

**УДК 37.013 +79.011****І.В. Мудрік, м. Київ**

## **ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗА РІЗНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*У статті розглядаються результати дослідження процесу формування самосвідомості за впливу різних форм фізичного виховання.*

**Ключові слова:** самосвідомість, Я-концепція, форми фізичного виховання

Одна із головних проблем фізичного виховання дітей та молоді – створення умов для формування свідомого, стійкого позитивного ставлення особистості до власного фізичного здоров'я. У Національній доктрині розвитку освіти зазначено, що забезпечення розвитку фізичного здоров'я дітей та молоді необхідно через форм рухової активності, з урахуванням їх інтересу та потреб, що вимагає формування самосвідомості особистості.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних публікацій свідчать, що Я-концепція як результат розвитку самосвідомості в онтогенезі досліджували Р. Бернс, В. Дžeme, , Е. Еріксон, К. Роджерс, М. Розенберг, З. Карпенко, Ч. Кулі, Дж. Мід, Л. Орбан-Лембрик, В. Петровський, Л. Терлецька, В. Юрченко, Т. Шибутані, Т.Яценкота та ін.

В українській психології самосвідомості особистості та її структурних утворень вивчали М. Боришевський, І. Бех, В. Васютинський, С. Васьківська, Т. Дмитрова, В. Романець, Т.Титаренко, П.Чамата, О. Шевченко, Т. Яблонська та ін.

З'ясовано, що уявлення науковців про напрями розвитку самосвідомості не завжди співпадають. Одні психологи (Д. Фельдштейн) вважають, що самосвідомість особистості розвивається завдяки діяльнісному компоненту, інші (І. Чеснокова) розглядають самосвідомість як єдність самоусвідомлення, емоційно-ціннісного ставлення до себе і саморегулювання поведінки. Існує думка (П. Чамата), що самосвідомість – це усвідомлення людиною себе у взаємовідносинах з навколишнім середовищем та іншими людьми.

Досліджувалися схеми тіла (Р.Моляко, А Тхостов) й ціннісне ставлення до власного фізичного “Я” [4]. Наразі відсутні дослідження ціннісного ставлення до власного фізичного “Я” і формування самосвідомості особистості в процесі фізичного виховання й фізичного самовдосконалення.

Завдання нашої статті – дослідити формування свідомого ставлення особистості до власного фізичного “Я”, близького (товариші по спорту, друзі) та далекого оточення (знайомі або товариші за місцем навчання, мешкання) за різних педагогічних умов організації фізичного самовдосконалення; проаналізувати результати досліджень процесу формування самосвідомості й порівняти їх з іншими психолого-педагогічними дослідженнями.

Методика організації експерименту. Дослідження проводились у контрольній і двох експериментальних групах студентів. Відмінності в організації навчального і виховного процесу між контрольною та експериментальними групами полягають у наступному:

- до контрольної групи (n=60) відбиралися студенти, які тренувалися в основних навчальних відділеннях, займалися загальною фізичною підготовкою;
- до першої експериментальної групи (n=58) відбиралися студенти, які тренувалися у спортивних навчальних відділеннях з індивідуальних видів спорту (види легкої атлетики, атлетичної гімнастики та ін.);
- до другої експериментальної групи (n=60) відбиралися студенти, які тренувалися у спортивних навчальних відділеннях з колективних (ігрових) видів спорту.

При формуванні контрольної і експериментальних груп ми послуговувалися гіпотези, що у студентів контрольної і першої експериментальної груп мотивація до фізичного самовдосконалення має бути іншою, порівнянню з студентами другої експериментальної групи. Навчально-виховні заняття у студентів контрольної групи мають загально розвивальний характер і, звичай, спрямовані на загальну фізичну підготовку. Навчально-виховні заняття студентів першої експериментальної групи, які займаються індивідуальними видами спорту (гімнастика, атлетична гімнастика, важка атлетика, біг на середні та довгі дистанції тощо), спрямовані на розвиток особистих фізичних, функціональних і морально-вольових якостей. Навчально-виховні заняття студентів другої експериментальної

групи, які займаються ігровими видами спорту (футбол, баскетбол, волейбол), також мають загально розвивальний характер і, зазвичай, спрямовані не стільки на розвиток окремих фізичних якостей, скільки на розвиток техніки, тактики (колективних дій), морально-вольових якостей.

Дослідження самооцінки стану власного фізичного розвитку і фізичного розвитку близького (друзі, товариші зі спортивного колективу) і далекого (знайомі за місцем мешкання або навчання) оточення свідчать, що більшість студентів контрольної групи, незалежно від фізичної підготовленості, по-різному оцінюють стан свого фізичного розвитку. У контрольній групі неадекватну завищену і занижену самооцінку власному фізичному розвитку дають 3 – 5% студентів.

У свідомості студентів першої експериментальної групи частина власного “Я” в особистому життєвому просторі посідає перше місце, а близьке і далеке оточення посідає друге-третє місця. У спортивному просторі на першому місці – ціннісне ставлення до своєї статури і стану фізичної тренуваності, на другому і третьому – показники, які характеризують ставлення до статури і стану фізичної тренуваності близького і далекого оточення.

У свідомості студентів другої експериментальної групи частина власного “Я” в особистому життєвому просторі посідає друге місце, близьке оточення – перше, а далеке оточення – третє. У спортивному просторі на другому місці знаходяться показники, які характеризують їхнє ставлення до своєї статури і стану фізичного розвитку, цим показникам близького оточення відводиться перше місце, а далекого оточення – третє місця.

Таким чином, у свідомості студентів, які тренуються у групах з індивідуальних видів спорту, перше місце посідають показники, які характеризують власне “Я” як у життєвому, так і в спортивному просторі. У свідомості студентів, які тренуються у групах з ігрових видів спорту, де успіх залежить від колективних дій, перше місце посідають показники “Ми” як у життєвому, так і в спортивному просторі. Зазначене свідчить про відмінності у свідомості студентів, які сформувалися під впливом власного життєвого досвіду і різних організаційних форм фізичного вдосконалення. Студенти, які тренуються у колективних (ігрових)

видах спорту, інколи помиляються в оцінці можливостей своєї або іншої команди “Вони”.

*Обговорення результатів дослідження.* У психолого-педагогічній літературі “Я-концепцію” розглядають як динамічну сукупність властивих кожній особистості установок (за Д.Узнадзе), спрямованих на саму особистість. Адекватна самооцінка може бути як позитивною, так і негативною. Позитивне самооцінювання свідчить про позитивне ставлення особистості до себе, самосприйняття себе, відчуття власної цінності. За позитивної “Я-концепції” ціннісне ставлення до себе і до іншої людини, характеризується схильністю на розуміння позиції іншого, здібністю до особистого зростання, відповідністю своїй сутності, відповідальністю за свій вибір, свої вчинки [7].

Негативне самооцінювання свідчить про негативне ставлення особистості до власного фізичного стану, що супроводжується пригніченістю, зневірою у власних силах. Занижене самооцінювання доцільно розглядати як негатива “Я-концепцію”, негативне ставлення до себе, внутрішнє неприйняття себе, відчуття “Я” власної неповноцінності [7].

Неадекватне самооцінювання може бути наслідком завищеного чи заниженого самооцінювання, яке не відповідає реальному “Я”. Порушення емоційного механізму “Я-концепції”, суперечність уявлень, відчуття, ідей призводять до дисгармонії особистості. Такий стан у соціології називають “когнітивним диссонансом”. Внутрішня суперечність “Я-концепції” може бути причиною виникнення стресу, пригніченості. За негативної “Я-концепції” знижується соціальна активність особистості, втрачається бажання до саморозвитку, самовдосконалення, самоактуалізації, активної адаптації. На це також звертав увагу К. Роджерс [8].

Адекватна самооцінка і позитивна “Я-концепція” формуються і підкріплюються завдяки позитивним реакціям і оцінкам авторитетних, значущих для особистості людей. На самооцінку також впливає ціннісне ставлення особистості до певного явища [4].

І. Бех та інші вчені визначили: “Ціннісне ставлення до власного фізичного “Я” характеризує вміння особистості позитивно оцінювати свою зовнішність, тілобудову, поставу,

розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, функціональну спроможність, швидке відновлювання сил після фізичного навантаження, статеву належність, корисні звички, стан власного здоров'я, турботне ставлення до безпеки власної життєдіяльності, здоровий спосіб життя, активний відпочинок, вольові риси особистості” [8, с. 17].

Р. Бернс розглядав феномен “Я”, як “Я-концепцію” “ сукупність усіх уявлень індивіда про себе, як складну структуровану картину, що існує в свідомості індивіда самостійною фігурою, котра синтезує власне “Я”, та безліч взаємовідносин, а також цінності, позитивні і негативні відносини “Я”. Ця система охоплює уявлення, які виникають внаслідок реакції особи на саму себе, уявлення про те як вона сприймається іншими та уявлення про те, як їй поводитися надалі [3].

Таким чином, при аналізі розглянутих вище концепцій самосвідомості особистості, спостерігається деяка схожість, хоча наявні й окремі відмінності.

Вважаємо, що ціннісне ставлення до власного фізичного “Я” треба розглядати як детермінанту поведінки особистості в трьох напрямках: 1) як особа сприймає себе та інших (близьке оточення); 2) як інші (близьке оточення) сприймають тебе; 3) як особа оцінює і розуміє своє місце у певному просторі.

Самосвідомість особистості “ складне утворення, його структура складається з пов'язаних одиниць: самооцінки, рівня домагань, соціально-психологічних очікувань та образу “Я”. М. Боришевський визначає останню складову як інтегральну форму самосвідомості людини [5]. Аналіз структури особистості, дає змогу авторові з'ясувати, що образ “Я” є тим “каркасом”, який сприяє особистості вибирати певну лінію поведінки та є загалом глобальним механізмом її саморегуляції. Саме уможливорює усвідомлення людиною необхідні їй межі між “Я” і “не-Я” (сфера саморегуляції, тобто особистісна відповідальність, почуття обов'язку, соціальної причетності, розуміння власних бажань та інтересів тих, хто поруч) [5].

М. Розенберг в образі “Я” виокремив кілька автономних формальних вимірів, що дають змогу в емпіричному дослідженні запровадити порівняльну характеристику ступеня розвитку самосвідомості на особистісному рівні це: 1) когнітивна складність та диференційованість, що визначається кількістю і

характером власних якостей, котрі особа усвідомлює (чим вища складність, тим більш високорозвинішою вважається самосвідомість); 2) ступінь виразності, “випуклості” образу “Я”, його суб’єктивної значущості для індивіда (прояв інтернальних чи екстернальних якостей у поведінці та вчинках особистості); 3) внутрішня цілісність, послідовність образу “Я” (самосвідомості завжди властива певна суперечність, що спричинена досвідом різних життєвих ситуацій, відсутністю збігу між “Я-реальним” та “Я-ідеальним”); 4) стійкість образу “Я” у часі (окремі оцінки можуть бути стабільними, незмінними, чи, навпаки, ситуативними, нестійкими, що позначаються на поведінці та взаємодії з тими хто поруч).

Проведені дослідження і аналіз дають підстави робити припущення, що ціннісне ставлення до власного фізичного “Я” доцільно розглядати з позицій теорій свідомості та “Я-концепції” особистості, як системне інтегральне утворення, зумовлене впливом, когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів [2; 6], Останні акумулюють знання суб’єкта про себе й інших, особистісні розумові утворення, переживання суб’єктом своєї самооцінки, порівняно з оцінкою інших суб’єктів, а також з оцінкою і самооцінкою властивостей і якостей, можливостей, цінностей, які проявляються на життєвому, навчальному, спортивно-оздоровчому просторі.

Ми припускаємо, що фізичне тренування особистості є фактором, який впливає на відчуття особистих цінностей та прийняття образу “Я”, що формує також самосвідомість особистості й сприяє її орієнтації на власне фізичне самовдосконалення. Суб’єкт-об’єктний аспект нашого дослідження припускає наявність відповідного ставлення до свого фізичного стану, до фізичного стану інших людей, що відображається у різних типах зв’язку “Я-Ти”, “Я-Ми”, “Ми-Вони”, що відповідає поглядам інших науковців [1; 2]. На наш погляд, у процесі формування навчально-виховного спортивного середовища (педагогічних умов) необхідно урахувати характер спортивної діяльності (індивідуальну або колективну спортивну конкуренцію), що задовольняє різні сторони власного “Я” й сприяє процесу формуванню ідентифікаційної або колективної самосвідомості.

**Література:**

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) / К. А. Абульханова // Избранные психологические труды. – М. : МПСИ; – Воронеж : НПО “МОДЭК”, 1999. – 224 с
2. Агапов В.С. Становление Я-концепции личности: теория и практика. / В. С. Агапов. – М. : Институт молодежи, 1999. – 164 с
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание (пер. с англ.) / Р. Бернс, общ. ред. и вступительная статья В. Я. Пилиповского. – М. : “Прогресс”, 1986 – 422 с.
4. Бех І.Д. Категорія “ставлення” в контексті розвитку образу “Я” особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – №3, С. 9 – 21.
5. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников: Дис. в форме научного доклада... д-ра психол. наук: 19.00. 07/ М. И. Боришевский. – К., 1992. – 77 с.
6. Кон И.С. Открытие “Я”/ И. С. Кон. – М., Политиздат, 1978. – 367 с.
7. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности/ Ю. М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 287 с.
8. Програма виховання дітей та молоді в Україні // Шкільний світ. – № 33 (545), вересень 2010. – 33 с.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека (пер. с англ.) / К.Роджерс, общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. – М. : Издат. “Прогресс”, 1994. – 480 с.

*В статье рассматриваются результаты исследования процесса формирования самосознания студентов под влиянием разных форм физического воспитания.*

**Ключевые слова:** самосознание, Я-концепция, формы физического воспитания

*In the article describe the results investigation process formation of consciousness the students in processing physical training.*

**Key words:** consciousness, self-conception, forms of the physical education