

УДК 159.923.2–053.6

## РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Свіденська Г.М., к. психол. н., доцент кафедри психології  
Донбаський державний педагогічний університет

Кравцов М.С., магістр факультету психології, економіки та управління  
Донбаський державний педагогічний університет

У статті презентуються результати апробації програми розвитку самосвідомості особистості в підлітковому віці. Показано, що підлітковий період є чутливим до цілеспрямованої, організованої стимуляції внутрішніх ресурсів самотворення особистості. Доведена можливість корекції та розвитку складових самосвідомості підлітка в період вікової кризи в умовах спеціально організованої, цілеспрямованої корекційно-розвиваючої роботи.

**Ключові слова:** «Я-концепція», самосвідомість, самовизначення, кризові переживання, типи сформованості Я-концепції старших підлітків.

В статті презентуються результати апробації програми розвитку самосознання личности в подростковом возрасте. Показано, что подростковый период является чувствительным к целенаправленной, организованной стимуляции внутренних ресурсов самосоздания личности. Доказана возможность коррекции и развития составляющих самосознания подростка в период возрастного кризиса в условиях специально организованной, целенаправленной коррекционно-развивающей работы.

**Ключевые слова:** «Я-концепция», самосознание, самоопределение, кризисные переживания, типы сформированности Я-концепции старших подростков.

Svidenska H.M., Kravtsov M.S. EFFECTIVENESS OF THE PROGRAM FOR DEVELOPMENT OF SELF-AWARENESS OF PERSONALITY IN ADOLESCENCE

The article presents the results of approbation of the program for the development of the personality's self-awareness in adolescence. It is shown that the teenage period is sensitive to the purposeful, organized stimulation of the internal resources of self-development of the individual. The possibility of correction and development of the components of the adolescent's self-awareness during the period of the age crisis under the conditions of specially organized, purposeful correction-development work is proved.

**Key words:** "I-concept", self-awareness, self-determination, crisis experiences, types of I-concept formation of older teens.

**Постановка проблеми** Проблема становлення особистості була й залишається однією з найбільш актуальних як для загальної, так і для вікової та педагогічної психології. Розвиток особистості тісно пов'язаний із розвитком самосвідомості людини.

Становлення структури самосвідомості особистості в підлітковому віці визначається певною нестабільністю, різним темпом розвитку окремих компонентів, нечітко визначеною «внутрішньою позицією» особистості. В основі нестабільності розвитку самосвідомості підлітка лежать протиріччя в його прагненнях бути відповідальним за себе, свої особистісні якості, погляди та ще не до кінця сформовані здатності самостійно й ефективно усвідомлювати себе, приймати рішення, відстоювати власну думку. Такі протиріччя виступають джерелом внутрішньої напруги особистості, породжуючи її кризові переживання, що найчастіше знаходять вияв у різноманітній феноменології самоставлення та тривожних станів підлітка.

Саме тому основним завданням психології розвитку особистості в період підліткової кризи повинно стати дослідження психологічних особливостей самосвідомості та її структурних складових, розроблення та апробація психологічного інструментарію їхньої діагностики, корекції та розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретико-методологічні підходи та концептуальні ідеї дослідження психологічних особливостей розвитку самосвідомості підлітків висвітлено в працях Б. Ананьєва, Л. Виготського, Г. Костюка, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, П. Чамати, К. Шорохової та інших учених [5]. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що більшість дослідників, які здійснювали експериментальне вивчення проблеми вікових особливостей розвитку самосвідомості особистості (Л. Божович, М. Боришевський, Е. Еріксон, І. Дубровіна, І. Кон, Х. Ремшмідт, Д. Фельдштейн, І. Чеснокова та інші [2; 8]), розглядали її як складну інтегровану якість особистості, що може



мати різну динаміку формування структурних компонентів залежно від соціально-психологічних умов життєдіяльності людини. Велика група робіт присвячена визначенню будови свідомості, її структурних складових як фактора розвитку самосвідомості особистості (Р. Бернс, І. Бех, М. Боришевський, Є. Ісаєв, І. Кон, К. Роджерс, В. Слободчиков, В. Столін, Є. Шильштейн та інші [1; 2]).

Сучасні дослідники рівневий і системний розгляд самосвідомості вважають найбільш перспективним. Така точка зору пов'язана з визначенням генетичного взаємозв'язку образу «Я» та самовідчуття.

А. Захарова [3] та Г. Меднікова [4] приділяють самооцінці провідне місце. Вони розуміють її як результат інтегруючої роботи самосвідомості та пов'язують із нею оціночні функції самосвідомості, які містять емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе.

Незважаючи на розробленість проблеми самосвідомості у вітчизняних і закордонних дослідженнях, питання розвитку та корекції самосвідомості особистості в підлітковому віці потребує уваги.

**Постановка завдання.** Визначити можливість корекції та розвитку складових самосвідомості підлітка в період вікової кризи в умовах спеціально організованої, цілеспрямованої корекційно-розвиваючої роботи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз процесу самосвідомості виявився більш складним, ніж аналіз продуктів цього процесу. Діагностика самосвідомості спрямована на виявлення продукту самосвідомості – уявлення про себе. Визначається, що «Я-концепція» не просто продукт самосвідомості, а є суттєвим чинником детермінації поведінки людини, таке внутрішньоособистісне утворення, яке багато в чому визначає її напрямок, її активність, поведінку в ситуації вибору, контакти з людьми.

Вивчаючи психологічні механізми функціонування свідомості, ми зважали на те, що свідомість підлітка вирізняється суттєвими, яскраво вираженими змінами. Самосвідомість у підлітковому віці є черговою та вкрай важливою зміною в розвитку особистості й стає потенційним резервом її подальшого розвитку.

Спираючись на теоретичні положення про багатопланову будову самосвідомості та зважаючи на складність її психологічної діагностики, нами була запропонована інструментальна модель вивчення складових самосвідомості. Модель містить такі методики: методика експрес-діагностики самосвідомості О. Старовойтенко [7], опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна, модифікована шкала самооцінки Дембо-Рубінштейн, проективний малюнок

«Автопортрет», методика «Особистісний диференціал».

За допомогою типологічного методу нами було виявлено 4 типи сформованості Я-концепції старших підлітків, які якісно відрізняються один від одного за показниками рівня рефлексивного представлення різних аспектів Я-концепції: «Несформована, розмита» Я-концепція, «Фрагментарна, одностороння» Я-концепція, «Яка розвивається, прагне до повноти, чіткості» та «Чітка, добре наповнена» Я-концепція».

Як показали результати нашого дослідження, виділені типи мають свої специфічні характеристики. Основною складовою типів є такі показники самосвідомості підлітків, як зміст «Я-образу», «знання свого Я», «почуття Я», «оцінка Я», «ставлення до свого Я», а також тривожність, самооцінка тощо.

Проведений нами розрахунок Х-критерію узгодженості Пірсона показав, що існує сильний зв'язок між змістом (цілісністю, наповненістю, різноманітністю самоузагальнення) і рівнем самооцінки підлітків. Також досить тісний зв'язок виявлено між рівнем самооцінки та рівнем особистісної тривожності:

– зміст «Я-образу» (методика експрес-діагностики О. Старовойтенко [7]) – самооцінка (методика Дембо-Рубінштейн) – *X-критерій узгодженості Пірсона* – 0,521 (рівень значущості – 0,001);

– зміст «Я-образу» (методика експрес-діагностики О. Старовойтенко) – тривожність (методика Спілбергера-Ханіна) – *X-критерій узгодженості Пірсона* – 0,375 (рівень значущості – 0,001);

– самооцінка (методика Дембо-Рубінштейн) – тривожність (методика Спілбергера-Ханіна) – *X-критерій узгодженості Пірсона* – 0,463 (рівень значущості – 0,001).

Ці результати демонструють залежність рівнів розвитку самосвідомості підлітків від «знаку» самооцінки, її змісту та спрямованості, а також від тривожності.

Розвиваюча робота була переважно спрямована на розвиток умінь рефлексії, актуалізацію особистісного росту, формування навичок самооцінки та самоідентифікації, розвиток самоконтролю та саморегуляції. Зважаючи на це, найбільш відчутні зміни відбулися саме в цих сферах самосвідомості.

Програма розвиваючої взаємодії займає проміжне положення між групою тренінгу вмінь і психокорекційною групою. У межах програми перевага надається поведінково-когнітивним методам психологічної допомоги, які фокусуються на зміні поведінки, відмові від негативних і навчанні нових ефективних навичок поведінки, що якнайкраще відповідає цілям програми. Водночас на деяких етапах досить дореч-

ним та ефективним є використання певних методів і технік особистісного зростання, спрямованих на розширення процесу усвідомлення «позитивного Я», посилення уваги до почуття впевненості в собі [6].

Після проведення повторного дослідження підлітків змінилася кількісна наповненість різних типів (див. табл. 1).

#### 1. Зміст «Я-образу»

Після проведення тренінгу показники самосвідомості підлітків за результатами методики експрес-діагностики О. Старовойтенко значно покращилися (див. табл. 2).

Збільшилася кількість самоідентифікацій (до 17–20), особливо в підлітків, які належать

до типів «Несформована, розмита» Я-концепція та «Фрагментарна, одностороння» Я-концепція. Самоідентифікації таких підлітків набули характеру розгорнутих відповідей.

Як свідчать результати таблиці 2, серед підлітків цих типів значно збільшилася питома вага тих, хто зміг описати такі категорії ідентифікацій, як: почуття, мотиви, переживання; самооцінка, прийняття себе, якості особистості, характер; життєві плани; цінності, права, обов'язки та ідеали. Цікаво, якщо в попередньому дослідженні підлітки цих типів давали лише короткі відповіді на поставлене запитання «Хто Я?», то після тренінгу вони намагалися давати більш уза-

Таблиця 1

### Типи сформованості Я-концепції старших підлітків (15–16 років)

№	Тип сформованості Я-концепції	До тренінгу	Після тренінгу
1	«Несформована, розмита» Я-концепція	46 осіб (37,1 %)	9 осіб (7,3 %)
2	«Фрагментарна, одностороння» Я-концепція	33 особи (26,6 %)	22 особи (17,7 %)
3	Я-концепція, «яка розвивається, прагне до повноти, чіткості»	26 осіб (21 %)	67 осіб (54 %)
4	«Чітка, добре наповнена» Я-концепція	19 осіб (15,3 %)	26 осіб (21 %)

Таблиця 2

### Частота самоописів, % від загальної кількості відповідей представників групи

Категорії самоописів	«Несформована, розмита» Я-концепція		«Фрагментарна, одностороння» Я-концепція		Я-концепція, «яка розвивається, прагне до повноти, чіткості»		«Чітка, добре наповнена» Я-концепція	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Формально-біографічні, рольові відомості	25,3	15,4	18,9	13	4,7	4,5	0,7	1
Стосунки з оточуючими людьми (дорослими, ровесниками)	21,8	12,2	14,6	9,8	6,1	5	4,3	3,5
Вміння, інтереси, здібності, інтелект	14,9	10,7	16,4	12	8	13	11,8	15,1
Особливості поведінки	12,2	6	16,9	9,3	3	3	0,1	2
Зовнішність, ставлення до протилежної статі	10,4	10,1	10,5	11	10,1	7,8	8,7	9
Почуття, мотиви, переживання	8,7	14,6	10,1	16	18,8	17,1	21,9	17,9
Самооцінка, прийняття себе, якості особистості, характер	3,4	12	4	11,6	19,4	18,5	23,4	19,7
Ставлення до свого віку, уявлення про власну дорослість, самостійність	2,7	2	2,5	4	6,7	8,2	4,4	6,5
Життєві плани (ким бути, яким бути)	0,4	8,6	2,1	6,3	10,2	10	11,4	12,7
Цінності, права та обов'язки, ідеали	0,2	8,4	4	7	13	12,9	13,3	12,6

До – результати до тренінгу, Після – результати після тренінгу.



гальнені, конкретні та розгорнуті характеристики себе, своїх якостей та особливостей. Самоописи збагатилися новими поняттями, що означають різні види самоідентифікації, тобто більш активним став словниковий запас підлітків. У самоописах підлітків появилися оптимізм, спрямованість на майбутнє, впевненість у своїх майбутніх досягненнях.

За результатами дослідження, проведена розвиваюча робота сприяла формуванню в підлітків більш адекватної Я-концепції, що знайшло відображення в таких конкретних змінах:

- відбулися певні якісні зміни у змісті уявлень про себе – сформувалися такі аспекти «Я образу», як «Я та інші», «Я у дії», «Мої якості»;

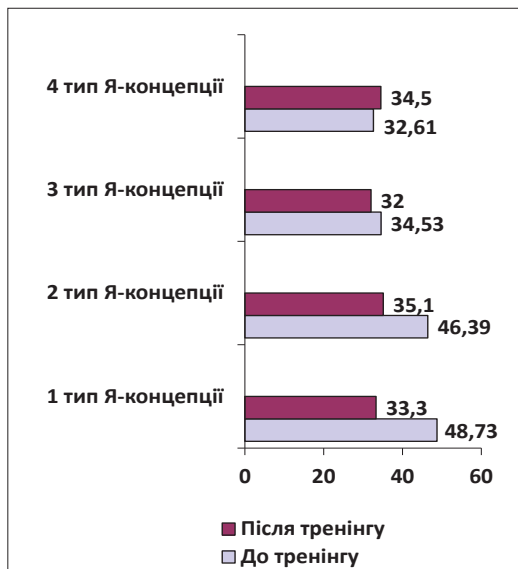
- відбулося усвідомлення не тільки позитивних, але й негативних якостей у власному «Я», характеристики якостей особистості стали більш насиченими, збільшилася їхня кількість;

- зменшилася кількість суперечностей у уявленнях підлітків.

## 2. Рівень особистісної тривожності

Крім того, тренінг сприяв зменшенню рівня тривожності в підлітків, а також стабілізації рівня самооцінки.

У підлітків спостерігається стабілізація рівня тривожності на середньому рівні, особливо в школярів, які належать до типів «Несформована, розмита» Я-концепція та «Фрагментарна, одностороння» Я-концепція (див. рис. 1).



**Рис. 1. Рівень тривожності підлітків у середніх балах**

Примітка. 1 тип Я-концепції – «Несформована, розмита» Я-концепція; 2 тип – «Фрагментарна, одностороння» Я-концепція; 3 тип – Я-концепція, «яка розвивається, прагне до повноти, чіткості»; 4 тип – «Чітка, добре наповнена» Я-концепція.

За результатами повторного обстеження підлітків на рівень особистісної тривожності, значно зменшилася питома вага тих представників типу «Несформована, розмита» Я-концепція, які мали високий рівень тривожності з 85 до 63 %.

Підлітки типу «Фрагментарна, одностороння» Я-концепція після тренінгу також стабілізували свій рівень тривожності. Так, молодих людей, які після тренінгу мали середній рівень тривожності, стало 51 % (до тренінгу таких було 22 %).

Деякі позитивні зміни відбулися на рівні тривожності й серед представників типу Я-концепція, «яка розвивається, прагне до повноти, чіткості» (див. табл. 3).

Таблиця 3

### Рівень особистісної тривожності підлітків, які належать до типу Я-концепція, «яка розвивається, прагне до повноти, чіткості», у %.

Низький		Середній		Високий	
До	Після	До	Після	До	Після
13	5	82	92	5	3

Серед представників типу «Чітка, добре наповнена» Я-концепція після тренінгу зменшилася кількість підлітків із низьким рівнем тривожності з 13 до 10 %.

Отож можна констатувати, що після проведення розвиваючої роботи у вигляді спеціального тренінгу для підлітків значно знижується рівень їхньої особистісної тривожності. Підлітки стали більш впевненими в собі, навчилися контролювати свої емоційні вияви.

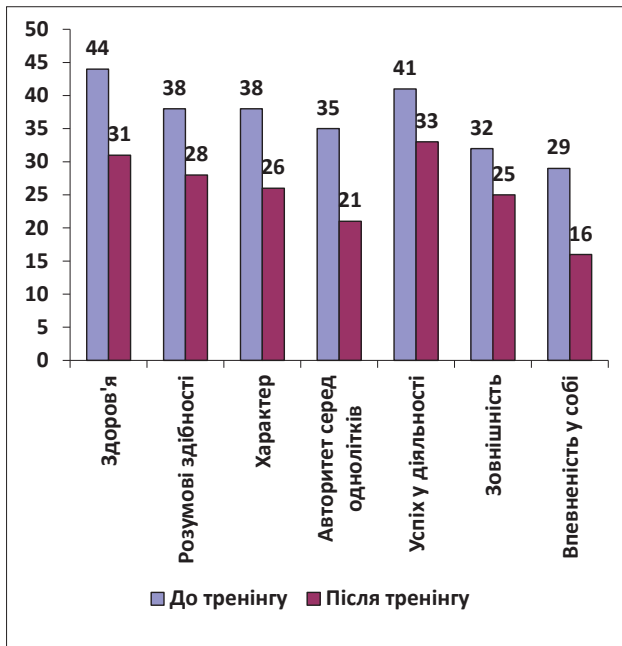
## 3. Самооцінка

Розвиваюча робота з підлітками була спрямована на формування позитивного емоційно-ціннісного ставлення до себе, що сприяло підвищенню рівня самооцінки. Результати повторного дослідження підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн підтвердили позитивні зрушення в самооцінці підлітків експериментальної групи. Так, питома вага представників типу «Несформована, розмита» Я-концепція, які до тренінгу характеризувалися заниженим рівнем самооцінки, після тренінгу значно зменшилася (див. рис. 2).

Позитивні зрушення в самооцінці відбулися й серед представників типу «Фрагментарна, одностороння» Я-концепція (див. табл. 4).

Підлітки-представники цього типу до тренінгу характеризувалися досить лабільною самооцінкою за різними шкалами. Після проведеного тренінгу досить велика питома вага підлітків, що змінили свою самооцінку на більш адекватну, тоді як до проведення тренінгу підлітків саме з такою самооцінкою не було.





**Рис. 2. Висота самооцінки підлітків, які належать до типу «Несформована, розмита» Я-концепція та мали занижену самооцінку, у мм**

Водночас значно зменшилася кількість тих представників цього типу, які мали занижену або завищену самооцінку. Самоо-

цінка стала більш стійкою, зрівнялися показники підлітків за різними шкалами.

Зрівнявся також і рівень домагань підлітків з цієї групи. Вони стали більш впевнено оцінювати себе та свій ідеал. Розбіжність між рівнем домагань і самооцінкою складає 5–8 мм, на відміну від показників до тренінгу, які складали – 7–25 мм.

Серед підлітків-представників типу Я-концепція, «яка розвивається, прагне до повноти, чіткості» також значно збільшилася питома вага тих, хто мав адекватну самооцінку та зменшилася тих, хто мав занижену (див. табл. 5).

Самооцінка підлітків, які пройшли тренінг, стала більш стійкою, менш лабільною за різними шкалами, особливо серед тих, хто мав занижену самооцінку. Рівень домагань підлітків із заниженою самооцінкою став більш близьким до самооцінки (розбіжності між ними зменшилися з 10–15 мм до 3–5 мм).

Тож за результатами дослідження можна узагальнити таке:

1. Упродовж року з підлітками було проведено розвиваючу роботу (тренінг), яка була переважно спрямована на розвиток умінь рефлексії, актуалізацію особистісного росту, формування навичок самооцінки та самоідентифікації, розвиток самоконтр-

Таблиця 4

**Самооцінка підлітків, які належать до типу «Фрагментарна, одностороння» Я-концепція, у %**

№	Категорії самооцінки	Занижена самооцінка		Завищена самооцінка		Адекватна самооцінка	
		1	2	1	2	1	2
1	Здоров'я	64	39	36	21	-	40
2	Розумові здібності	79	51	21	14	-	35
3	Характер	54	32	46	24	-	44
4	Авторитет серед однолітків	55	36	45	28	-	36
5	Успіх у діяльності	70	53	30	13	-	34
6	Зовнішність	45	29	55	34	-	37
7	Впевненість у собі	48	33	52	35	-	32

1 – результати до тренінгу, 2 – результати після тренінгу.

Таблиця 5

**Самооцінка підлітків, які належать до типу Я-концепція, «яка розвивається, прагне до повноти, чіткості», у %**

№	Категорії самооцінки	Адекватна самооцінка		Занижена самооцінка	
		До	Після	До	Після
1	Здоров'я	58	78	42	22
2	Розумові здібності	46	69	54	31
3	Характер	64	75	36	25
4	Авторитет серед однолітків	27	51	73	49
5	Успіх у діяльності	43	59	57	41
6	Зовнішність	34	63	66	37
7	Впевненість у собі	31	58	33	42



олю та саморегуляції. Після тренінгу було проведено підсумкове оцінювання. Найбільш відчутні зміни відбулися саме в цих сферах самосвідомості.

2. Після проведення повторного дослідження підлітків (на початку навчання в дев'ятому класі) змінилася кількісна наповненість різних типів. Наприклад, 54 % підлітків, які належали до типу «*Несформована, розмита*» Я-концепція, та 69 % підлітків із типу «*Фрагментарна, одностороння*» Я-концепція «перейшли» до типу Я-концепція, «*яка розвивається, прагне до повноти, чіткості*».

3. Після проведення тренінгу показники самосвідомості підлітків значно покращилися. Проведена розвиваюча робота сприяла формуванню в підлітків більш адекватної Я-концепції.

4. Тренінг сприяв зменшенню рівня тривожності та стабілізації рівня самооцінки в підлітків.

5. Аналіз змісту «образу Я» показав, що у в старших підлітків, які пройшли спеціальний тренінг, у розвитку когнітивного компонента самосвідомості відбуваються істотні зміни, що характеризують перехід самосвідомості на новий, більш високий рівень (підвищення значимості системи власних цінностей, посилення особистісного, «психологічного», динамічного аспекту самосприйняття). В емоційній сфері перехід на новий рівень виражається в переростанні окремих самооцінок, самооцінок окремих якостей особистості в загальне, цілісне ставлення до себе. Розвиток регуляторної сторони самосвідомості йде в напрямку дедалі більшої диференційованості своїх здібностей, можливостей, появи вміння відокремлювати успіх чи неуспіх у конкретній діяльності від загального уявлення про себе.

6. Проведене дослідження й наступна консультативна робота підтверджують тезу, що як недиригентивне психологічне консультування, так і поведінковий психотренінг можуть надати допомогу в розвитку більш позитивної Я-концепції.

**Висновки з проведеного дослідження.** Підлітковий етап генезису в розвитку особистості загалом та її самосвідомості надзвичайно важливий, оскільки саме в цей

період на основі попередніх генетичних стадій самосвідомості формуються основні її властивості й особливості, досить визначені форми вияву. Формується більш чи менш стійка та адекватна самооцінка, котра в майбутньому як один з основних внутрішніх компонентів регуляції особистістю своєї поведінки й діяльності буде визначати ступінь самостійності, незалежності цієї особистості в найрізноманітніших і найскладніших системах взаємозв'язків у суспільстві, у взаємовідносинах із людьми.

Результативність розробленої та застосованої нами програми розвиваючого тренінгу самосвідомості виявилася в тому, що після проведення тренінгу показники самосвідомості та тривожності підлітків значно покращилися. Проведена розвиваюча робота сприяла формуванню більш адекватної «Я-концепції» в підлітків – учасників соціально-психологічного навчання. Отримані результати проведеної роботи дають змогу констатувати, що підлітковий період є сенситивним до цілеспрямованої, організованої стимуляції внутрішніх ресурсів самотворення особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І. Образ «Я» як мета формування і розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1998. № 2 (19). С. 30–40.
2. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. Психологія і суспільство. К., № 4 (38). 2009. С. 119–126.
3. Захарова А. Психологія формування самооцінки. Минск: Изд-во БГУ, 1993. 99 с.
4. Меднікова Г. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2002. 20 с.
5. Рубинштейн С. Самосознание личности и ее жизненный путь. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. С. 634–641.
6. Свіденська Г. Психологічний тренінг як засіб розвитку самосвідомості та зниження рівня тривожності в період підліткової кризи. Практична психологія та соціальна робота. К., № 9 (114). 2008. С. 34–46.
7. Старовойтенко Е. Жизненные отношения личности. К.: Лыбидь, 1992. 216 с.
8. Чеснокова И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.