

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«08» травня 2025 р.

**«СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ
ВПЕВНЕНОСТІ ЮНАКІВ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти першого
(бакалаврського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Практична психологія»

Довгала Едуарда Романовича

Науковий керівник:

Блашкова О. М.

кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Дуткевич Т. В., кандидат
психологічних наук, професор, професор кафедри
психології освіти Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 91/А/відмінно

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«12» червня 2025р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНOSTІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	6
1. Психологічна характеристика розвитку особистості юнацького віку	6
2. Особливості феномену впевненості у юнаків	13
3. Спортивна діяльність в структурі формування впевненості в юнацькому віці	18
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНOSTІ У ЮНАКІВ.....	27
2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування методів дослідження	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	31
Висновки до розділу 2.....	42
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність. У сучасному суспільстві, що характеризується швидкими соціальними трансформаціями, зростаючим рівнем стресу та високими вимогами до особистих досягнень, формування впевненості у собі набуває особливої актуальності. Особливо це стосується юнаків віком 17–19 років – періоду, що позначений переходом від підліткового до дорослого життя.

У цей час молода людина стикається з необхідністю приймати важливі життєві рішення: вибір професії, визначення цінностей, побудова особистісних і соціальних орієнтирів. Саме в цьому віці відбувається активне формування «Я-концепції», зростає потреба у самоствердженні та усвідомленні власної ідентичності. Однією з центральних складових психологічного розвитку в цей період є впевненість у собі, яка виступає як ресурс для подолання труднощів, досягнення цілей, розвитку самостійності та відповідальності.

Водночас, через вплив зовнішніх чинників – соціального тиску, невпевненості у майбутньому, невдач у навчанні чи спілкуванні – багато юнаків зазнають коливань самооцінки, відчують тривожність, розгубленість, що ускладнює процес становлення особистості.

У цьому контексті спортивна діяльність постає як важливий чинник, що не лише сприяє фізичному розвитку, а й виконує значну роль у психологічному становленні особистості. Саме через спорт юнаки можуть розвивати навички самоконтролю, наполегливості, витривалості, здобувати досвід досягнень, що позитивно впливає на їхню самооцінку та рівень впевненості у собі. Крім того, участь у спортивних колективах створює умови для формування почуття підтримки, належності до групи, що також сприяє стабілізації внутрішнього стану та зростанню впевненості. Змагальний характер спорту дає змогу молодим людям усвідомити власні сильні сторони, адаптуватися до поразок і використовувати отриманий досвід у подальшому житті.

Однак, попри численні дослідження у сфері фізичного виховання та спорту, психологічні аспекти впливу спортивної діяльності на формування впевненості у юнацькому віці залишаються недостатньо опрацьованими. Особливо це стосується вивчення таких процесів у контексті вікових змін особистості, соціального оточення та індивідуальних характеристик юнаків.

Сучасні умови також вимагають переосмислення підходів до виховання молоді, враховуючи зростання ролі віртуального спілкування, зниження фізичної активності серед підлітків і юнаків, а також ризики соціальної дезадаптації.

Зокрема, бракує глибоких емпіричних досліджень, які б комплексно розкривали взаємозв'язки між рівнем залученості до спорту та розвитком впевненості у юнаків віком 17–19 років. Усе це зумовлює потребу у детальному аналізі зазначеного феномена, що дозволить не лише теоретично осмислити проблему, а й розробити практичні рекомендації для фахівців у сфері психології, освіти та фізичного виховання.

Отже, тема дослідження є актуальною як з наукового, так і з практичного погляду, адже вивчення впевненості у юнаків у контексті спортивної діяльності дозволяє краще зрозуміти механізми особистісного зростання та сприяти їх гармонійному розвитку.

Об'єкт дослідження – переживання впевненості у собі в юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу занять спортивною діяльністю на формування впевненості в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження – заняття спортивною діяльністю впливають на формування впевненості у собі в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати значення занять спортивною діяльністю у розвитку особистості юнака в контексті психологічної літератури.
2. Провести огляд наукових підходів до вивчення феномену впевненості в психології.

3.Охарактеризувати психологічні особливості залученості до спортивної діяльності як чинник, що впливає на формування впевненості у юнацькому віці.

4.Емпірично дослідити вплив заняття спортом на формування впевненості у собі у період юнацького віку.

У бакалаврській роботі використовуються наступні **методи дослідження**: порівняльний метод, узагальнення, аналіз, робота з літературними джерелами, констатуючий експеримент.

Емпіричні методи дослідження: опитувальник «Моє ставлення до спорту» (О. Блашкова, Е. Довгаль); Тест самоакцептації; Методика «Рівень впевненості у собі» за Ф. Зімбардо; Методика «Маскулінність – фемінінність» за С. Бем.

Структура бакалаврської роботи містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел. Список використаних джерел складає 37 найменувань. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНOSTІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1. Психологічна характеристика розвитку особистості юнацького віку

У період зрілої юності формується нова соціальна ситуація розвитку, ключовим аспектом якої є перехід до самостійного життя, що супроводжується початком професійного становлення та реалізацією життєвих планів.

У цей час триває активний розвиток самосвідомості: молоді люди визначаються у системі моральних цінностей, засвоюють соціальні норми та правила поведінки, а також усвідомлюють особисту соціальну відповідальність. Значних змін зазнає юнацька дружба, а стосунки з особами протилежної статі нерідко переходять у романтичну прихильність.

Зріла юність змінює ранній юнацький вік і знаменує собою завершення переходу від дитинства до дорослості. Згідно з поглядами провідних учених, зрілу юність здебільшого обмежують віковими межами від 18 до 20 років [13].

У цей період завершується біологічне дозрівання, а провідною стає потреба в інтелектуальному розвитку. Водночас спостерігається посилення емоційної стабільності, а спілкування з ровесниками, зокрема з представниками протилежної статі, набуває особливої ваги. Продовжуються процеси саморозвитку та самовдосконалення.

Зміни у соціальній ситуації розвитку в період зрілої юності зумовлюють глибоку трансформацію особистості. Молоді люди стикаються з необхідністю самостійно приймати важливі рішення, планувати власне життя та активно самостверджуватись у професійній діяльності. У цей час відбувається перехід від переважно пізнавальної активності до перетворювальної діяльності, що визначає прагнення до активного конструювання власного життєвого шляху [7].

Одним із ключових аспектів цього етапу є професійне самовизначення. Вибір професії та вступ до закладу вищої освіти свідчать про намагання молоді знайти своє місце в суспільстві та реалізувати особистісний потенціал. Однак цей вибір нерідко ускладнюється необхідністю врахування широкого спектра факторів, серед яких – особистісні цінності, соціальні орієнтири, матеріальні перспективи та вплив оточення.

Орієнтація на суспільний престиж або матеріальні вигоди може призвести до вибору професії, що не відповідає істинним інтересам та здібностям особистості, що у майбутньому здатне викликати професійне розчарування й гальмувати подальший розвиток.

У зв'язку з цим особливо важливим є свідомий підхід до професійного самовизначення, що ґрунтується на всебічному аналізі власних можливостей, інтересів і здібностей та їх узгодженні з вимогами обраної спеціальності [21].

Заклад вищої освіти відіграє ключову роль у професійному становленні молоді, слугуючи платформою для набуття спеціалізованих знань, навичок і цінностей. У зрілому юнацькому віці студенти проходять адаптацію до нових умов навчання та соціального середовища вищої школи. Цей процес передбачає суттєву перебудову попередніх навчальних установок, розвиток навичок самостійної організації діяльності та відповідальності за власне професійне і особистісне зростання [8].

Чимало молодих людей після завершення навчання в школі одразу залучаються до практичної діяльності. Процес адаптації в таких випадках виявляється досить складним, оскільки юнаки змушені не лише пристосовуватись до нових умов праці, але й паралельно оволодівати необхідними професійними навичками. Реалії трудової діяльності часто не відповідають попереднім очікуванням молоді щодо професійного зростання та характеру роботи.

Важливу роль у полегшенні процесу адаптації відіграють терпимість, підтримка й зацікавлене ставлення з боку батьків та колективу співробітників. Практика показує, що щирі, водночас вимогливі взаємини з наставником на

робочому місці мають істотне значення для успішного і безболісного входження юнака у світ дорослих професійних стосунків [18].

Зрілий юнацький вік нерозривно пов'язаний із залученням особистості до активної участі в суспільному житті та усвідомленням власної громадянської відповідальності за розвиток держави. Одним із перших кроків у цьому напрямі стає участь у виборах. Проте саме в цей період молода людина вперше стикається з інтенсивним психологічним тиском політичних технологій, що може ускладнювати або навіть блокувати здійснення раціонального особистісного вибору.

Для збереження незалежності у прийнятті рішень необхідні навички критичного мислення, об'єктивний аналіз різноманітної, зокрема суперечливої, інформації, вміння розрізняти справжні та ілюзорні загрози, а також сформована світоглядна і громадянська позиція [12].

Особливості ухвалення рішень щодо кар'єрного шляху в період зрілої юності пов'язані з необхідністю самостійного забезпечення власного життя. Це вимагає розвитку навичок самоорганізації, відповідального прийняття рішень та їх реалізації у практичній діяльності. Такі здатності базуються на певних психологічних передумовах, насамперед на сформованості цілісного «Я», що спирається на досвід екзистенційних переживань, зокрема вибору між справжніми життєвими альтернативами, добром і злом, буттям і небуттям.

Прийняття рішень щодо професійної кар'єри вимагає від молодої людини чіткого визначення життєвої мети. Орієнтація на моральну мету – прагнення до духовного самоствердження, самореалізації та творення добра – забезпечує довготривалу мобілізацію особистісних ресурсів. Натомість досягнення лише конкретних, короткострокових цілей нерідко призводить до швидкого зниження активності після їх реалізації [33].

Одним із важливих чинників у процесі ухвалення кар'єрних рішень є соціально-психологічний реалізм – здатність адекватно співвідносити власне Я з соціальним контекстом професійної діяльності. На прийняття професійних рішень також впливають такі особистісні утворення, як концепція життя та Я-

концепція. Відтак особливого значення набуває формування у молоді реалістичних уявлень про власне життя й себе самих, що слугує фундаментом для успішної реалізації життєвих планів.

Вирішення життєвих завдань передбачає здатність до прогнозування, орієнтацію на майбутнє та усвідомлення реалістичності досягнення поставлених цілей. Для цього молодій людині потрібно мати уявлення про специфіку обраної діяльності та вміти вибудувати проєкт свого майбутнього. За таких умов її сьогоденні дії та плани на найближчу чи подальшу перспективу розглядатимуться як конкретні кроки до досягнення життєвої мети [27].

Розвиток самосвідомості у період зрілої юності є важливим компонентом особистісного становлення. Цей процес тісно пов'язаний із поглибленням розумових здібностей, а також із розширенням спектру соціальних ситуацій і перспектив, через які юнак починає інакше оцінювати себе.

У зрілому юнацькому віці молода людина здатна оперувати гіпотетичними міркуваннями та уявленнями, незалежно від їхньої безпосередньої перевірки у реальності. Такі когнітивні стратегії задовольняють потребу в формуванні ідентичності, оскільки серед множини можливих варіантів молода людина має здійснювати конкретний вибір у сферах особистісної, професійної, сексуальної та ідеологічної самореалізації [9].

Хоч інтенсивність розвитку самосвідомості в цей період знижується порівняно з ранньою юністю, процес залишається активним, рівень домагань стабілізується, а самооцінка стає дедалі менш залежною від зовнішніх оцінок. Становлення ідентичності нерозривно пов'язане із розвитком рефлексії, що обумовлена когнітивними новоутвореннями, трансформацією соціальних стосунків і прагненням подолати внутрішні суперечності.

Через рефлексію реалізується потреба в самоусвідомленні, спричинена конфліктами між уявленнями про себе, сформованими в ранній юності, і новими прагненнями самоствердження, автономії та формування

реалістичного погляду на себе і світ. Розвиток рефлексії та самосвідомості в період зрілої юності активізується під впливом низки важливих чинників:

- набуття нової соціальної ролі, що передбачає відносну самостійність особистості, зростання суспільного престижу та значущості майбутньої професійної діяльності;
- зміна провідного виду діяльності, коли пріоритет набуває спеціалізоване навчання та практична професійна діяльність;
- виникнення нових форм активності, які вимагають більшої самостійності та свободи вибору;
- розширення соціального середовища, збільшення кількості контактів та, відповідно, розширення кола значущих осіб;
- досягнення юридичної і громадянської зрілості, що супроводжується підвищенням рівня особистої відповідальності за власні вчинки перед суспільством [16].

Перераховані чинники суттєво впливають на зміну критеріїв самооцінки, уявлень юнака про власну особистість, а також на розвиток його пізнавальних інтересів і соціальних мотивів у навчальній та професійній діяльності. Потреба у професійному становленні, самоствердженні та здобутті суспільного визнання стимулює подальший розвиток самосвідомості. В її структурі особливого значення набуває професійний компонент, який у психологічній літературі визначається як професійна самосвідомість [16].

У зрілому юнацькому віці становлення самосвідомості детермінується внутрішніми суперечностями особистісного розвитку. Найбільш виразними серед них є:

- прагнення до соціального визнання за умов обмежених можливостей його досягнення;
- бажання автономії, що суперечить патерналістському ставленню дорослих, насамперед батьків;

- потреба у самоосмисленні та ідентифікації власного Я при нестачі або суперечливості інформації про себе, а також недостатньому вмінні її інтегрувати та переосмислювати;
- прагнення до розуміння та водночас відчуття самотності й відчуженості;
- необхідність професійного самовизначення за умов обмежених можливостей або недостатньої мотивації щодо реалізації професійного вибору.

Подолання цих суперечностей значною мірою відбувається завдяки активним процесам самопізнання юнаків. Важливим кроком у цьому напрямку стає акт свідомого вибору професії та вступу до вищого навчального закладу [23].

У зрілому юнацькому віці дружба набуває нових глибинних якостей. Її виникнення між молодими людьми не є миттєвим процесом – кожен поступово завойовує особливе місце у психологічному просторі іншої людини, вибудовуючи особливе ставлення до себе. Важливою умовою справжньої дружби в цей період є автентичність особистості – юнаки прагнуть залишатися самими собою у взаєминах [1].

Одним із основних чинників міцної дружби виступає взаєморозуміння, тоді як непорозуміння призводить до глибоких внутрішніх переживань, пов'язаних із неможливістю повноцінного втілення свого внутрішнього світу у спілкуванні. Щоденники, біографії та автобіографічні розповіді молоді свідчать, що розчарування у товаришеві, дружба із яким виявилася несправжньою, викликає сильний душевний неспокій і може залишити глибокий слід у подальшому ставленні до людини, спричиняючи тривалу або навіть незворотну недовіру до інших. У зв'язку із цим надзвичайно важливо вміти розрізняти істинну дружбу і стосунки, побудовані на маніпуляції, як явній, так і прихованій [5].

Дружні стосунки з особою протилежної статі в цьому віці нерідко переростають у закоханість. І дружба, і закоханість сприяють поглибленню емоційного досвіду юнаків і дівчат, підвищують їхню чутливість до власних

почуттів і до переживань інших людей, а також сприяють усвідомленню цінності особистості партнера, формуючи повагу один до одного [26].

У період зрілої юності відбувається остаточний перехід від дитинства до дорослого життя. Молода людина стає активним суб'єктом власного буття: самостійно обирає професію, вступає до вищого навчального закладу, розпочинає трудову діяльність, активно долучається до суспільних процесів, приймає важливі рішення щодо кар'єри й реалізує життєві плани.

Завершується біологічне дозрівання, формується емоційна стабільність, зростає потреба в інтелектуальному розвитку, стабілізується рівень домагань і самооцінка, поглиблюється особистісна рефлексія та процес становлення ідентичності.

Юнацька дружба, що виникає у цей період, відрізняється глибиною та щирістю. Молодь починає глибше розуміти справжню цінність кохання, що істотно сприяє їхньому особистісному розвитку [21].

На завершальному етапі зрілої юності у молодой людини сформовані ключові особистісні структури: самосвідомість, мотиваційно-емоційна та волюва сфери, а також загальні властивості характеру, здібності та риси індивідуальності. Інтелектуальний розвиток досягає значного рівня, що, поряд із активною участю у різноманітних сферах суспільного життя, свідчить про високий рівень соціальної зрілості юнаків і дівчат [31].

2. Особливості феномену впевненості у юнаків

Період юності, зокрема вік 17–19 років, є надзвичайно важливим етапом становлення особистості. Адже саме у цей час продовжується набуття вміння до інтенсивного самопізнання, формування ідентичності, професійного самовизначення та соціальної активізації. Саме в цей період розвиваються ключові компоненти «Я-концепції», зокрема самооцінка та впевненість у собі, які є базовими для подальшого психічного та соціального благополуччя особистості. Ці феномени визначають не лише суб'єктивне сприйняття власного «Я», а й здатність ефективно функціонувати в різних сферах життєдіяльності [10].

У юнацькому віці самооцінка ускладнюється за структурою, стає більш диференційованою, а її критерії – більш зрілими. Юнаки починають оцінювати себе не лише за зовнішніми, а й за внутрішніми критеріями: моральними якостями, ціннісними орієнтаціями, професійними намірами.

За дослідженнями психолога І. Беха, саме у цей період виникає потреба у рефлексії, тобто здатності аналізувати себе та власну поведінку.

Проте в цей же час може виникати суперечність між реальним Я та ідеальним Я, що часто призводить до емоційної нестабільності, сумнівів, невпевненості у своїх силах. Особливо це проявляється в умовах соціальної нестабільності або жорсткої конкуренції, коли юнак переживає невизначеність майбутнього [25].

Юнацький вік є періодом активного становлення самосвідомості, формування світогляду, розвитку потреби в громадській активності, а також виникнення пізнавальних і професійних інтересів. З одного боку, молоді люди розв'язують важливі завдання щодо вибору майбутньої професії, утвердження самостійності та побудови життєвих планів. З іншого боку, нестабільність і невизначеність суспільного розвитку сприяють виникненню у них відчуття невпевненості в собі.

У зв'язку із цим на етапі завершення загальноосвітнього навчання та переходу до професійної підготовки особливо актуальним стає дослідження особливостей і умов розвитку впевненості в собі у старшокласників і студентів [2].

Аналіз психологічної літератури засвідчує, що впевненість у собі може проявлятися як у певних видах діяльності, так і у ставленні до навколишньої дійсності. Вона має потенціал стати стійкою особистісною рисою, поширюючись навіть на ті сфери діяльності, де особа ще не має достатнього досвіду [30].

На думку дослідників, впевненість у собі проявляється у двох взаємопов'язаних формах: ситуативній та особистісній. Формування *суб'єктивної впевненості* відбувається як на основі наявного досвіду, так і завдяки системі стосунків у конкретній ситуації, що утворює так званий «суб'єктивний фон». Він також зазначає, що висока особистісна впевненість може поєднуватися як із високою, так і з низькою *ситуативною впевненістю*, при цьому для досягнення високої ефективності оптимальним є поєднання високої особистісної та помірної ситуативної впевненості.

Ситуативна впевненість є похідною від особистісної впевненості й не завжди прямо залежить від реальних досягнень. Упевнена людина відкрито і без страху висловлює свої почуття, досягає поставлених цілей, залишається задоволеною собою, водночас не принижуючи інших і не викликаючи негативних емоцій у міжособистісній взаємодії [19].

Ситуативна впевненість стає частиною особистості, коли вона вже не обмежується конкретною ситуацією, а набуває стабільного характеру. В залежності від впливу внутрішніх чи зовнішніх факторів і специфіки прояву готовності до використання цієї впевненості, можна виокремити такі типи: невпевнений, інтенсивний, екстенсивний і змішаний.

Що ж до ступеня і стабільності проявів впевненості в собі, психологи розрізняють такі види: упевнений, ситуативно впевнений, самовпевнений і парадоксальний. Крім того, залежно від особливостей розвитку структурних

компонентів впевненості, виділяються такі типи: інструментально-смисловий, мотивовано-дисгармонійний, вибірковий та слабо мотивований [19].

У підлітковому віці спостерігається загальна тенденція до зростання самостійності й формування самосвідомості, що супроводжується відкриттям себе як унікальної особистості. У юнацькому віці ці процеси поглиблюються: самосвідомість набуває внутрішнього, психологічного спрямування. Юнаки й дівчата починають більш чітко усвідомлювати свою індивідуальність і намагаються підкреслити власну відмінність від оточення.

Їхнє мислення охоплює не лише теперішнє, як це властиво підліткам (особливо у контексті образу власного тіла та зовнішності), а й минуле та майбутнє. З'являється здатність до планування життєвого шляху, визначення цілей та шляхів їх досягнення. Молодь розмірковує не лише над професійним вибором («ким бути»), а й над особистісними орієнтирами («яким бути»), формується система моральних цінностей [8].

Завдяки включенню у доросле життя та міжособистісні стосунки на новому рівні поступово стабілізується образ «Я», що, як правило, супроводжується підвищенням самооцінки. Проте цей процес нерідко має суперечливий характер. У порівнянні з підлітками, самооцінка юнаків є більш сталою, хоча розширення соціальних контактів і усвідомлення можливих перспектив породжують нові сумніви у власних можливостях, інколи зумовлюючи розрив між реальним і ідеальним «Я».

Розбіжність між цими складовими є природним етапом розвитку самосвідомості та необхідною умовою свідомого самовиховання. Саме в юнацькому віці особливо актуалізується уявлення про «можливе Я», що тісно пов'язане з процесом соціального самовизначення та побудовою життєвих планів [19].

Самооцінка, як і загальна самоконцепція, є ключовим компонентом структури особистості, відображаючи її свідоме ставлення до самої себе. Вона репрезентує індивідуальне уявлення про власну цінність та включає такі аспекти, як самосприйняття, самовпевненість і рівень самоусвідомлення.

Самооцінка відіграє важливу роль у загальному функціонуванні особистості та визначає ефективність взаємодії людини з навколишнім світом [3].

Особи з високим рівнем самооцінки, як правило, демонструють кращу адаптацію до особистісних і соціальних викликів, мають вищу мотивацію до досягнення цілей і здатні успішно справлятися з життєвими труднощами. Натомість молодь із заниженою самооцінкою часто зазнає труднощів у процесі об'єктивного аналізу ситуацій, що супроводжується емоційною нестабільністю, зниженим рівнем самоприйняття та навіть може супроводжуватись депресивними станами або схильністю до суїцидальної поведінки [2].

Згідно з Р. Бернсом, глибоке пізнання себе є передумовою переходу до більш високого рівня позитивного самосприйняття, що є ознакою зрілої самосвідомості. У контексті гуманістичної психології К. Роджерс розмежовує поняття самооцінки та самосприйняття, наголошуючи на тому, що саме високий рівень самосприйняття забезпечує гармонійне ставлення до себе й до інших.

К. Роджерс зазначав, що позитивне ставлення до себе формується за умови прийняття власної унікальності. Це можливо тоді, коли навколишнє середовище забезпечує підтримку, прийняття та повагу. Таким чином, впевненість у собі – не вроджене, а набута якість, що формується завдяки позитивному досвіду та емоційному комфорту [3].

Впевненість у собі – це психологічний стан, що базується на позитивному самосприйнятті, внутрішній злагодженості, довірі до власних сил та здатності досягати цілей. Це не просто риса характеру, а динамічна якість, що тісно пов'язана з особистісним розвитком.

Впевненість у собі в юнацькому віці є показником сформованості самосвідомості, здатності до саморегуляції та адаптації до нових соціальних ролей. Вона також виконує адаптаційну функцію, оскільки дозволяє юнакові реалізовувати себе в нових соціальних умовах – у навчанні, спілкуванні, професійній діяльності [27].

Самооцінка є когнітивною основою впевненості у собі. Юнаки з високою самооцінкою схильні діяти впевнено, не знижуючи самооцінку в разі невдач. Натомість низька самооцінка часто стає джерелом соціальної тривожності, песимізму, конформізму або навпаки – агресивності як захисної реакції [17].

Особливо важливо розуміти, що самооцінка у юнаків може бути ситуативною та нестабільною, зумовленою контекстом спілкування, навчання, професійних спроб. У таких ситуаціях проявляється ситуативна впевненість, яка залежить від наявного досвіду. Але лише особистісна впевненість – як інтегрована якість – забезпечує стабільність у поведінці.

На цьому віковому етапі відбувається:

- формування професійної ідентичності;
- зростання соціальної відповідальності;
- розвиток емоційно-вольової сфери;
- з'являються стійкі моральні уявлення;
- активізується рефлексія, що сприяє самопізнанню та корекції поведінки

[20].

Самооцінка юнаків часто формується на основі досягнень у навчанні, визнання з боку однолітків, емоційних зв'язків (дружба, перше кохання), а також через порівняння з ідеалами чи відомими особистостями із кінофільмів, шоу-бізнесу та інших соціальних сфер (засоби масової інформації, соцмережі). У цей період особливо важливими стають підтримка, конструктивна критика, можливість вільного самовираження [13].

3. Спортивна діяльність в структурі формування впевненості в юнацькому віці

Юнацький вік (17–19 років) – це особливий період онтогенетичного розвитку особистості, який характеризується інтенсивним пошуком себе, осмисленням життєвих перспектив, формуванням самосвідомості та життєвої позиції. Одним із ключових психологічних новоутворень цього віку є впевненість у собі – стабільне суб'єктивне почуття власної цінності, здатності діяти, досягати результатів, протистояти труднощам і приймати важливі рішення [11].

Сучасна психологічна наука все більше звертається до дослідження тих чинників, які сприяють формуванню впевненості у собі в цей чутливий період. Одним із найпотужніших зовнішніх стимулів розвитку впевненості є спортивна діяльність як у контексті професійного спорту, так і в системі масової фізичної культури та активного способу життя.

Впевненість у собі в юнацькому віці формується на основі розвитку самооцінки, самосприйняття, образу «Я», самореалізації та самоствердження. У цей період молодь прагне до визнання, соціального схвалення, незалежності, компетентності, відчуття контролю над своїм життям [25].

Важливо зазначити, що самооцінка у юнаків часто є нестабільною, її коливання пов'язані з розширенням соціального простору, впливом однолітків, авторитетних дорослих, ЗМІ та ідеалізованих образів успіху. Спорт у цьому контексті виступає не лише як засіб фізичного розвитку, а і як соціально-психологічний простір, де юнак має можливість випробувати свої сили, розкрити потенціал, отримати зворотний зв'язок, сформувати позитивний образ себе [29].

Проблема вивчення особистості в контексті спортивної діяльності та занять фізичною культурою привертала увагу як українських, так і зарубіжних науковців. За спостереженнями Моргана, дослідників, які у 1960–1970-х роках вивчали взаємозв'язок особистісних характеристик людини зі спортом,

умовно поділяли на дві категорії. Перша група науковців стверджувала про наявність зв'язку між особистісними рисами та успішністю в спорті, тоді як представники другої – заперечували подібний зв'язок.

Фізична культура і спорт виступають потужними чинниками формування особистості, не поступаючись у цьому ані навчальній, ані трудовій діяльності [16].

Аналізуючи закордонні дослідження щодо особистісних характеристик спортсменів та осіб, не залучених до спорту, визначається, що спортсменам властиві такі риси, як домінантність, висока соціальна мотивація, прагнення досягти успіху й визнання, наполегливість, комунікабельність, самоповага, упевненість у собі, орієнтація на колектив, задоволеність життям і емоційна стабільність. Саме ці якості допомагають атлетам витримувати високі фізичні та психологічні навантаження тренувань і змагань.

У той самий час риси, що меншою мірою сприяють спортивній ефективності – такі як надмірна чутливість, терпимість, турботливість, залежність, схильність до самоконтролю або гнучкості поведінки у спортсменів виражені слабше. Таким чином, орієнтація на перемогу в спорті може формувати в окремих випадках егоцентричний тип особистості, що уникає колективної взаємодії, дистанціюється від проблем інших і прагне до автономії та незалежності [23].

Дослідження М. Лю та колег встановили наявність зв'язку між рівнем фізичної активності та самооцінкою у дітей і підлітків. Проте результати наукових праць, що аналізують взаємозв'язок між сприйняттям власного тіла та участю у спортивних заходах у підлітковому віці, є неоднозначними, особливо в контексті гендерних розбіжностей.

Зокрема, В. Тебар з колегами виявили, що регулярна фізична активність з раннього дитинства до періоду підлітковості асоціюється зі зниженням незадоволеності тілом у хлопців, але такий ефект не спостерігався серед дівчат. Такі гендерні відмінності можуть мати негативні наслідки, зокрема у

вигляді небажання дівчат займатися спортом, що, своєю чергою, може негативно впливати як на фізичне, так і на психологічне благополуччя.

Гендерно-обумовлені механізми соціалізації формуються під впливом стереотипних уявлень та моделей поведінки, які закріплюються в родині, системі фізичного виховання та спортивному середовищі, де рівень підтримки не завжди є справедливим і рівнозначним для обох статей [29].

У пізньому підлітковому віці (приблизно від 16 до 20 років) юнаки демонструють зростаючу здатність до усвідомленого аналізу вимог різних видів спорту, що дозволяє їм приймати більш обґрунтовані рішення щодо власної участі в них. Водночас, молоді спортсмени можуть стикатися з зовнішнім і внутрішнім тиском щодо необхідності підвищення м'язової маси, сили, витривалості або зміни ваги задля поліпшення спортивних результатів, залежно від специфіки обраної дисципліни.

Підвищена спортивна активність часто супроводжується формуванням очікувань щодо відповідності певним стандартам фізичної форми та результативності. Так, наприклад, юнаки, що займаються футболом, можуть зазнавати впливу рекомендацій щодо набору ваги, силових тренувань, занять на витривалість і розвиток гнучкості з метою досягнення вимог, встановлених тренерським складом [17].

Попри розвиток самосвідомості на цьому етапі, юнаки залишаються вразливими до впливу референтної групи, прагнучи отримати схвалення з боку однолітків і значущих дорослих. Це може стимулювати до використання шкідливих методів підвищення спортивної продуктивності, зокрема анаболічних стероїдів та інших засобів для формування бажаних фізичних якостей. Навіть при наявності базових знань про потенційні ризики, прагнення до соціального визнання і спортивного успіху часто переважає обережність, що може призвести до небезпечних наслідків для фізичного й психологічного здоров'я юнаків [34].

Дуже важливим фактором для розвитку позитивної самооцінки та впевненості у собі, є вплив спорту на формування відношення до Я тілесного.

Так, вітчизняні науковці, зокрема А. Фурман і О. Гуменюк, у своїх працях підкреслювали, що мезоморфний тип статури у підлітків вважається найбільш сприятливим, тоді як ендоморфний менш бажаним, а екторморфний оцінюється як суперечливий або неоднозначний [22].

Водночас український психолог Р. Моляко запропонував структурно-функціональну модель фізичного «Я» образу, що включає чотири основні компоненти :

- визначення сутності образу фізичного «Я»;
- структура та зміст цього образу;
- динаміка його розвитку у підлітковому та юнацькому віці;
- індивідуальні варіації у формуванні образу фізичного «Я», як у межах норми, так і з урахуванням можливих деформацій.

Дана модель ґрунтується на сучасних психологічних підходах до вивчення образу тіла, а також на власних емпіричних дослідженнях автора [18].

У межах клінічної психології образ тіла розглядався представниками різних шкіл. Упродовж тривалого часу переважала психодинамічна традиція, однак із розвитком нових підходів акцент поступово зміщувався на фізичні та когнітивні аспекти. Значний внесок у вивчення фізичних та когнітивних аспектів тіла людини зробив Ф. Шонц, який переосмислив дослідження образу тіла крізь призму когнітивної та теорії поля, і звичайно, гештальтпсихології. Ф. Шонц виокремив чотири рівні образу тіла:

Схема тіла – це кінестетичне усвідомлення людиною власного тіла, що формується у свідомості та слугує базовим компонентом Я-концепції.

Образ тіла – ментальна репрезентація тіла та його функцій, що включає особисту самооцінку фізичного вигляду та сприйняття з боку інших.

Уявлення про тіло – це рівень, на якому фігурують символічні образи, фантазії, сни, що не завжди мають чітке логічне обґрунтування, але відображають глибинні установки.

Концепція тіла – когнітивне знання про тіло, яке може бути вербалізоване через описи, визначення чи відповіді на запитання, пов'язані з тілесністю [7].

Фізична привабливість образу тілесного «Я» проявляється як на зовнішньому, так і на внутрішньому рівнях. Зовнішній рівень охоплює морфологічні особливості, зумовлені типом і формою тіла.

Водночас наявність зовні привабливої статури не завжди гарантує функціональну спроможність, необхідну для оптимального фізичного розвитку. Внутрішній рівень краси тіла включає тілесне благополуччя, широкий спектр фізичних можливостей та координацію рухів, що забезпечують ефективність і гармонію в моторній діяльності [18].

У спортивному середовищі позитивне формування образу тіла значною мірою зумовлене реальними фізичними змінами, що виникають у результаті регулярних занять (наприклад, зміна форми тіла), помітним удосконаленням статури, а також розвитком відчуття самоефективності та впевненості у власних силах.

Залучення підлітків до фізичної активності та занять спортом забезпечує низку значущих переваг, наприклад, покращується фізичне здоров'я, стимулюються когнітивні процеси, підвищуються навчальні досягнення, а також знижується ймовірність виникнення депресивних станів [33].

Отже, участь у спортивній діяльності впливає на особистість юнака на кількох рівнях:

1. Фізичний рівень - покращення тілесного самопочуття, гармонійний розвиток тіла, зменшення тілесної тривожності, поліпшення образу фізичного «Я». Відчуття контролю над тілом підвищує самооцінку та впевненість у соціальних взаємодіях.

2. Емоційно-вольовий рівень - регулярні тренування та участь у змаганнях розвивають наполегливість, цілеспрямованість, стресостійкість, контроль емоцій. Досягнення у спорті формують досвід успіху – важливу умову для формування впевненості у собі.

3. Когнітивний рівень - спорт сприяє розвитку концентрації, стратегічного мислення, планування та рефлексії. Спортсмен навчається оцінювати свої дії, коригувати поведінку, аналізувати помилки без надмірної самокритики.

4. Соціальний рівень - юнак у спортивному середовищі постійно взаємодіє з тренером, командою, суперниками – це сприяє розвитку комунікативних навичок, впевненості в соціальних контактах, формуванню лідерських якостей. Отримання визнання в спортивній сфері посилює почуття значущості, що трансформується у внутрішню впевненість [20].

Дослідження свідчать, що юнаки, які систематично займаються спортом, мають вищий рівень загальної впевненості у собі, порівняно з їхніми однолітками, не залученими до фізичної активності. Вони більш адаптовані до нових соціальних ситуацій, краще справляються зі стресом, мають вищу мотивацію досягнення. Особливо позитивно впливають індивідуальні види спорту, які сприяють формуванню відповідальності за себе, а також командні види, що розвивають впевненість через почуття підтримки та взаємодії.

Однак варто враховувати, що не будь-який спорт автоматично формує впевненість. Надмірний тиск з боку тренерів або батьків, травмуючі фізичні та психологічні ситуації, змагання в умовах жорсткої конкуренції можуть спричинити зниження впевненості, підвищення тривожності, формування «комплексу невдахи». Саме тому психологічна підтримка спортсменів у юнацькому віці є необхідною складовою спортивного процесу [37].

Спортивна діяльність створює простір для самореалізації, де юнак може ставити перед собою цілі, долати труднощі, досягати результатів. Це дає змогу сформувати відчуття власної компетентності – ключовий компонент впевненості. Через спорт юнак отримує позитивний досвід подолання, що переноситься на інші сфери життя – навчання, спілкування, професійне самовизначення. Крім того, спорт сприяє формуванню «Я-образу переможця», який, у разі правильного педагогічного супроводу, стає стійкою психологічною основою життєвого успіху [35].

У контексті сучасної освіти та виховання молоді все більшої ваги набуває усвідомлення того, що формування впевненої особистості не може ґрунтуватися виключно на інтелектуальних чи академічних досягненнях.

Юнацький вік – це період, коли інтенсивно формується ідентичність, і особистість активно шукає підтвердження власної значущості. Спорт у цьому сенсі є потужним інструментом, який дозволяє не лише досягти зовнішнього визнання, а й створити умови для внутрішнього прийняття себе як активного, здатного діяти та впливати на навколишній світ індивіда.

Відчуття прогресу в фізичному розвитку, здобутки у змаганнях, навіть подолання себе в рамках тренування – все це забезпечує глибоку позитивну емоційну підтримку, яка сприяє формуванню стабільної впевненості в собі [1].

Крім того, важливо розуміти, що впевненість, яка формується в спортивному середовищі, часто має екстраполяційний ефект, тобто переноситься на інші сфери життя як-от навчання, професійне самовизначення, спілкування тощо.

Юнак, який звик долати труднощі на тренуваннях і знає смак перемоги, з більшим оптимізмом і наполегливістю підходить до складних задач у повсякденному житті. Цей ефект базується на розвитку так званої самоефективності – переконання в тому, що людина здатна контролювати події у своєму житті, впливати на результат власної діяльності. Самоефективність є ключовою передумовою впевненості, яка дозволяє молодій людині не лише планувати власне майбутнє, а й активно реалізовувати його [35].

Важливо зазначити, що спорт також відіграє роль регулятора емоційної стабільності. У підлітковому та юнацькому віці психоемоційний стан особистості є дуже чутливим до соціальних впливів, змін у зовнішності, самооцінці. Регулярні фізичні навантаження, ритм тренувань, вивільнення ендорфінів під час активності сприяють зменшенню тривожності, депресивних тенденцій, внутрішньої напруги. Це, своєю чергою, створює більш стабільний психологічний фон для розвитку внутрішньої опори –

впевненості в собі як ресурсу, що дозволяє справлятися з невизначеністю майбутнього [13].

Звертаючи увагу на соціально-контекстуальний аспект, слід підкреслити, що спортивна діяльність часто організована в умовах групової взаємодії. Це сприяє формуванню соціальної впевненості – здатності ефективно комунікувати, відстоювати свою думку, не боятись відповідальності перед іншими. Успішна участь у командних видах спорту зміцнює навички співпраці, допомагає відчувати себе цінним учасником соціальної системи, що також підвищує рівень особистісної впевненості.

Окрему увагу варто приділити ролі тренера як значущої дорослої фігури у житті юнака. У багатьох випадках саме тренер стає тим, хто підтримує своїх вихованців, демонструючи прихильне ставлення та підтвердження цінності зростаючої особистості. Вдале поєднання вимогливості та підтримки в поведінці тренера є потужним чинником формування впевненості в собі, адже саме через подолання труднощів і конструктивну критику молодь вчиться будувати реалістичну, але позитивну самооцінку [15].

Таким чином, спортивна діяльність у юнацькому віці виступає важливим чинником формування впевненості у собі. Вона впливає на самооцінку, розширює можливості особистісного самоствердження, формує адаптивну життєву позицію. Для ефективного впливу спорту на впевненість необхідні не лише фізичні навантаження, а й цілеспрямоване психолого-педагогічне забезпечення тренувального процесу з урахуванням вікових, мотиваційних та особистісних особливостей юнаків.

Висновки до розділу 1

Юнацький вік є періодом активного розвитку, коли відбуваються суттєві зміни у психіці, самосвідомості та самооцінці молодого людини. У цей час формується більш чітке розуміння себе, своїх можливостей та місця в соціумі. Юнаки у віці 17-19 років часто стикаються з необхідністю самовизначення, де особлива роль належить впевненості у собі. Впевненість є ключовим аспектом, який впливає на вибір цілей, способів досягнення та адаптацію до життєвих труднощів.

Феномен впевненості у юнаків цього віку є багатограним і складним. Адже така впевненість базується на таких факторах, як емоційна стабільність, самоприйняття, досягнення в особистих і соціальних сферах. Впевненість у собі у цей період перебуває в стадії розвитку і може мати як позитивний, так і негативний характер, залежно від рівня самооцінки та соціальної підтримки. Особливо важливою є здатність до самоаналізу та формування здорового самопочуття, що допомагає юнакам адекватно реагувати на критичні ситуації та складнощі, що виникають в процесі соціалізації.

Важливим фактором, який впливає на формування впевненості у собі, є спортивна діяльність. Спорт дає можливість не тільки покращити фізичний стан, але й сформувати стійкість характеру, вміння досягати успіху через подолання труднощів, формування самодисципліни та постійне самовдосконалення. Спортивна діяльність допомагає юнакам розвивати впевненість у своїх силах, навчатися самоконтролю, а також вчить важливості командної роботи, що сприяє соціалізації. Крім того, через спорт можна досягти високого рівня мотивації, яка в свою чергу, впливає на загальний психологічний розвиток та саморозуміння.

Отже, розвиток впевненості у юнаків 17-19 років є важливим процесом, що включає в себе різні аспекти психології особистості. Спортивна діяльність виступає як потужний інструмент, який допомагає не тільки поліпшити фізичний стан, але й сприяє зміцненню впевненості у собі, що, в свою чергу, має позитивний вплив на загальний розвиток особистості юнака.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНOSTІ У ЮНАКІВ

2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування методів дослідження

З метою досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези нами було проведено емпіричне дослідження, присвячене вивченню психологічних особливостей спортивної діяльності як чинника формування впевненості в юнаків.

У дослідженні взяли участь 32 юнака віком від 17 до 19 років, з яких 17 регулярно займаються спортом, а 15 – не залучені до спортивної діяльності.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів:

1. Підготовчий етап – організація дослідження, зокрема створення Google-форм, визначення вибірки та проведення діагностики психологічних особливостей структурних компонентів самоставлення, які впливають на спрямованість юнаків до саморозвитку та формування впевненості в собі.

2. Аналітичний етап – обробка отриманих даних, узагальнення результатів, їх інтерпретація та формулювання основних висновків.

Гіпотеза дослідження – заняття спортивною діяльністю впливають на формування впевненості у собі в юнацькому віці.

Завданнями нашого дослідження є:

1. Теоретично проаналізувати значення занять спортивною діяльністю у розвитку особистості юнака в контексті психологічної літератури.

2. Провести огляд наукових підходів до вивчення феномену впевненості в психології.

3. Охарактеризувати психологічні особливості залученості до спортивної діяльності як чинники, що впливають на формування впевненості у юнацькому віці.

4. Емпірично дослідити вплив заняття спортом на формування впевненості у собі у період юнацького віку.

Відповідно до поставлених завдань та висунутої гіпотези дослідження, для проведення емпіричного етапу було **обрано такі методики:**

1.Тест самоакцептації

Методика дає змогу визначити рівень вираженості позитивної установки особистості на саму себе. Досліджуваному пропонується 32 пари тверджень, у кожній з яких він має обрати те, що найбільше відповідає його уявленню про себе.

Самоакцептація розглядається як позитивна установка на себе, що формується під впливом позитивних соціальних установок у процесі соціалізації особистості. Вона включає чотири основні параметри:

- 1.прийняття власної зовнішності;
- 2.прийняття характеру;
- 3.ставлення до власних досягнень;
- 4.соціальна поведінка.

Обробка результатів полягає у співвіднесенні відповідей досліджуваного з ключем. За кожне співпадіння з ключем нараховується 1 бал. Бали за кожним показником сумуються.

Досліджуються наступні шкали:

- *Шкала прийняття своєї зовнішності (З)* – вимірює ступінь задоволення своєю зовнішністю, індивідуальність у зовнішності, стійкість оцінки власної зовнішності, її незалежність від оцінок оточуючих.

- *Шкала прийняття характеру (Х)* – вимірює здатність керувати собою, своїми почуттями, поведінкою, відповідальність; задоволеність собою, своєю особистістю. Прийняття себе таким, яким ти є, незважаючи на недосконалість та недоліки; здатність змиритися зі своїми помилками.

- *Шкала ставлення до виконаних справ (С)* – вимірює ступінь задоволеності своєю діяльністю, відповідальність, впевненість у своїх силах, відсутність тривожності щодо справ. Прагнення приносити користь, досягати бажаного результату.

- *Шкала соціальної поведінки (П)* – вимірює здатність критично оцінювати свою соціальну поведінку, впевненість у її правильності. Проявляється у позитивному ставленні до інших, відсутності егоїстичності, непоступливості, жорсткості у взаєминах з людьми.

- *Шкала загальної самоакцептації (S)* – вимірює загальну самоакцептацію як інтегральну позитивну установку на себе, здатність прийняти себе, незважаючи на недосконалість та недоліки.

Рівні вираженості самоакцептації особистості:

- низька самоакцептація – 1-3 бали;
- середній рівень – 4-6 балів;
- висока самоакцептація – 7-8 балів.

2. «Рівень впевненості в собі» за Ф. Зімбардо.

Методика використовується задля визначення рівня впевненості в собі. Методика включає 30 тверджень. Потрібно відзначити ті з них, з якими респондент згоден.

Виставляється по одному балу за твердження 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29 при відповідях «так».

Виставляється також по одному балу за твердження 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 26, 30 при відповідях «ні».

Підраховується загальна сума балів:

• *Менше 11 балів.* Така людина соромлива і недостатньо упевнена в собі. Їй важко висловити свої почуття і бажання, і тому інші можуть нав'язати їй своє суспільство, відтіснити при здобутті, наприклад, яких-небудь благ, часом навіть не помічаючи цього, ущемити в чомусь її права.

• *11-21 балів.* Цим людям властива середня міра впевненості в собі. Вони можуть дати відсіч тим, хто намагається нівелювати їхні інтереси або не дотримується зобов'язання, але для цього їм все ж треба відчувати себе дещо «збудженими».

• *Більше 21 балів.* У таких людей високий рівень впевненості в собі. Для них характерні спокій, уміння володіти собою в різних ситуаціях, уміння

виражати свої відчуття і бажання. Вони відстоюють свої права, відновлюючи їх у разі потреби не вибухами неконтрольованої агресії, а, як правило, рішучими і в той же час коректними, прийнятними в суспільстві способами.

3.«Маскулінність – фемінінність» за С. Бем

Методика використовується для психологічної діагностики особистості й визначає ступінь андрогінності, маскулінності й фемінінності. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти «так» або «ні», оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності до формул:

$F = (\text{сума балів за фемінінністю}): 20;$

$M = (\text{сума балів за маскулінністю}): 20.$

Основний індекс IS визначається як:

$IS = (F - M) \times 2,322.$

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то можна зробити висновок про андрогінність.

Якщо індекс менше -1 ($IS < -1$), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше +1 ($IS > 1$) – про фемінінність.

Інтерпретація результатів. Якщо за результатами набраних балів респондент досягає середніх показників маскулінних та фемінних якостей, це означає, що він належить до того рідкісного типу людей-андрогінів, яким піддається будь-яка робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Поведінка досить гнучка, що дає змогу бути доброю людиною, чутливою, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Якщо набрано середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні, це означає, що респондент – людина, на яку розраховують близькі, друзі, колеги. Проте в ситуаціях, які вимагають здатності взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість,

настоювати на безумовному підпорядкуванні, людині не вистачає характеру, вона ухиляється від відповідальності, передоручає вирішення своїх проблем іншим людям.

Якщо респондент не добрав середньої кількості балів за фемінними якостями, проте яскраво виражені маскулінні якості, то це означає, що він здатний протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей. Це людина, орієнтована на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої нехтує будь-якими сентиментами. Людина прагне виробляти у собі значною мірою притаманні вам твердість духу і характеру. Проте оточуючим іноді не вистачає емоційної підтримки, співчуття, ласкавих слів.

Люди, які набрали низькі бали за шкалами фемінність/маскулінність, визначаються як статево нейтральні особистості.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Запропоноване емпіричне дослідження було проведено в онлайн Google-формі. У дослідженні взяли участь 32 юнаки, віком від 17 до 19 років. Серед яких 17 хлопців займаються спортом, а 15 юнаків не займаються.

Завдяки створеному опитувальнику «Моє ставлення до спорту» (Блашкова О., Довгаль Е.), були отримали так відповіді:

Щодо питання про вид спорту, яким займається юнак, ми з'ясували, що, 53% (17 юнаків) займаються різною спортивною діяльністю, а саме: єдиноборства, тхеквондо, футбол та плавання. Інші юнаки (47%) не займаються спортом.

Юнаки, які займаються спортом на запитання, щодо того, що саме отримують завдяки спортивній діяльності найчастіше відповідали: впевненість у собі, радість, підтягнуту форму (статуру), цілеспрямованість, наполегливість.

У юнаків, які не займаються спортивною діяльністю, ми поцікавилися їх думкою, щодо того, а навіщо займаються спортом інші хлопці, та з'ясували: «щоб бути впевненіше у собі», «отримають задоволення», стають сильнішими та наполегливішими.

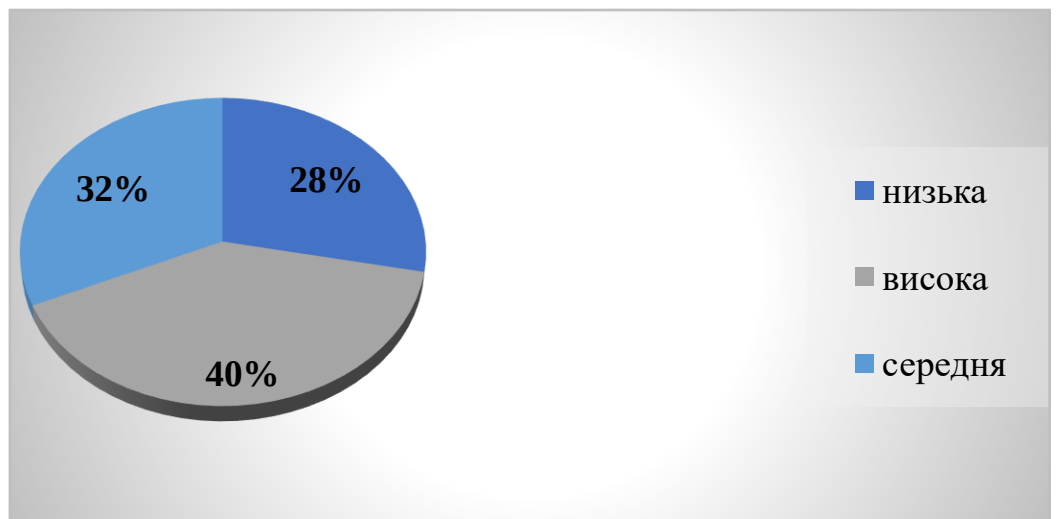
А також запитали хлопців, які не займаються спортом, чи вистачає їм самим цих якостей та переживань. Отримали відповіді: «не зовсім», «не дуже».

Отже ми бачимо, що юнаки співвідносять заняття спортом із формуванням впевненості у собі, сили, наполегливості. Та респонденти, які не займаються спортом відзначили, що їм не зовсім вистачає впевненості у собі по внутрішнім відчуттям.

Саме тому для підтвердження або спростування нашої гіпотези, нами був використаний **тест самоакцептації М. Алексєєвої**, за допомогою якого було визначено вираженість позитивної установки на себе у наших досліджуваних. Отримані результати представлені на діаграмі 2.1.1.

Рис.

2.1.1.
Результати
тесту



самоакцептації

Загальна самоакцептація представлена наступними шкалами: шкала прийняття своєї зовнішності, шкала прийняття характеру, шкала ставлення до виконаних справ, шкала соціальної поведінки. Шкала загальної самоакцептації демонструє інтегральну позитивну установку на себе, здатність прийняти себе, із прийняттям до власних недоліків.

Завдяки отриманим результатам ми маємо три рівня самооцептації: високий, середній, низький.

Високий рівень самооцептації, який складає 7,25 балів є притаманним 40% досліджуваних, а саме 13 юнаків, які займаються спортом.

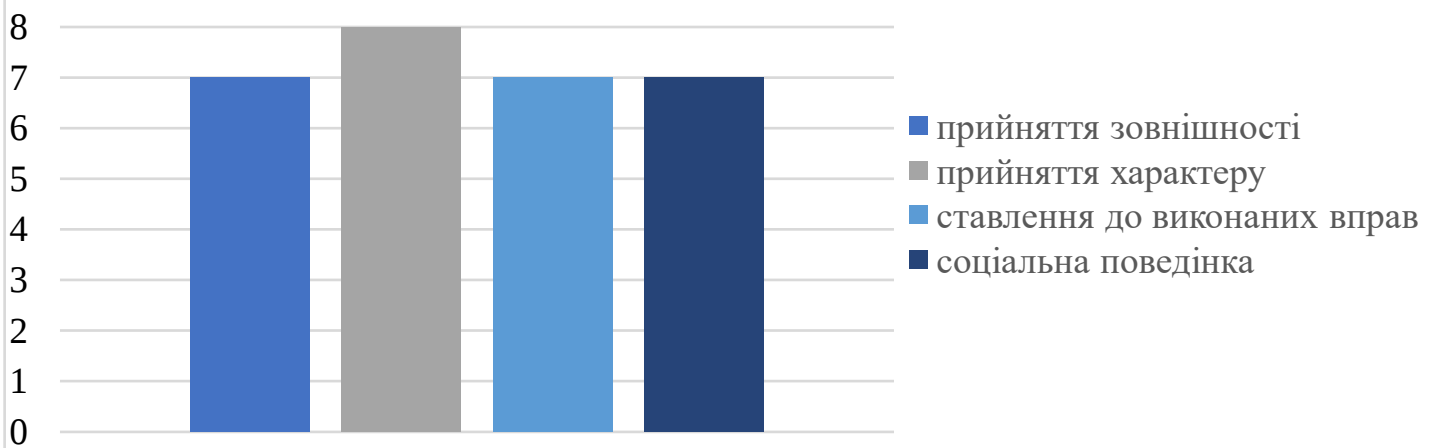
Середній рівень самооцептації складає 6 балів та є властивим 10 юнакам (32%), серед яких 4 хлопця займаються спортом а 6 не займаються.

А також низький рівень, який складає 28% (9 юнаків), який отримали хлопці, які не займаються спортом.

На діаграмах ми представили отримані дані за кожною школою на низькому, середньому та високому рівні самооцептації (рис.2.2.).

Рис. 2.1.2. Результати шкал високого рівня самооцептації

Результати показників шкал високого рівня самооцептації



Таким чином, маємо наступні середні показники шкал високого рівня самооцептації – 7,25 балів, які властиві 40% досліджуваних, а саме 13 юнаків, які займаються спортом. Опишемо кожний показник окремо.

Шкала прийняття зовнішності (7 балів з 8 можливих) свідчить про достатньо високий рівень задоволеності власною зовнішністю. Оцінка себе є стійкою та майже не залежить від думки інших.

Шкала прийняття характеру (8 балів з 8 можливих) вказує на високий рівень самоконтролю, уміння керувати емоціями та поведінкою, а також на відчуття відповідальності. Спостерігається прийняття себе з усіма недоліками,

здатність визнавати власні помилки та залишатися задоволеним своєю особистістю.

Шкала ставлення до виконаних справ (7 балів з 8 можливих) демонструє високу задоволеність своєю діяльністю, впевненість у власних силах, відповідальність і відсутність тривожності щодо досягнення цілей. Є бажання бути корисним і досягати результатів.

Шкала соціальної поведінки (7 балів з 8 можливих) показує здатність критично оцінювати власні дії у соціальних взаємодіях і впевненість у їх правильності.

Виявляється доброзичливе ставлення до інших, відсутність егоцентризму, жорсткості та впертості у стосунках з людьми.

Нижче на діаграмі 2.1.3. ми представимо результати шкал середнього рівня самоакцептації.

Рис. 2.1.3. Результати шкал середнього рівня самоакцептації



У результаті підрахунку було отримано такі середні показники шкал середнього рівня самоакцептації - 6 балів, які властиві 31,5% досліджуваним, серед яких 4 юнаки займаються спортом, а 6 – ні.

Шкала прийняття зовнішності (6 із 8 балів) вказує на середній рівень задоволення власною зовнішністю. Іноді виникають сумніви щодо зовнішнього вигляду, а оцінка себе може частково залежати від думки оточуючих.

Шкала прийняття характеру (5 із 8 балів) відображає середній рівень самоконтролю, здатності керувати емоціями та поведінкою, а також відповідальності. Загалом людина задоволена собою, однак інколи виникають труднощі з повним прийняттям себе, а також певні складнощі у прийнятті власних помилок.

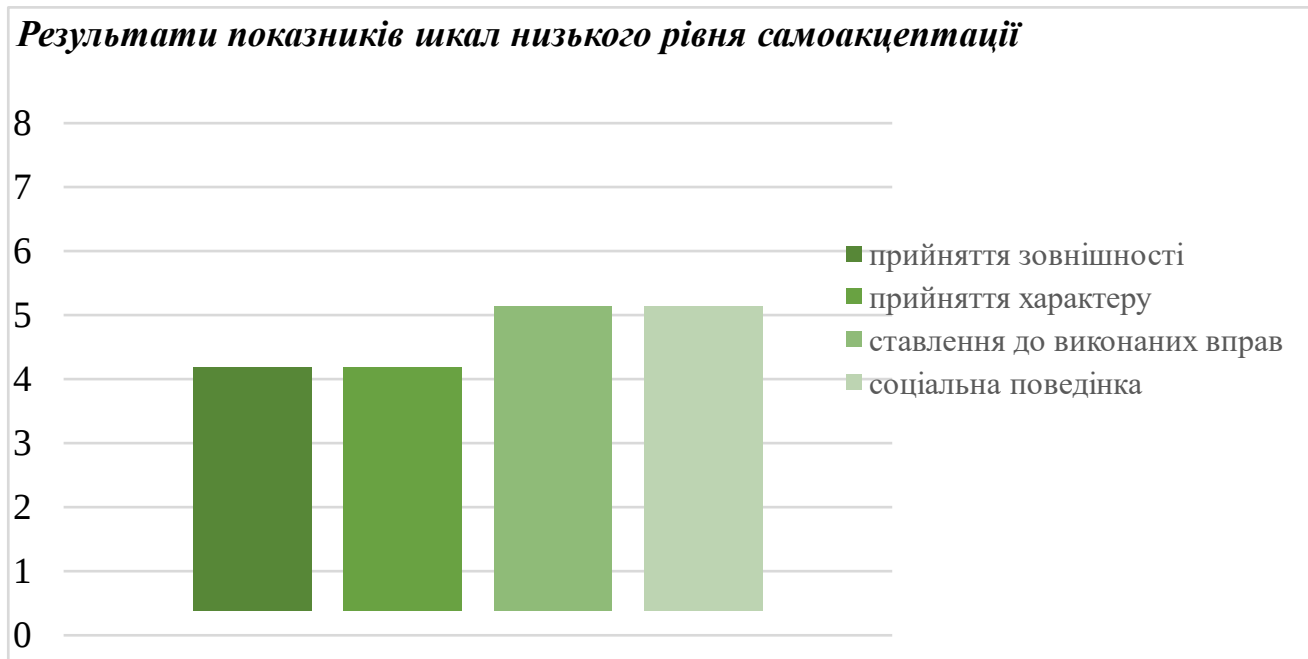
Шкала ставлення до виконаних справ (6 із 8 балів) свідчить про високий рівень задоволення своєю діяльністю, відповідальне ставлення до виконання завдань, впевненість у власних можливостях і відсутність тривоги щодо результатів.

Шкала соціальної поведінки (7 із 8 балів) демонструє вміння об'єктивно оцінювати свою поведінку у соціальному контексті, а також впевненість у її прийнятності. Спостерігається доброзичливе ставлення до інших, відсутність проявів егоїзму, жорсткості чи непоступливості у стосунках.

Наступними є результати шкал низького рівня самоакцептації, які ми демонструємо на діаграмі 2.1.4.

Рис. 2.1.4. Результати шкал низького рівня самооакцептації

Маємо наступні середні показники шкал низького рівня самооакцептації –



4,5 балів, які притаманні 28% досліджуваних, серед яких 9 юнаків, які не займаються спортом.

Шкала прийняття зовнішності (4 із 8 балів) вказує на низький рівень задоволення власною зовнішністю. Оцінка себе залежить переважно від думки оточення, а власне сприйняття відіграє менш значущу роль.

Шкала прийняття характеру (4 із 8 балів) свідчить про знижений рівень прийняття власної особистості. Людина не повністю задоволена собою, їй складно прийняти себе такою, якою вона є, а також важко пробачати власні помилки, що може призводити до самознецінення.

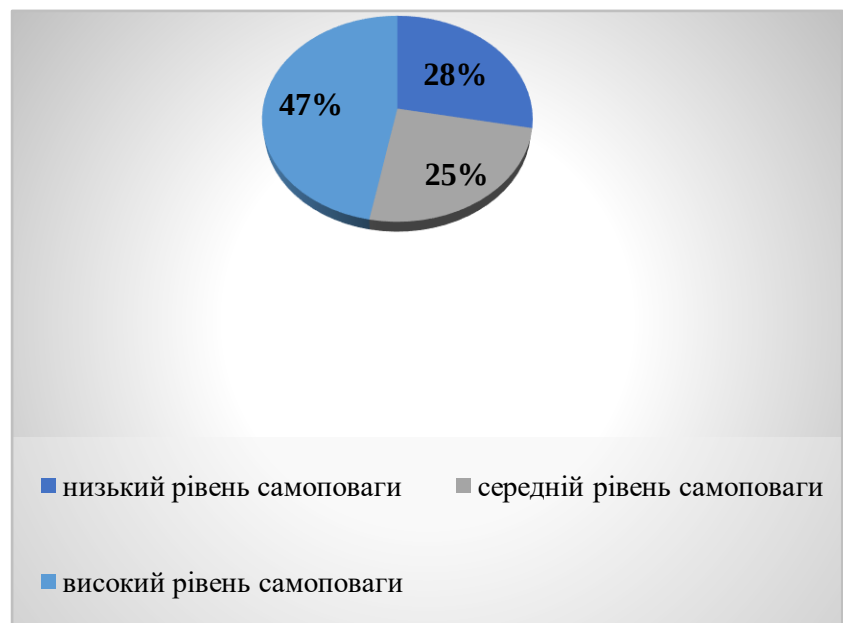
Шкала ставлення до виконаних справ (5 із 8 балів) демонструє невисоку задоволеність своєю діяльністю. Відзначається недостатня впевненість у власних можливостях і наявність тривоги, пов'язаної з виконанням завдань.

Шкала соціальної поведінки (5 із 8 балів) відображає загалом критичне ставлення до власної поведінки у соціальних ситуаціях, хоча іноді виникають сумніви у її правильності. Поведінка характеризується доброзичливістю, відсутністю егоїзму, жорсткості та непоступливості у взаєминах з іншими.

Отже, ми бачимо, що високий та середній рівень самоакцептації як позитивну установку щодо себе мають більшість юнаків, які займаються спортом. Та навпаки, низький та середній рівень мають юнаки, які спортом не займаються.

Наступним етапом дослідження стало використання **методики «Рівень впевненості в собі» за Ф. Зімбардо**, що дозволяє оцінити ступінь особистісної впевненості. Отримані результати відображені на діаграмі 2.1.5.

Рис. 2.1.5.
Результати
методики «Рівень
впевненості в собі
Ф. Зімбардо»



Отже, отримано такі результати: високий рівень самоповаги характерний для 47%

респондентів (15 хлопців), які займаються спортом. Це свідчить про високий рівень емоційної зрілості та соціальної компетентності. Люди з такими характеристиками часто мають добре розвинені навички саморегуляції, емоційного інтелекту та ефективного спілкування.

Вони вміють конструктивно висловлювати свої почуття та думки, уникати агресії та конфліктів, що допомагає підтримувати гармонійні стосунки з іншими. Такі люди зазвичай мають стабільний емоційний стан та впевненість у собі, що дозволяє їм успішно вирішувати проблеми та досягати своїх цілей. Важливо зазначити, що ці якості не є вродженими, а є результатом постійного самовдосконалення, практики та навчання. Люди з високим рівнем

самоповаги активно працюють над розвитком соціальних навичок та вмінням відокремлювати емоції від розумової діяльності, що позитивно впливає на їх взаємодію з іншими та створює сприятливе середовище для співпраці.

Середній рівень самоповаги відзначений у 25% респондентів (8 хлопців), з яких 2 займаються спортом, а 6 — ні. Ці люди можуть мати помірну впевненість у собі та адекватно реагувати на ситуації, що вимагають захисту своїх інтересів. Вони можуть бути достатньо впевненими, щоб відстоювати свої права, коли це необхідно, але часто уникатимуть конфліктів, якщо вважають їх непотрібними чи незначними. Вони прагнуть діяти відповідно до соціальних норм, але це може бути спричинено бажанням уникнути конфліктів або підтримати гармонію в стосунках. У них є потенціал для досягнення своїх цілей у взаємодії з іншими, проте вони часто обирають м'якші та толерантніші підходи залежно від обставин.

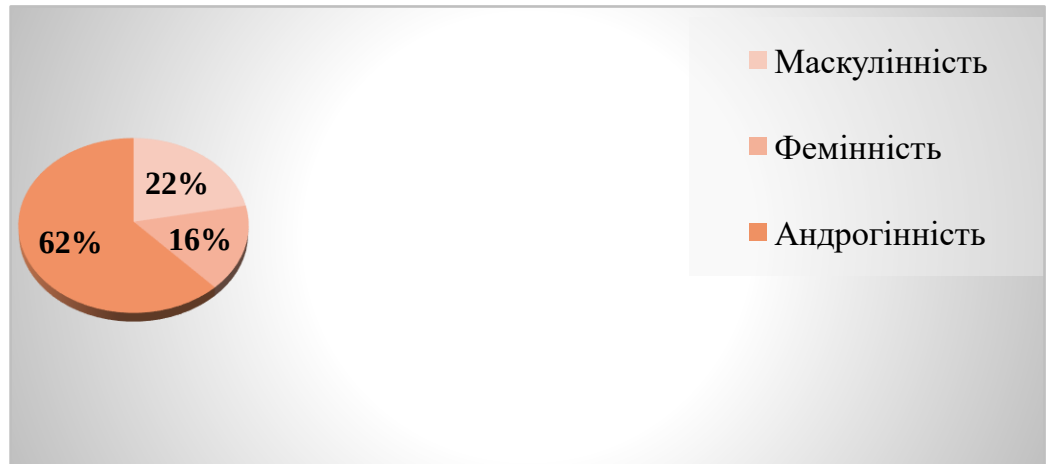
Низький рівень самоповаги виявлено у 28% респондентів (9 хлопців), які не займаються спортом. Ці особи можуть відчувати сором'язливість і невпевненість, що ускладнює їх комунікацію та взаємодію з іншими людьми. Вони мають труднощі з вираженням своїх почуттів та бажань, що робить їх більш вразливими до впливу інших. Це може призвести до того, що їх потреби і права будуть ігноруватись, а інші можуть нав'язувати свої уявлення та інтереси.

В таких ситуаціях ці люди можуть відчувати себе беззахисними та безсилими, що іноді проявляється у спалахах агресії, як спроби захистити себе чи відстояти свої інтереси у випадках загрози або несправедливості. У таких випадках важливо розвивати навички самооцінки та впевненості в собі, а також вчитися ефективним стратегіям взаємодії з іншими для збереження незалежності та захисту своїх прав.

Загалом отримані результати демонструють певну залежність рівня самоповаги від залученості юнаків до занять спортом.

Остання методика, яку ми використали у дослідженні «**Маскулінність – фемінінність**» С. Бем дала нам також корисну інформацію, яка доповнила попередні результати. Результати представлені у діаграмі 2.1.6.

**Рис.
2.1.6.**



Результати методики «Маскулінність – фемінінність» С. Бем

За результатами проведеної методики ми отримали наступні данні: серед юнаків домінує андрогінні якості (62%), наступними є маскулінні якості (22%) та фемінні (16%).

Андрогінні якості властиві 20 юнакам, серед яких 10 хлопців, які займаються спортом, та 10, які не займаються. Андрогінність описує особистість, яка здатна ефективно виконувати як традиційно чоловічі, так і жіночі ролі, незалежно від гендерних стереотипів. Така людина володіє гнучкістю поведінки, що дозволяє їй бути водночас чуйною, доброю та співчутливою, а також виявляти сміливість, рішучість, здатність захищати себе і підтримувати інших, ведучи їх за собою.

Юнаків з фемінними якостями, які переважили маскулінні, виявилось лише п'ять. Фемінінність характеризує людину як надійного та турботливого партнера, на якого можуть покладатися близькі, друзі й колеги. Однак у ситуаціях, де необхідно проявити лідерські якості, наполегливість або вимогливість, така особа може виявляти нерішучість, уникати

відповідальності та схильна перекладати вирішення складних завдань на інших.

Юнаків з яскраво вираженими маскулінними якостями виявилося сім. Маскулінність описує юнака як особу, здатну протистояти труднощам, об'єднувати людей навколо себе та надихати їх на досягнення спільних цілей. Така людина орієнтована на результат, прагне до успіху, самоствердження та подолання перешкод, демонструючи рішучість і силу характеру, часто відсуваючи емоції на другий план. Водночас іноді оточенню може бракувати від нього тепла, емоційної підтримки чи проявів турботи.

Для того, щоб детальніше побачити результати дослідження, ми створили таблицю 2.2.1, у якій представлено співвідношення показників самоакцептації, рівня впевненості у собі та проявів фемінності, маскулінності та андрогінності.

<i>Методика</i>	<i>Отримані результати</i>		
<i>Чи займається спортом</i>	<i>Самоакцептація</i>	<i>Рівень впевненості</i>	<i>Маскулінність - Фемінність</i>
<i>Займається</i>	високий рівень / середній рівень (переважно високий)	високий рівень / середній рівень (переважно високий)	маскулінні якості / андрогінні якості (переважно андрогінні)
<i>Не займається</i>	середній рівень / низький рівень (переважно низький)	середній рівень / низький рівень (переважно низький)	фемінні якості / андрогінні якості (переважно андрогінні)

Таблиця 2.2.1.

Таким чином, ми визначили, що юнакам, які займаються спортом властивим переважно високий рівень самоакцептації, високий рівень впевненості у собі, а також маскулінні та андрогінні якості особистості. Та

навпаки, юнакам, які не займаються спортом є притаманними низький та середній рівень самооакцептації, середній та низький рівень впевненості у собі, а також фемінні та андрогінні якості.

Отже, гіпотеза нашого дослідження підтвердилася, припущення про те, що залученість юнаків до спортивної діяльності може впливати на формування впевненості у собі.

Висновки до розділу 2

Для того, щоб підтвердити, чи навпаки спростувати гіпотезу нашого дослідження, що залученість юнаків до спортивної діяльності впливає на формування впевненості у собі, було використано наступний діагностичний інструментарій: тест самоакцептації М. Алексєєвої, діагностична методика «Рівень впевненості в собі» Ф. Зімбардо та методику «Маскулінність – фемінінність» С. Бем.

Перед проведенням основної психологічної діагностики, досліджуваним було запропоновано розроблений авторський опитувальник «Моє ставлення до спорту» (Блашкова О., Довгаль Е.) та було виявлено, що юнаки співвідносять заняття спортом із формуванням впевненості у собі, сили, наполегливості. А ті респонденти, які не займаються спортом відзначили, що їм не зовсім вистачає впевненості у собі по внутрішнім відчуттям.

Завдяки інтерпретації методики на дослідження самоакцептації, ми отримали високий рівень (7,25 балів) у 17 юнаків, середній рівень (6 балів) у 10 юнаків, та низький рівень (4,5 балів) у 10 юнаків.

Методика Ф. Зімбардо допомогла визначити рівень самовпевненості юнаків: високий рівень самоповаги мають 47% досліджуваних (15 хлопців), середній – 25% (8 респондентів), та низький рівень у 28% респондентів (9 юнаків). При дослідженні фемінності – маскулінності за С. Бем, було виявлено, що серед юнаків домінує андрогінні якості (62%), наступними є маскулінні якості (22%) та фемінні (16%). Отже, ми з'ясували, що юнаки, які займаються спортом, здебільшого мають високий рівень самоакцептації та впевненості у собі, а також демонструють переважно маскулінні або андрогінні риси особистості. Натомість серед юнаків, які не займаються спортом, переважають середній або низький рівень самоакцептації та впевненості у собі, а також більш виражені фемінні та андрогінні якості

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У процесі теоретичного аналізу літературних джерел було виявлено, що юнацький вік (17–19 років) є критичним періодом у формуванні особистості, зокрема такого важливого новоутворення, як впевненість у собі. Впевненість у собі в юності формується на тлі самопізнання, побудови ідентичності, самооцінки, соціальних контактів та інтеграції в суспільство. На цьому етапі молода людина активно осмислює власні можливості, шукає своє місце в соціальній структурі та формує бачення майбутнього. Психологічні дослідження свідчать про тісний взаємозв'язок між впевненістю у собі та здатністю до самоствердження, ефективної взаємодії в соціальному середовищі, прийняття рішень та побудови здорових міжособистісних зв'язків.

У ході аналізу психологічної літератури було встановлено, що спортивна діяльність відіграє суттєву роль у процесі становлення впевненості у юнацькому віці. Через спорт молода людина набуває позитивного досвіду подолання труднощів, досягання результатів, саморозвитку, взаємодії з іншими, що формує не лише фізичну витривалість, а й психологічну стійкість. Спортивна діяльність сприяє підвищенню самооцінки, розвитку відповідальності, цілеспрямованості, командного духу та відчуття контролю над власним життям. Юнаки, які регулярно займаються спортом, демонструють кращу саморегуляцію, вищу емоційну стійкість та здатність до самоприйняття, ніж їхні однолітки, які не залучені до фізичної активності.

З метою перевірки гіпотези про те, що залучення юнаків до спортивної діяльності впливає на формування впевненості в собі, у нашому дослідженні було застосовано комплекс психодіагностичних методик.

До інструментарію увійшли: тест самоакцептації М. Алексєєвої, методика «Рівень упевненості в собі» Ф. Зімбардо та опитувальник «Маскулінність – фемінінність» С. Бем.

Перед проведенням основної частини дослідження було створено авторський опитувальник «Моє ставлення до спорту» (О. Блашкова, Е. Довгаль), який виявив, що юнаки, які займаються спортом, пов'язують його з розвитком особистої впевненості, сили волі та наполегливості. Водночас респонденти, які не мають досвіду регулярних фізичних занять, частіше вказували на відчуття недостатньої впевненості у собі.

Аналіз результатів методики самоакцептації показав: 17 учасників дослідження мали високий рівень (7,25 балів), 10 – середній (6 балів), і ще 10 – низький рівень (4,5 балів) прийняття себе.

Дані, отримані за методикою Ф. Зімбардо, дозволили оцінити рівень самоповаги юнаків: високий рівень впевненості був характерний для 47% (15 осіб), середній – для 25% (8 респондентів), а низький – для 28% (9 юнаків).

Результати опитувальника С. Бем виявили переважання андрогінних рис (62%) серед досліджуваних, тоді як маскулінні риси виявилися у 22%, а фемінні – у 16% юнаків.

Таким чином, було встановлено, що спортсмени мають вищий рівень самоакцептації та впевненості у собі, а також демонструють маскулінні або андрогінні особистісні характеристики. Натомість у групі, яка не займається спортом, переважає середній або низький рівень зазначених якостей, а також більш виражені фемінні або змішані риси.

Отже, результати дослідження підтвердили нашу гіпотезу щодо позитивного впливу спортивної активності на формування впевненості у юнаків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*. 2008. № 9. С. 95–101.
2. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь, 2003. 344с.
3. Бех І. Д. Категорія ставлення в контексті розвитку образу «Я» особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 3. С. 52–56.
4. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (52). С. 27-35.
5. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. № 4 С. 128–135.
6. Воробйов А. М. Проблема самореалізації особистості як соціального явища в системі «суспільство-індивід». Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: зб. наук. пр.: наук. зап. Рівнен. держ. гуманіт. ун-ту. Рівне: РДГУ, 2014. Вип. 30. С. 9-12.
7. Горуха Л. А. Самопрезентація як засіб створення позитивного іміджу особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 133-136.
8. Грибан Г. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2016. 594 с.
9. Грисенко Н. В. Ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді. *Молодий вчений*. 2018. №11. С. 626 – 631.
10. Грись А. «Я-образ» як психологічний чинник соціальної дезадаптації особистості. Київ: *Соціальна психологія*. 2005. №6. 67 с.

11. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції у контексті самосвідомості. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 120–129.
12. Колишко А. М. Психологія самовідношення: навч. посібник. ГрГУ. 2004. 102 с.
13. Котух О. В. Особливості самореалізації студентів різної статі: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. *Серія Психологічні науки*. 2021. № 3. С. 46-52.
14. Крошка О. І. Проблема дослідження самоставлення в сучасній психологічній науці. *Матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції [Актуальні проблеми практичної психології]*, (Херсон, 28-29 квітня 2004р). Херсонський державний університет, 2004. С.132-135.
15. Кузікова С. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : МакДен, 2012. 409 с.
16. Ліпняніна Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет досліджень у зарубіжній та вітчизняній психології. *Магістерський науковий вісник*. 2017.
17. Ляховець Л. О. Вікові особливості соціального інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. № 126 (Т. 1). С. 102–106.
18. Максименко Д. Психологічні особливості криз підлітка: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2020. 200 с.
19. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2016. № 9 (9). С. 6-13.
20. Мацевко Н. Феномен самоставлення в психології. *Психологія особистості*. Івано-Франківськ, 2018. С. 202–210.

21. Меднікова Г. І. Будова самооцінки як психологічної проблеми. Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. *Серія «Психологія»*. Харків; ХДПУ. 2015. 245 с.
22. Мішечкіна М. Є. Онтогенетичний вимір упевненості в собі як соціально значущої якості. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань: ПП Жовтий, 2020. Ч. 4. С. 185–193.
23. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 414 с.
24. Нечитайло Т. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
25. Просандєєва Л. Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. Актуальні проблеми психології: *Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 7. Вип. 13. К., 2017 . С. 282-288.
26. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний. Дрогобич: Відродження. 2011. 287 с.
27. Савчин М. В. Соціальна педагогічна психологія: навчальний посібник. Дрогобич: Видавнича фірма «Відродження». 2018 . 271 с.
28. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ: Видавець Ешке. 2021. 427 с.
29. Сольська Т. Основні чинники формування самосвідомості в юнацькому віці. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій* . 2010 . №1. С. 121-123.
30. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоставлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 595-607.

31. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.
32. Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ. 2016, 174 с.
33. Фурман О. Є. Психологія Я-концепції: [монографія]. Тернопіль: Економічна думка, 2019. 186 с.
34. Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 611-623.
35. Чудакова В. «Спрямованість мотивації» як показник сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності й конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, № 9. 2019.
36. Шевченко М. Психологічні особливості формування фізичного образу «Я» у підлітків. *Збірник студентських наукових статей*. Суми, 2019. С. 153–156.
37. Язвінська О. С. Психологія тілесності. Одеса. 2013. 154 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Моє ставлення до спорту» (О. Блашкова, Е. Довгаль)

Доброго дня, друзі! Ми звертаємося до вас із проханням взяти участь у дослідженні. Вам лише треба відповісти на чотири питання. Будемо дуже вдячні вам за ваші відповіді. Опитування анонімне.

1. Яким видом спорту Ви займаєтеся?

2. Що Ви отримуєте під час заняття спортивною діяльністю? Яким відчуваєте себе? (питання для тих, хто займається спортом).

3. Як Ви вважаєте, навіщо займаються спортом інші хлопці? (питання для тих, хто спортом не займається).

4. Чи вистачає Вам самим цих якостей та переживань, які отримують ті, хто займаються спортом?
