займаються спортом, так і в групі підлітків, які не займаються спортом, відсутній статистично достовірний зв’язок між показниками самооцінки і оцінки образу фізичного Я. В групі підлітків, які не займаються спортом, існує кореляційний зв’язок між показниками образу фізичного Я (за критерієм Пірсона 0,71 при рівні значимості 0,001).

Висновки та перспективи. В ході дослідження було виявлено, що спортивна діяльність підлітка впливає на самооцінку і на “образ фізичного – Я”. Встановлено, що учні, котрі займаються спортивною діяльністю мають в більшості низьку самооцінку та хворобливо переносять критичні зауваження на свою адресу. Але з іншого боку вони мають високий рівень самооцінки фізичного образу Я. Тоді як підлітки що не займаються спортом мають високий рівень самооцінки та середній рівень оцінки свого “образу фізичного – Я”. Визначено, що існують статистично достовірні відмінності між групами підлітків, які займаються спортом і які не займаються за показниками самооцінки і “оцінки фізичного образу – Я”.

В подальшому планується дослідити особливості “образу фізичного – Я” в інших вікових періодах, а також спробувати виявити гендерні відмінності у підлітків, що займаються спортивною діяльністю.

Список використаної літератури

1. Ковальов С. В. Подготовка старшекласников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры: Книга для учителя / С. В. Ковальов. – Москва : Просвещение, 1991. - 143 с.

2. Міряха Г. І. Психологічні особливості психічного розвитку підлітка / Г. І. Міряха, М. В. Садовська // Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини ВНЗ «Університет «Україна». - Режим доступу: http://www.rusnauka.com/10_DN_2014/Psihologia/5_162823.doc.htm
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 1999. – 720 с.
4. Уляева Л. Г. Методы оценки сформированности образа Я-физического у занимающихся таэквондо / Л. Г. Уляева // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - Москва, 1998. - С. 192-197.
5. Черкашина А. Г. Стандартизация методики исследования самоотношения к образу физического Я (МИСОФ) / А. Г. Черкашина // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2013. - № 1(13). – С. 94-102.

УДК 159.947.5:378.015.3

Гацелюк О. С.

Мотивація досягнення успіху сучасних студентів ВНЗ

Анотація. У статті здійснена спроба аналізу мотивації досягнення успіху у студентів ВНЗ. Визначено мотивацію досягнення успіху, розкрито її структуру та роль факторів що визначають наявність сильної мотивації досягнення у студентів ВНЗ.

Ключові слова: діагностика, мотивація, успіх, мотив, очікування.

Гацелюк Е. С. Мотивация достижения успеха современных студентов в вузе

Аннотация. В статье сделана попытка анализа мотивации достижения успеха у студентов вузов. Определена мотивация достижения успеха, раскрыто ее структуру и роль факторов, определяющих наличие сильной мотивации достижения у студентов вузов.

Ключевые слова: диагностика, мотивация, успех, мотив, ожидание.

Hatselyuk E. S. Achievement motivation success of modern college students

Summary. In the article the diagnosis of psychological motivation to succeed in university students. Determined motivation to achieve, reveals its structure and role of the factors that determine the presence of a strong achievement motivation in university students.

Keywords: diagnosis, motivation, success, motive, expectation.

Постановка проблеми. У сучасному соціальному суспільстві особистості необхідна висока активність, щоб досягти поставлених перед собою професійних, соціальних, творчих і інших цілей. Щоб бути успішним, сучасна людина повинна