

УДК 159.923.2-053.6(045)

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ
Щербан Т. Д., Гоблик В. В., Липей М.**DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENTS 'SELF-CONSCIOUSNESS**

Shcherban Tatiana, Hoblyk Volodymyr, Lipey Maryna

У дослідженні представлено тренінгову програму розвитку самосвідомості підлітків. Отримані результати після проведеного тренінгу, у респондентів експериментальної групи констатують підвищення самооцінки, комунікативних здібностей, зниження рівня тривожності, розвитку мотивації, розвиток уявлень про власні особистісні установки та життєві цінності, позитивного самоставлення, самоповаги та саморефлексії. Це, в свою чергу, свідчить про ефективність розробленого тренінгу.

Ключові слова: *свідомість, самосвідомість, психологічні особливості розвитку самосвідомості, тренінгова програма.*

Adolescence is an active period of self-awareness development. The purpose of the study is to develop and test a training program for the development of personal self-awareness in adolescence.

The development of self-awareness involves the development of all its substructures: cognitive (expansion of knowledge about oneself), affective (development of a positive attitude towards oneself), behavioral (development of self-organization and communication).

The training program has been implemented in experimental and control groups. For the objectivity of the evaluation of the effectiveness of the training program, the analysis has been performed: in the experimental group before and after the implementation of the program; comparison of results in control and experimental groups

The chosen form of group work has contributed to the effective implementation of the main goals and objectives of our study, as it provides optimal conditions for the development of psychological characteristics of adolescents and helps to increase students' motivation for further positive changes in life.

The results obtained after the training, the respondents of the experimental group have stated an increase in self-esteem, communication skills, lower anxiety, motivation, development of ideas about their personal attitudes and values, positive self-reflection, awareness of their role in life. This, in turn, testifies to the effectiveness of our training and confirms our assumption that if students in adolescence are given knowledge and skills to form a positive attitude towards themselves, to give an understanding of their role in life, it will increase development. and the formation of psychological features of self-awareness.

Key words: *consciousness, self-consciousness, psychological features of self-consciousness development, training program.*

У контексті сучасних наукових орієнтирів вагомого значення набуває здатність особистості до самопізнання, самовдосконалення. Бажаним критерієм цього процесу є самосвідомість людини. Самосвідомість є необхідним компонентом особистості, на який впливає ставлення до життя, адекватне ставлення людини до самої себе, є умовою благополучного функціонування людини як суб'єкта суспільних відносин.

Активним періодом розвитку самосвідомості є саме підлітковий вік. У психологічній науці підкреслюється значення підліткового та юнацького віків у розвитку самосвідомості. В підлітковому віці відбувається становлення особистості, що усвідомлює себе. У цьому віці існують істотні суперечності в розвитку самосвідомості підлітка: він і дитина, і вже не дитина, має чимало рис дорослого. Суперечність у розвитку самосвідомості підлітка

надзвичайно складне явище. Щоб успішно керувати розвитком дитини в цьому віці, треба знати природу та особливості прояву цих суперечностей. Подальший розвиток та становлення особистості детермінується формуванням самосвідомості. Отже, успішна особистість поважає себе, має позитивну самооцінку, вмє комунікувати, має сильну мотивацію щодо досягнення цілей, не боїться відповідальності, тобто має відповідно сформовану самосвідомість. Тому, проблема вивчення психологічних особливостей розвитку самосвідомості особистості саме у її сенситивний період, є особливо актуальним для вікової та педагогічної психології.

У останні десятиліття почала приділятися значна увага вивченню самосвідомості особистості як центрального поняття психології підліткового віку. Аналіз літературних джерел засвідчив, що зацікавленість до окремих аспектів даного питання простежується у працях багатьох вчених, а саме дослідження об'єктом дослідження стали вчення про: розвиток компонентів структури самосвідомості підлітків [1]; цілісність самосвідомості підлітка, виникнення свідомого «Я» [2]; психологічні особливості розвитку отрочтва [3]; психологічні особливості новоутворення підліткового віку [4; 5]; вивченням мотивації особистості підлітка [6]. У сучасних українських наукових дослідженнях розглянуто психологічні особливості формування та розвитку самосвідомості підлітків [7; 8; 9; 10; 11; 12; 13]. Різноманітні аспекти дослідження самосвідомості підлітка сформували концептуальні підходи до її дослідження. Разом з тим, незважаючи на широке коло здійснених досліджень, проблема розвитку самосвідомості у підлітковому віці залишається вивченою не належним чином.

Отже, недостатня розробленість окресленої проблеми, з одного боку, її актуальність саме в прикладному аспекті зумовили мету дослідження. Мета дослідження – розробити та апробувати тренінгову програму розвитку самосвідомості особистості у підлітковому віці.

Розвиток самосвідомості передбачає розвиток всіх її підструктур: когнітивної (розширення знань про себе), афективної (розвиток позитивного ставлення до себе), поведінкової (розвиток самоорганізації та комунікації). Передбачаємо, що результатом реалізації даної тренінгової програми може бути: покращення рівня самоставлення, адекватна оцінка своїх особистісних установок, створення сприятливої мотивації до позитивних змін, готовності учнів приймати конструктивні рішення у взаємодії з іншими, упевненості і готовності вирішувати проблеми, оптимізм, покращення комунікативної компетентності, сформовані вміння щодо презентації себе з кращої сторони, поглибити вміння довіряти і викликати довіру в іншій людині, розвиток здатності відкрито виражати свої емоції і почуття, розширити уявлення про почуття власної цінності, сформувати психологічну компетентність щодо усвідомлення власної ролі в житті та наявних ціннісних орієнтацій та пріоритетів.

Тренінг проводився у вересні 2021 року. Програма складалась з восьми занять, тривалість кожного складала 55-65 хвилин. Зміст тренінгової програми направлений на вирішення завдань: підвищення комунікативної компетентності; розвиток уявлень про себе та власне «Я», набуття досвіду саморозуміння; усвідомлення учасниками своїх відчуттів і поглибити довіру між ними; оцінка особистісних мотивів та життєвих цінностей; розвиток відповідальності за власне життя. Все це допоможе розвинути особистісну зрілість самосвідомості підлітків.

Тренінгова програма була реалізована в експериментальній та контрольній групах. Для об'єктивності оцінення ефективності тренінгової програми проведено аналіз: у експериментальній групі до та після реалізації програми; порівняння результатів у контрольній та експериментальній групах. Оброблення і аналіз кількісних даних проводився за допомогою статистичного пакету SPSS версії 21.0 та Microsoft Excel з пакету Microsoft Office 2007.

У контрольну (15 осіб) та експериментальну (15 осіб) групу ввійшли підлітки, які продемонстрували занижені показники за опитувальником «Q-сортування» (В. Стефансон) та методикою «Тест акцептації».

Отримано наступні результати. Після проведення тренінгу достовірно зафіксовано, що підлітки експериментальної групи демонструють значимо менші показники за шкалою

«Залежність» – показники до тренінгу 73,00 та після тренінгу 5,00; та «Соціальна поведінка» – показники до тренінгу 77,00 та після тренінгу 2,00; та значимо вищі показники за шкалою «Комунікативність» показники до тренінгу 4,00, та після тренінгу 50,00, шкалою «Ставлення до виконаних справ» до проведення тренінгу 5,00, та після – 46,50, а також за шкалою «Прийняття своєї зовнішності» показники до тренінгу 7,00, та після тренінгу 64,50 на рівні значущості $p < 0.05$, а це, на нашу думку, є досить важливі позитивні зміни (таблиця 3.5). Все це свідчить про те, що вказані показники, змінилися в результаті дії впливу розробленої нами тренінгової програми. І тим самим, вказує на ефективність даного тренінгу.

Таблиця 1.

Відмінності за шкалами у респондентів експериментальної групи до – після проведення тренінгу
Рангові статистики

Шкали	Ранги	N	Середній ранг	Сума рангів
Залежність	Негативні ранги	11	6,64	73,00
	Позитивні ранги	3	5,00	15,00
	Зв'язки	1		
	Всього	15		
Комунікативність	Негативні ранги	8	6,18	50,00
	Позитивні ранги	7	4,00	28,00
	Зв'язки	0		
	Всього	15		
Прийняття боротьби	Негативні ранги	10	7,50	75,00
	Позитивні ранги	5	3,80	19,00
	Зв'язки	0		
	Всього	15		
Прийняття своєї зовнішності	Негативні ранги	10	6,45	64,50
	Позитивні ранги	3	7,00	21,00
	Зв'язки	2		
	Всього	15		
Прийняття характеру	Негативні ранги	7	6,15	42,50
	Позитивні ранги	8	5,68	45,50
	Зв'язки	0		
	Всього	15		
Ставлення до виконаних справ	Негативні ранги	7	6,64	46,50
	Позитивні ранги	6	5,00	30,00
	Зв'язки	2		
	Всього	15		
Соціальна поведінка	Негативні ранги	11	7,00	77,00
	Позитивні ранги	2	2,00	4,00
	Зв'язки	2		
	Всього	15		

Для об'єктивності дослідження ефективності тренінгової програми важливим є здійснення порівняльного аналізу результатів у експериментальній та контрольній групі. Констатовано суттєві зміни у показниках експериментальної групи. Щодо показників контрольної групи відзначимо, що за жодною шкалою не спостерігається вагомої зміни показників (таблиця 3.6). Варто нагадати, що в даній групі не використовувався психокорекційний вплив та інших заходів профілактики. Тому можемо зробити висновок про те, що досліджувані показники не мають тенденції до самостійної зміни чи розвитку.

Таблиця 2.

**Тестові статистики – критерій Т-Вілкоксона
(контрольна група до – після тренінгу)**

Шкали	Z	Асимпт. знч. (двухстороння)
Залежність	,000	1,000
Комунікативність	,000	1,000
Прийняття боротьби	,000	1,000
Прийняття своєї зовнішності	,000	1,000
Прийняття характеру	,000	1,000
Ставлення до виконаних справ	,000	1,000
Соціальна поведінка	,000	1,000

Завершальним етапом оцінки ефективності реалізації тренінгової програми було проведення аналізу самозвітів учасників. Школярі відзначили позитивні тенденції у розвитку всіх компонентів самосвідомості: самоставлення, самооцінки та саморефлексії (самосвідомості). З'ясовано, що у самозвітах учасників відображено більшість очікуваних ефектів. Також учасники описують розширення власних уявлень щодо процесу спілкування з людьми, прояву конструктивної позиції щодо відношення до себе та оточуючих, стали вільнішими у вираженні власних негативних та позитивних емоцій, навчилися визначати власну зону комфорту та розвивати в собі здібності та схильності, які їм притаманні. У цих сферах вони відмічають підвищення самоефективності, впевненості у собі, готовності широко відноситися до себе та інших, бажанням досягати поставлених цілей не причиняючи собі дискомфорт, відчувають зменшення впливу захисних механізмів, менше страху подолання стереотипів, більше саморозкриття, що сприяє ефективному формуванню самосвідомості у підлітковому віці.

Більшість учасників експериментальної групи зазначили, що участь у роботі тренінгової групи призвела до позитивних змін щодо ставлення до себе, у сфері міжособистісного спілкування, вони стали більш впевненими, у ставленні до життєвих труднощів, подоланні стресів, отриманні нових способів дії у складних ситуаціях, вдосконаленні вмінь визначати, контролювати і відкрито виражати емоції та почуття, підвищення мотивації до життя та вмінню самовиражатися. Негативних змін внаслідок занять у групі тренінгу зафіксовано не було. У самозвітах більшості респондентів спостерігалися відповіді, які вказують на психологічні ефекти, емоції, знання про себе, переживання. Прикладами таких висловлювань є: «зрозуміла, що хороше самопочуття сприяє моєму розвитку», «навчилася спілкуватися краще та довіряти іншим», «усвідомив, що я індивідуальність», «навчився краще розуміти свої недоліки та шукати шляхи їх виправлення», «навчився спокійно реагувати на стресову ситуацію», «зрозуміла, що для того, щоб досягти поставленої мети, необхідно більше працювати над собою», «стала більш впевнена», «побачив себе з боку», «зрозуміла, що власні бажання важливіші ніж думка оточення про себе», тощо. Більшість підлітків зазначили, що почали використовувати різноманітні техніки та прийоми, якими вони оволоділи у процесі тренінгу.

Обрана форма групової роботи сприяє ефективній реалізації основної мети та завдань нашого дослідження, оскільки дозволяє забезпечити оптимальні умови для розвитку психологічних особливостей самосвідомості підлітків та сприятиме підвищенню мотивації учнів до подальших позитивних змін у житті.

Отримані результати після проведеного тренінгу, у респондентів експериментальної групи констатують підвищення самооцінки, комунікативних здібностей, зниження рівня тривожності, розвитку мотивації, розвиток уявлень про власні особистісні установки та життєві цінності, позитивного само ставлення, самоповаги та саморефлексії, усвідомлення власної життєвої ролі, оптимізм. Це, в свою чергу, свідчить про ефективність розробленого нами тренінгу та підтверджує наше припущення про те, що якщо учням у підлітковому віці надати знання і вміння щодо формування позитивного ставлення до себе, дати розуміння

усвідомлення своєї ролі в житті, то це сприятиме підвищенню рівня розвитку та формування психологічних особливостей розвитку самосвідомості.

Перспективними напрямками подальших пошуків є поглиблення уявлень про гендерні особливості розвитку самосвідомості особистості.

Список використаних джерел

1. Шпрангер Э. Ценностные ориентации и типы личности / Э. Шпрангер // Психология личности: хрестоматия / ред. Ю.Б. Гинпенрейбер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская. – Москва: АСТ: Астрель, 2009. – С. 548-552.
2. Кон И. С. Самосвідомість: відкриття «Я» // Психологія ранньої юності. – 1989. – С.84-105.
3. Блос П. Психоанализ подросткового возраста / П. Блос. – Москва ИЩИ, 2010. – 272 с.
4. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 3: Проблемы развития психики. – 368 с.
5. Виготський Л. С. Педологія підлітка: собр. соч.-й у 6 т. – М.: Педагогіка, 1984. – Т. 4. – С. 5-242.
6. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения: гер. с англ. / Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001.
7. Ivashkevych E., Onufriieva L. Social Intelligence in the Paradigm of Cognitive Psychology: the Results of Study // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. – Вип. 42. – С. 50–69.
8. Мусіяка Н. І. Розвиток творчого мислення як особистісної детермінанти навчальних досягнень молодших школярів / Н. І. Мусіяка // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. – Вип. 41. – С. 205–217.
9. Фенина О. Я. Проблема рефлексії та рефлексивності особистості у становленні професійного самоменеджменту / О. Я. Фенина // Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ. – 2017. – Вип. 8. – С. 286–291.
10. Фурман А. В. Свідомість як передумова психологічного пізнання і професійного методологування / А. В. Фурман // Наука і освіта. Психологія. – 2017. – № 3. – С. 5–10. DOI <http://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-3-1>.
11. Ivankiv I. Social networks as a condition of adolescent identity formation / I. Ivankiv // Scientific review. – 2015. – № 9 (19). – P. 107-116.
12. Щербан Т. Д. Психологічні особливості навчальної мотивації підлітків / Т. Д. Щербан, В. В. Гоблик, Г. В. Щербан // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія "Педагогіка та психологія": збірник наукових праць / гол. ред. Г. В. Товканець. – Мукачево : МДУ, 2019. – Вип. 2(10), Ч. 2. – С. 100-105.
13. Щербан Т. Д. Чинники формування пізнавальної мотивації старшокласників / Т. Д. Щербан, І. І. Брецько, Р. Р. Щербина // Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції (16-17 травня 2019 р., м. Мукачево) / ред.кол. : Т.Д. Щербан (гол.ред.) та ін. – Мукачево : МДУ, 2019. – С. 402-404.

References

1. Shpranger, E. 2009. Cennostnye orientacii i tipy lichnosti [Value orientations and personality types]. MoskvaPshihologiya lichnosti: hrestomatiya /red. Yu.B. Ginpenrejber, A.A. Puzyrej, V.V. Arhangel'skaya.-Moskva: AST: Astrel, S.548-552.

2. Kon, I.S. 1989. Samosvidomist: vidkrittaya «Ya» [Self-awareness: the perception of "I"]. *Psihologiya rannoyi yunosti*. S.84-105.
3. Blos, P. *Psihoanaliz podrostkovogo vozrasta [Psychoanalysis of adolescence]*. Moskva IShI, 2010. – 272s.
4. Vygotskij, L. S. 1982. *Sobranie sochinenij: v 6 t. [Collected works: in 6 volumes]*. M.: Pedagogika. T. 3: Problemy razvitiya psihiki [Problems of the development of the psyche].
5. Vigotskij, L.S. 1984. *Pedologiya pidlitka: Sobr. soch.-j u 6 t. [Pedology for children: Collected. work in 6 volumes]*.M.: Pedagogika.
6. Hekhauzen, H. 2001. *Psihologiya motivacii dostizheniya [Psychology of achievement motivation]*. SPb.: Rech.
7. Ivashkevych, E., & Onufriieva, L. 2018. Social Intelligence in the Paradigm of Cognitive Psychology: the Results of Study. S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva (Eds.). *Problemy suchasnoi psykholohii: Zbirnyk naukovukh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Problems of modern psychology: Collection of the research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine*, 42, 50–69.
8. Musiiaka, N. I. 2018. Rozvytok tvorchoho myslennia yak osobystisnoi determinanty navchalnykh dosiahnen molodshykh shkolariv [Development of creative thinking as a personal determinant of primary schoolchildren's educational achievements]. S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva (Eds.). *Problemy suchasnoi psykholohii: Zbirnyk naukovukh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Problems of modern psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine*, 41, 205–217.
9. Fenina, O. Ya. 2017. Problema refleksii ta reflektivnosti osobystosti u stanovlenni profesiinoho samomenedzhmentu [The problem of reflexion and reflectiveness of personality in the development of professional self-management]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy: Zbirnyk naukovukh prats RDHU – Psychology: Reality and Prospects: Collection of research papers of RDNU*, 8, 286–291.
10. Furman, A. V. 2017. Svidomist yak peredumova psykholohichnoho piznannia i profesiinoho metodolohuvannia [Consciousness as a prerequisite for psychological knowledge and professional methodology]. *Nauka i osvita. Psykholohiia – Science and education. Psychology*, 3, 5–10. DOI <http://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-3-1>.
11. Ivankiv, I. 2015. Social networks as a condition of adolescent identity formation. *Scientific review*, 9 (19), pp. 107-11
12. Sherban, T. D. Psihologichni osoblivosti navchalnoyi motivaciyi pidlitkiv [Psychological specialties of the primary motivation for children] / T. D. Sherban, V. V. Goblik, G. V. Sherban // *Naukovij visnik Mukachivskogo derzhavnogo universitetu. Seriya "Pedagogika ta psihologiya" [Elektronnij resurs] : zbirnik naukovih prac / gol.red. G.V. Tovkanec. – Mukachevo : MDU, 2019. – Vipusk 2(10)№Ch.2. – S.100-105.*
13. Sherban, T. D. 2019. Chinniki formuvannya piznavalnoyi motivaciyi starshoklasnikiv [Factors of formation of cognitive motivation of high school students] / T. D. Sherban, I. I. Brecko, R. R. Sherbina // *Suchasni tendenciyi rozvitku nauki i osviti v umovah pogliblennya yevrointegracijnih procesiv : zbirnik tez dopovidej III Vseukrayinskoyi naukovo-praktichnoyi konferenciyi (16-17 travnya 2019 r., m. Mukachevo) / red.kol. : T.D. Sherban (gol.red.) ta in. Mukachevo: MDU.*



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>