# РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

# 1.1. Поняття самосвідомості у психологічній літературі

Психологічний аспект дослідження проблеми самосвідомості передбачає розкриття специфіки самосвідомості як особливого феномену психіки людини, спрямованого на саморегуляцію дій особистості у сфері поведінки та діяльності на основі самопізнання та емоційно-ціннісне ставлення до себе. Самосвідомість – це усвідомлення людиною себе як особистості, здатності самостійно приймати рішення і на цій основі вступати у відносини з людьми і природою, нести відповідальність за прийняття рішень і вчинків [7, c. 53].

Самосвідомість – це складне психічне явище, сутність якого полягає в сприйнятті особистістю численних «образів» себе в різних ситуаціях діяльності і поведінки, у всіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення, в ідею, а потім і в концепцію власного Я як суб’єкта, відмінного від інших суб’єктів. У результаті розширених актів самосвідомості, які стають все більш складними, оскільки збільшується кількість образів, інтегрованих в уявлення і поняття про себе, формується все більш досконалий, глибокий і адекватний образ свого Я. «Я-образ» – це уявлення людини про себе, яке формується не тільки під впливом внутрішнього світу індивіда, а й під впливом зовнішніх соціальних факторів. Тому це поняття включає не тільки уявлення індивіда про себе, а й соціальні визначення «Я», такі як національність, стать, раса та ін [4, c. 35].

Основна функція самосвідомості – зробити мотиви і результати своїх дій доступними для людини і дати можливість зрозуміти, якою вона є насправді.

Слід зазначити, що своєрідність у визначеннях і структурах самосвідомості простежується в межах концептуальних позицій дослідників, у яких вони трактуються. Звертаючись до проблеми дослідження самосвідомості в галузі психології, необхідно звернутись до витоків цієї категорії. Спочатку самосвідомість як проблемна область науки розглядається в руслі філософії. Одним із перших поставив питання про самосвідомість Сократ, який проголосив установку «пізнай самого себе». Однак самосвідомість він розумів у формі самопізнання [9, c. 103].

У фундаментальних психологічних дослідженнях зарубіжних вчених феноменологія самосвідомості аналізується дещо інакше, ніж у вітчизняній науці, і часто ототожнюється з Я-концепцією. Так, У. Джемс, один із перших психологів, що розробляє проблематику Я-концепції, аналізує особистісне «Я» як подвійне утворення, в якому самосвідоме (процес пізнання себе, чистий досвід) і самосвідомість як об’єкт (зміст досвіду) поєднані й одночасно існують.

Психоаналітичні погляди З. Фрейда на сутність самосвідомості розкриваються переважно при відображенні самовизначення особистості. Аналізуючи проблематику внутрішньої структури «Я», автор наголошує на домінуванні в ньому несвідомих інстанцій [3, c. 256].

К. Хорні зазначає, що ключовим аспектом феномену самосвідомості є ілюзорні уявлення про себе.

Погляд Е. Еріксона звернений до соціокультурного аспекту становлення свідомого «Я», в якому автор виділяє вісім етапів. Водночас у формуванні самосвідомості особистості автор рівноправну роль відводить як суспільству, так і самій особистості.

Ч. Кулі та Дж. Мід підкреслюють, що самосвідомість – це інтеріоризація індивідом характерних для його суспільства символів, які засвоюються через взаємодію з іншими людьми. Для Ч. Кулі самосвідомість асоціюється зі своєрідним «дзеркальним «Я»», що виникає у свідомості людини як реакція на зворотний зв’язок, отриманий від інших людей. Ця інформація сприяє формуванню Я-образу та самооцінки людини і зрештою визначає розвиток її Я-концепції. За Дж. Мідом, самосвідомість можна охарактеризувати як трансформовану і передану всередину точку зору інших людей на даний предмет [5, c. 81].

Р. Бернс розглядає самосвідомість як поєднання реального та ідеального Я. Справжнє Я відноситься до уявлень людини про себе, тобто про свої здібності, соціальні ролі, статус, а ідеальне Я відноситься до бажаного образу особистості.

У руслі гуманістичної психології К. Роджерс розглядає Я-концепцію як уявлення індивіда про себе та механізм регуляції поведінки людини [8, c. 240].

У цілому аналіз вітчизняних досліджень самосвідомості дозволяє класифікувати існуючі точки зору на сутнісні характеристики поняття таким чином:

- спрямованість свідомості на себе (З.Фрейд та ін.);

- наявність інтроспекції, що забезпечує змістовне наповнення самосвідомості (Р. Бернс, К. Роджерс та ін.);

- прояв самоставлення особистості (Ч. Кулі, Дж. Мід та ін.);

- наявність регулятивної ролі самосвідомості по відношенню до зовнішнього світу (Р. Бернс, І К. Роджерс, К. Хорні, Е. Еріксон та ін.).

Вітчизняні психологи в основному звертають увагу на особистісні детермінанти самосвідомості, якими вважають власну практичну діяльність людини та її взаємодію з оточуючими людьми, за допомогою яких вона засвоює досвід, накопичений людством.

Як джерело і рушійна сила розвитку самосвідомості шукати слід не у вроджених передумовах, а в зростаючій реальній самостійності особистості, що виражається в зміні її відносин з оточуючими людьми. За допомогою саморефлексії або рефлексії формується «Я-образ», або «Я-концепція». З іншого боку, виходячи з розуміння самосвідомості, слід визнати, що самосвідомість є не стільки відображенням себе, скільки усвідомленням. про свій спосіб життя, стосунки зі світом і людьми. Таким чином, самосвідомість – це свідоме ставлення людини до своїх потреб і здібностей, потягів, мотивів, поведінки, переживань і думок.

Самосвідомість як суспільна свідомість, передана всередину, а пам’ять є основою, що зберігає цілісність самосвідомості, безперервність і спадкоємність окремих її компонентів [46, c. 216].

Для сучасної науки характерні різноманітні погляди на проблему самосвідомості в психології. Це поняття можна розглядати з позиції початкової первинної форми генетичного характеру у свідомості індивіда. Вона заснована на самосприйнятті. Розвиток відбувається в дуже ранньому віці, коли дитина починає знайомитися з власним тілом. Як особливий і універсальний аспект цього поняття виступає самопереживання. Є й інша, протилежна точка зору. Її суть полягає в тому, що самосвідомість у психології є первинним рівнем. Це явище є результатом поліпшення свідомості. Третя концепція передбачає, що свідомість і самосвідомість в психології відрізняються одночасним вдосконаленням. Вони єдині і взаємопов’язані. Отже, пізнання світу відбувається через відчуття. У особистості починає формуватися певна картина зовнішнього світу. При цьому людина переживає самосприйняття, завдяки яким виникають уявлення про себе [20, c. 3].

Структура самосвідомості, як і визначення самого явища, є предметом численних дискусій. Проте слід зазначити, що щодо структури самосвідомості в наукових колах немає єдиної думки. Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми дав змогу виділити два основних способи побудови структури самосвідомості: компонентний і рівневий. Компонентні структури в основному пропонують список елементів, представлених продуктами або процесами самосвідомості. У рівневих структурах автори простежують розвиток цього феномену в онтогенезі, відображаючи структуру самосвідомості як ієрархію рівнів. У деяких структурах самосвідомості одночасно ідентифікуються компонентний і рівневий склади, а також відображається генезис цього феномену. Розглянемо найбільш значущі, на наш погляд, структури самосвідомості в психологічній науці.

При визначенні внутрішньої структури особистості практично всі зарубіжні психологи використовують схеми, що описують структуру самосвідомості: К. Юнг, А. Маслоу, Р. Мей, К. Левін, Ф. Перлз та ін. зміщують акцент на функціональну значущість «Я» як особистісного чинника в процесі цілепокладання суб’єкта. Вона (самість) виражає інтенціональність або цілеспрямованість всієї особистості на реалізацію максимального потенціалу індивіда (самореалізація, самотрансценденція тощо) [27, c. 14].

У. Джеймс визначає наявність трьох компонентів у структурі самосвідомості, що мають на увазі фізичну, соціальну та духовну особистість. Фізична особистість включає тіло і матеріальне майно людини, соціальна особистість передбачає визнання суспільством, духовна особистість представляє розумові здібності та властивості людини.

К. Хорні в структурі самосвідомості визначає три Я-образи:

- «емпіричне (актуальне) «Я»» – спільність духовних і фізичних якостей людини, реалізованих у певній поведінці;

- «ідеальне «Я»» – зумовлене ірраціональним уявленням особистості про себе;

- «справжнє «Я» – внутрішнє, «первісна сила», «єдиний особистісний центр» [28].

У теорії Р. Бернса трикомпонентна структура самосвідомості виглядає дещо інакше. Він включає, по-перше, образ «Я», тобто саморепрезентацію людини, по-друге, її самооцінку, по-третє, потенційну поведінкову реакцію – дії, зумовлені особливостями образу «Я» і самооцінка.

Підсумовуючи вищесказане, можна розглянути трикомпонентну структуру, в якій Р. Бернс та ін. виділяють наступні компоненти: когнітивний (рефлексивний, раціональний), емоційний (афективний, оцінно-вольовий) і поведінковий (регулятивний). В основі когнітивної складової самосвідомості лежить процес самопізнання: порівняння себе з іншими людьми, зіставлення своїх якостей з особистими ідеалами чи результатами діяльності інших. У результаті формується Я-образ, що відображає відповідне ставлення людини до себе. Емоційний, або оцінний, компонент самосвідомості виражається в самоставленні (емоційному ставленні до себе) і самооцінці. Поведінковий компонент самосвідомості полягає в процесі саморегуляції, що реалізується в двох планах: як саморегуляція поведінки і діяльності, спрямованої на інших людей, і як саморегуляція поведінки і діяльності, спрямованої на себе. Когнітивний і емоційний компоненти безпосередньо пов’язані один з одним, оскільки обидва реалізуються в поведінці людей. Деякі дослідники (У. Джеймс та ін.) об’єднують їх в єдину Я-концепцію [29, c. 327].

Багато вітчизняних психологів розглядають у своїх дослідженнях питання про структуру самосвідомості, виходячи з припущення про самосвідомість як засіб саморегуляції предмета діяльності. Так, у структурі самосвідомості найчастіше виділяють такі компоненти:

- морально-етичний;

- усвідомлення себе як суб’єкта діяльності;

- усвідомлення та оцінка своїх психічних особливостей і властивостей;

- усвідомлення різноманітних відносин;

- усвідомлення себе в часовому зв’язку, у розвитку.

Це часто перегукується з модальностями (реальне Я, ідеальне Я, дзеркальне Я) та аспектами цих модальностей (фізичними, соціальними, ментальними, емоційними), представленими в аналітичній роботі Р. Бернса [32, c. 129].

У сучасній психології існує різноманітність підходів і методів визначення структури самосвідомості та її складових. Традиційно виділяють такі елементи:

1) Когнітивний, також визначений рефлексивним і раціональним, відображає уявлення людини про себе і є процесом самопізнання, результати якого виражаються в різних образах «Я». У системі самосвідомості особистості існує велика різноманітність почергових уявлень про своє «Я». Зазвичай виділяють:

- «справжнє Я» – об’єктивне уявлення про себе в теперішньому часі;

- «ідеальне Я» – образ, якому людина хотіла б відповідати;

- «фантастичне Я» – нездійсненні мрії людини про те, ким би вона хотіла стати;

- «дзеркальне Я» – уявлення людини про те, як її бачать інші.

2) Емоційно-ціннісний – це компонент, що включає ціннісне ставлення людини до себе і свою самооцінку. Під емоційно-ціннісним елементом розуміють переживання свого життєвого успіху чи невдачі, прийняття чи неприйняття себе, почуття самовпевненості чи незахищеності тощо.

Самооцінка особистості заснована на порівнянні себе з оточуючими людьми, в результаті чого вона аналізує сторони свого «Я». Оцінюючи себе та інших, людина спирається на систему цінностей, яку використовує як еталон.

Самооцінка характеризується трьома параметрами:

- за рівнем вона може бути високою, середньою або низькою;

- за відповідністю дійсності може бути завищеним або заниженим;

- за структурними ознаками – конфліктна та безконфліктна.

Самоставлення також будується на основі порівняння, але в даному випадку воно здійснюється через внутрішній діалог із собою. У психології виділяють три сторони структури самоставлення:

- самоповага – внутрішньо виправдане або оціночне позитивне ставлення до себе;

- аутосимпатія – безоцінне позитивне і негативне самоставлення;

- самоприниження – це негативне самосприйняття.

Основна відмінність самооцінки від самовідношення полягає в тому, що перша базується на зовнішній оцінній основі у вигляді інших людей і певних цінностей, а друга – на внутрішній основі у вигляді самого себе.

3) Самоактуалізація є найважливішим елементом у процесі розвитку особистості, яка визначає її психологічний розвиток та усвідомлення свого призначення в житті. Спираючись на свої внутрішні мотиви і потреби, людина прагне до максимальної реалізації своїх можливостей і здібностей. Самоактуалізація людини безпосередньо впливає на рівень її самооцінки та ставлення до себе.

У системі базових потреб Маслоу самоактуалізація базується на 8 ознаках:

- життя «тут і зараз»;

- відкритість до нового і незвіданого;

- робити те, що подобається;

- бути чесним перед собою та іншими, відповідати за свої вчинки;

- довіряти своїй думці, навіть якщо вона не збігається з думкою більшості;

- постійно займатися саморозвитком;

- відродитися, переосмислити свої цінності та погляди.

- розвивати свідому поведінку.

4) Рівень домагань – це прагнення індивіда досягти цілей такого рівня складності, який би відповідав його здібностям. Це залежить від успішності або невдачі людини в будь-якій сфері діяльності: чим успішніше результат, тим вище рівень домагань і, навпаки, у разі негативного або недостатньо успішного результату він знижується. Люди з рівнем домагань, що відповідає їхнім реальним можливостям, зазвичай більш успішні та впевнені у своїх силах [28].

Варто також відзначити важливість останнім часом виділених у науці складових феномену самосвідомості, таких як життєвий простір, життєвий шлях у просторі та часі, сенс життя, особистісна та гендерна ідентичність. Життєвий простір як компонент самосвідомості визначає «Я» людини як учасника територіальної цілісності, що перебуває у певних відносинах із середовищем свого існування. Життєвий шлях у просторі та часі як складова самосвідомості відображає розуміння явищ, які реально відбуваються або усвідомлюються як такі [12, c. 39].

Структури самосвідомості можуть спонукати до певної діяльності. Ці спонукальні функції самосвідомості мають різне походження. Вони можуть коренитися в уявленнях про «Я ідеальне» і бути пов’язаними з моральними категоріями совісті, обов’язку, відповідальності або бути відображенням розбіжності між «я реальним» і «я майбутнім». Мотиваційний вплив має також почуття власної гідності та самоповаги, яке потребує своєї підтримки за допомогою реальної діяльності.

Таким чином, структури самосвідомості і відповідні їм процеси можуть брати участь у цілепокладанні, тобто у виборі таких цілей, які служать досягненню мотиву, які відповідають образу Я в цілому. Самосвідомість у формі самопізнання і самоставлення може впливати на розвиток окремих рис, а отже, і на розвиток особистості в цілому. Нарешті, самосвідомість може бути основою причетності суб’єкта до інших людей: до колективу, класу, групи чи нації в цілому.

Унікальність людського буття полягає в тому, що людина не просто живе, захоплюючись закладеними в ній силами, а докладає зусиль, удосконалює самосвідомість, щоб будувати своє життя [14, c. 135].

Аналізуючи процес розвитку розглянутого явища, слід зазначити, що самосвідомість людини розвивається протягом життя. Розвиток самосвідомості відбувається в результаті діяльності та взаємодії з іншими людьми.

У роботі Є. Дікстейна висловлюється думка про зв’язок міри самовідношення з характером самосвідомості на різних рівнях. Таких рівнів п’ять, які також є етапами. Перший рівень пов’язаний з формуванням у дитини почуття самостійності, здатності досліджувати навколишнє середовище, вміння викликати занепокоєння про себе. Відповідно, міра самоповаги пов’язана з відмінностями в прагненні досліджувати оточення, викликати занепокоєння про себе. На другому рівні, у зв’язку з розвитком соціальної активності дитини, мірилом самоповаги стає ступінь успішності в тих чи інших діях і в порівнянні себе з іншими. На третьому рівні, у зв’язку з формуванням здатності до самоспостереження, мірилом самоповаги стає ступінь досягнення «ідеального Я». Четвертий і п’ятий рівні є альтернативними і виражають різні варіанти розвитку. Четвертий рівень – це рівень «Я» як цілісного та інтегруючого цілого. Мірою самоповаги на цьому рівні буде ступінь, до якої індивід усвідомлює та приймає кожен аспект свого існування. На п’ятому рівні самосвідомість характеризується відкриттям відносності меж «Я», появою руху вперед і змін, усвідомленням своєї обмеженості. Вимірювання самоставлення на цьому рівні найбільш проблематично і пов'язане з відмінностями в ступені чесності ставлення до себе і визнанням мінливості свого «Я».

Розгорнуту рівневу концепцію як самосвідомості, так і особистості в цілому запропонував Е. Еріксон в епігенетичній концепції розвитку особистості [33, c. 238].

Психологи часто поділяють феномен самосвідомості на різні види. На них варто зупинитися докладніше.

Суспільна самосвідомість. Таке явище з’являється, коли людина усвідомлює, як вона виглядає в свідомості оточуючих. Самосвідомість формується в ситуаціях, коли людина знаходиться в центрі уваги, виступає на сцені або спілкується з друзями. Цей тип характеризується дотриманням соціальних норм і правил. Коли людина починає розуміти, що за нею стежать, вона намагається поводитися так, щоб її поведінка здавалася соціально прийнятною. Суспільна самосвідомість може викликати почуття тривоги, коли людина починає турбуватися про те, як її сприймають інші.

Приватна самосвідомість. Цей тип з’являється, коли людина усвідомлює деякі сторони себе. Наприклад, вона побачила своє відображення в дзеркалі і зрозуміла, що це вона. Або людина відчула неприємне відчуття в животі і зрозуміла, що таким чином вона висловлює своє хвилювання і тривогу. Усе це приклади приватної самосвідомості.

Іноді людині може здатися, що на неї всі дивляться. Її дії аналізують і оцінюють, а оточуючі очікують, що людина зробить далі. Цей стан підвищеної самосвідомості може бути збентеженим і нервовим. У багатьох випадках він є тимчасовим і виникає лише в ситуаціях, коли людина перебуває в центрі уваги. Однак деякі люди відчувають такі відчуття постійно, незалежно від ситуації. У сором’язливих людей найбільш виражений рівень приватної самосвідомості. Це і хороша, і погана ознака. Такі люди краще сприймають власні почуття та переконання. Для них власні цінності завжди будуть займати провідне місце. Однак вони постійно страждають від стресу і тривоги. У деяких випадках вони можуть впасти в важку депресію. Публічні особи мають суспільну самосвідомість. Їм здається, що люди їх засуджують, оцінюють зовнішність і вчинки, постійно критикують. Через це індивід намагається дотримуватися прийнятих у суспільстві норм і правил. Вони уникають ситуацій, в яких виглядають погано і відчувають себе ніяково [35, c. 16].

Існують специфічні порушення самосвідомості:

- деперсоналізація, коли відбувається втрата свого «Я», все, що відбувається з їхньою психікою, сприймається людьми як би ззовні, як щось зовнішнє або чуже;

- роздвоєння ядра особистості: пацієнти скаржаться на постійну присутність двох чужих, суперечливих начал, кожне з яких володіє пам’яттю, індивідуальністю, стверджує свою життєву цілісність, але не визнає самої ідеї можливого існування іншого;

- порушення тілесної ідентифікації, коли люди скаржаться, що сприймають частини свого тіла як окремі від себе;

- крайні форми порушення самосвідомості (дереалізація), коли втрачається відчуття реальності не тільки власного існування, але й виникають сумніви в достовірності існування всього навколишнього світу [37, c. 303].

Отже, систематизовано та узагальнено психологічні погляди вчених на сутність феномену самосвідомості, встановлено ключові компоненти її структури, представлено особливості кожного компонента. Постійний інтерес сучасних дослідників до даної проблематики призводить до виявлення нових складових самосвідомості, що свідчить про складність і багатогранність цього феномену та його неоціненне значення в житті людини.

# 1.2. Психологічні особливості самосвідомості у юнацькому віці

Юнацький («студентський») вік, період юності в становленні особистості (є, як правило, соціально-психологічним («соціалізаційним») початком самостійного, дорослого життя людини. Відкриття поняття «юність» приписують Ж.-Ж. Руссо. Новоутворення, відповідні ранній юності того часу, описані в його книзі «Еміль, або Про виховання». Після її публікації в суспільстві заговорили про романтизацію людини, важливість почуттів і емоцій. У ній юність представлена ​​як відродження особистості, вік пристрастей і необдуманих рішень. Загалом, все в дусі сентименталізму.

Дослідники в галузі фізіології та біології досі не дійшли згоди щодо того, коли починається юнацький вік. Деякі вчені стверджують наступне: для молодих юнаків це 17-21 рік. Для дівчат – 16-20 років. У цей момент людина формується як особистість, яка володіє самосвідомістю, здатна оцінювати власні дії та активно фізіологічно розвивається. Все вищесказане називається періодом дорослішання. Західні вчені в області вікової морфології об’єднують підлітковий і юнацький вік. У цей час молода людина активно розвивається, підвищується її працездатність і здійснюються спроби самореалізації. У юнацькому віці виділяють такі вікові періоди: 16-17 років – рання юність, 17-21 рік – власне юність (у вузькому розумінні), 22-23 роки – пізня юність [22, c. 131].

Для юнаків та дівчат юність – це час вибору життєвого шляху, навчання у ВНЗ, робота за обраною спеціальністю (у тому числі її пошук), створення сім’ї. Юнацький вік характеризується важливими змінами в соціальних зв’язках і процесі соціалізації. Переважний вплив сім’ї поступово змінюється впливом однолітків. Однією з найважливіших потреб цього віку є потреба бути вільним від контролю та опіки батьків, педагогів, старших взагалі, а зокрема від встановлених ними правил і розпоряджень.

Протягом юнацького віку особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, збагачує свій розумовий досвід, вперше суттєво осмислює свою індивідуальність, власний внутрішній світ, формує цілісний образ Я, самовизначення в професійній і життєві плани, свідомо спрямовує власний погляд у майбутнє, що свідчить про його перехід до стадії дорослості.

Різноманітні ознаки юнацького віку як окремої демографічної, соціально-психологічної групи, притаманні мовлення і норми поведінки, особливі цінності, рішучість у здійсненні планів, дозвілля, стиль, цілеспрямованість, є ознакою психологічної, соціальної ситуації розвитку, властивою тільки йому.

У юнацькому віці особистість досягає межі відносної зрілості, в цей період завершується її перша соціалізація, нестримний розвиток і ріст організму.

Самовизначення та утвердження у світогляді, прагнення до індивідуальної неповторності дівчата та юнаки виявляють вищий, порівняно з підлітковим, рівень комунікативної, навчальної активності, у своєму баченні майбутнього вони узгоджують далеку та близьку перспективи.

У юнацькому віці характеристика психічного розвитку в більшості випадків пов’язана зі специфікою соціальної ситуації розвитку, основою якої є постановка суспільством перед молоддю життєво важливого, актуального завдання – прийняти безпосередньо в цей період, професійного самовизначення, і саме в плані реального вибору.

У цьому віці активно здійснюється зміна ієрархії потреб, процес ускладнення, формування особистості. Юнацький вік має особливе значення у вирішенні проблем вибору життєвого шляху, самореалізації та самовизначення, пов’язаних з вибором професії [39, c. 118].

Основними психологічними особливостями юнацького віку є:

1) Самовизначення. Провідною діяльністю підліткового віку є пошук свого місця в житті. Цей період пов’язаний з початком професійного та особистісного самовизначення: саме в юнацькому віці відбувається закінчення школи, вибір професії, професійне навчання, початок трудової діяльності. Юнацький вік завжди був пов’язаний з пошуком відповіді на два питання: «яким бути?» (морально-особистісний вибір) і «ким бути?» (професійний вибір). Основними новоутвореннями юнацького віку є усвідомлення себе як цілісної, багатогранної особистості, поява життєвих планів. Змінюється і самооцінка юнаків і дівчат: в юнацькому віці самооцінка розвивається в напрямку підвищення її цілісності та інтегрованості, з одного боку, і диференціації – з іншого.

2) Розвиток світогляду. В юнацькому віці формуються моральні орієнтири сприйняття дійсності. Серед моральних проблем, які хвилюють молодь, є проблеми добра і зла, справедливості та беззаконня, порядності та безпринципності. Вони охоплюють коло моральних проблем, правильність вирішення яких виходить за межі особистих чи інтимних міжособистісних стосунків і впливає на існування людини в цілому. До закінчення школи більшість юнаків і дівчат є людьми практично морально сформованими, що володіють зрілою і досить стійкою мораллю. Поряд із моральною проблематикою світогляд людини включає суспільно-політичні, економічні, наукові, культурні, релігійні та інші стійкі погляди. Специфіка юнацького віку полягає в тому, що саме в ці роки відбувається активний процес формування світогляду, і до кінця юнацького віку особистість вже має сформований світогляд як цілісну систему поглядів, знань, переконань свого життя. філософія, яка базується на значному обсязі раніше здобутих знань і сформованій здатності до абстрактно-теоретичного мислення, без якого розрізнені знання не утворюють єдиної системи.

3) Прийняття всього комплексу соціальних ролей дорослої людини та оволодіння ними (на основі особистісно-професійного самовизначення). Саме в юнацькому віці людина набуває самостійності та свідомо бере на себе соціальні зобов’язання. Юнацький вік виступає як період прийняття відповідальних рішень, які визначають все подальше життя людини: вибір професії і свого місця в житті, вибір сенсу життя, вибір супутника життя, створення сім’ї.

4) Остаточне формування власної позиції в міжособистісних стосунках, тісно пов’язане зі становленням особистості. В юнацькому віці процес становлення особистості характеризується двома протилежними тенденціями: з одного боку, встановлюються все більш тісні міжіндивідуальні контакти, посилюється орієнтація на групу, з іншого боку, відбувається підвищення самостійності, ускладнення внутрішнього світу і формування особистісних якостей. Часто саме в юнацькому віці людина відчуває перше кохання. Стабілізація психічних станів (порівняно з підлітковим): у ранньому юнацькому віці, порівняно з підлітковим, значно знижується гострота міжособистісних конфліктів і значно менш виражений негатив у стосунках з оточуючими. Поліпшується загальне фізичне та емоційне самопочуття, підвищується комунікабельність. Відзначається більша розсудливість і стриманість у поведінці. Все це говорить про те, що криза підліткового віку або минула, або йде на спад. При цьому відбувається певна стабілізація внутрішнього життя, що, зокрема, проявляється у зниженні рівня тривожності від підліткового до раннього юнацького віку [41].

Періодом становлення свідомого «Я», як би поступово не формувались окремі його складові, здавна вважали підлітковий і юнацький вік. Так, Ж.-Ж. Руссо підкреслював різкий перелом, який супроводжує перехід від дитинства до дорослості, і називав юність епохою «другого народження». У 20-х роках минулого століття німецький психолог Е. Шпрангер побудував цілу теорію «відкриття Я» як основного новоутворення юнацького віку, яке триває, на його думку, з 13 до 19 років у жінок і з 14-22 роки для чоловіків. Майже всі вітчизняні психологи вважають юнацький вік критичним періодом для формування самосвідомості. Рівень самосвідомості та ступінь складності, інтегрованості та стабільності «Уявлення про себе» завжди тісно пов’язані з розвитком інтелекту. У цьому плані рання юність також є певною віхою [2, c. 104].

Розвиток самосвідомості в юнацькому віці є продовженням цілісної онтогенетичної лінії становлення самосвідомості особистості. В основі феномену самосвідомості юнака лежить формування психосоціальної ідентичності, тобто формування почуття індивідуальної самоідентичності, наступності та єдності.

Психологів давно хвилює питання, чому самосвідомість розвивається саме в цьому віці. На основі результатів численних досліджень вони прийшли до висновку, що до цього явища схильні такі обставини:

1) Інтелект продовжує розвиватися. Молоді люди годинами розмовляють і сперечаються на різні теми, по суті нічого про них не знаючи. Вони дуже захоплені цим, оскільки абстрактна можливість – це явище без обмежень, за винятком логічних можливостей. На відміну від конкретного мислення дітей, у 16-17 років людина вже оперує узагальненими логічними формулами; вона здатна абстрагувати розумові операції від об’єктів, над якими ці операції виконуються. Мислення в юнацькому віці більш гнучке і водночас більш реалістичне, ніж мислення дитини. Воно вловлює багатозначність слів і понять. Центральним психологічним процесом юнацького віку є розвиток самосвідомості, яка спонукає особистість вимірювати всі свої прагнення і вчинки образом власного «Я». Юнацьке «Я» ще не визначене, розпливчасте, часто переживається як невиразна тривога або відчуття внутрішньої порожнечі, яку потрібно чимось заповнити. Звідси зростає потреба в спілкуванні, а разом з тим зростає її вибірковість і потреба в самоті.

2) На ранньому етапі юнацького віку відбувається відкриття внутрішнього світу. Молодь занурюється в себе, насолоджується власним досвідом, змінюється її погляд на світ, пізнаються нові почуття, звуки музики, краса природи, відчуття власного тіла. Підлітковий вік чутливий до внутрішніх, психологічних проблем, тому в цьому віці молодь цікавить не тільки подієвий момент твору, зовнішній, але більшою мірою психологічний аспект.

3) Образ сприйманої людини змінюється з часом. Його прийняття здійснюється з позиції розумових здібностей, вольових якостей, світогляду, ставлення до праці та інших людей, емоцій. Зміцнюється вміння точно і переконливо викладати матеріал, аналізувати і пояснювати поведінку людини.

4) Прояв драматичних переживань і тривоги у зв’язку з розкриттям внутрішнього світу. Одночасно з усвідомленням власної унікальності, несхожості на інших, унікальності виникає відчуття самотності або страх самотності. «Я» молоді ще нестійке, невизначене, розпливчасте, тому виникає відчуття внутрішньої тривоги і порожнечі, від якого, як і від почуття самотності, необхідно позбутися. Цю порожнечу вони заповнюють спілкуванням, яке в цьому віці є вибірковим. Однак, незважаючи на потребу в спілкуванні, залишається потреба в самоті, до того ж життєво необхідною.

5) Юнацький вік характеризується перебільшенням власної унікальності, але це проходить, з віком людина стає більш розвиненою, знаходить більше відмінностей між однолітками та собою. У свою чергу, це призводить до формування потреби в психологічній близькості, що дозволяє людині розкритися, проникнути у внутрішній світ інших людей, завдяки чому вона приходить до усвідомлення власної несхожості на інших, до розуміння єднання з оточуючими людьми, до розуміння власного внутрішнього світу.

6) Виникає відчуття стабільності в часі. Розвиток часових перспектив зумовлений психічним розвитком і зміною життєвої перспективи. Сприйняття часу в юнацькому віці охоплює минуле і теперішнє, майбутнє сприймається як продовження теперішнього. У цьому віковому періоді часова перспектива розширюється як углиб, включаючи минуле і майбутнє, так і вшир, охоплюючи соціальні та особистісні перспективи. Найважливішим виміром часу для молоді є майбутнє. Завдяки цим змінам часу зростає потреба в досягненні цілей, орієнтація свідомості на зовнішній контроль змінюється внутрішнім самоконтролем. Є усвідомлення незворотності, плинності часу та власного буття. Думка про неминучість смерті в одних викликає почуття жаху і страху, а в інших викликає бажання повсякденних справ і діяльності. Існує думка, що юнакам краще не думати про сумне. Однак це помилкова думка – саме усвідомлення неминучості смерті штовхає людину серйозно замислитися над сенсом життя [10, c. 141-143].

Розвиток особистості включає формування стійкого образу «Я» – загального уявлення про себе. Молоді люди починають усвідомлювати власні якості та набір самооцінок, замислюватися про те, ким вони можуть стати, які у них перспективи та можливості, що вони робили і можуть зробити в житті.

І для дівчат, і для хлопців важлива зовнішність – зріст, стан шкіри – поява вугрів, прищів сприймається гостро. Вага є серйозною проблемою – частіше дівчата, рідше хлопці, вдаються до різноманітних дієт, які категорично протипоказані в молодості, оскільки завдають істотної шкоди організму, що розвивається. Активно займаючись спортом, юнаки нарощують м’язи, а дівчата, прагнучи мати витончену фігуру, «підганяють» її під той еталон краси, який посилено нав’язують ЗМІ та реклама.

Властивості людини як особистості усвідомлюються і формуються раніше особистісних, тому співвідношення морально-психологічних компонентів «Я» і «тілесного» в юнацькому віці відрізняється. Молоді люди порівнюють свою зовнішність і будову тіла з особливостями розвитку однолітків, переживають за власну «неповноцінність», коли виявляють недоліки. У більшості випадків в юнацькому віці еталон краси нереальний і переоцінений, тому ці переживання часто безпідставні.

Юнацька тривога з приводу власної зовнішності багато в чому пов’язана з суб’єктивним статевим конформізмом (комплаєнсом), тобто з бажанням виглядати адекватно своїй статі. Встановлено, що як у юнаків, так і у дівчат стереотипи сексуального тіла впливають на суб’єктивну оцінку власної привабливості, а отже, і на загальний рівень самооцінки. Також можна відзначити вплив фізіологічного дозрівання на формування «почуття дорослості», тобто проявляється актуалізація сприйняття себе як самостійного суб'єкта.

З віком зникає турбота про власну зовнішність, людина набуває більшої впевненості в собі. Важливе значення набувають морально-вольові якості, стосунки з оточуючими, розумові здібності [38, c. 151].

Існують гендерні відмінності у сфері самосвідомості. Самосвідомість і самооцінка юнаків і дівчат сильно залежать від стереотипних уявлень про те, якими повинні бути чоловіки і жінки, а ці стереотипи, у свою чергу, є похідними від історичної диференціації гендерних ролей у конкретному суспільстві. Юнацький вік характеризується посиленою рефлексією власних дій, коли юнак намагається пізнати себе через самоспостереження і самоспоглядання.

В юнацькому віці відбуваються зміни в загальному сприйнятті образу «Я», що виражається в наступних обставинах:

- часом змінюється когнітивна складність і поділ елементів образу «Я»;

- активізується цілісна тенденційність, що визначає цілісність образу «Я», внутрішню узгодженість;

- з часом змінюється стійкість образу «Я». Вносяться зміни в чіткість, конкретизацію, ступінь значущості образу «Я» [40, c. 94].

Уявлення юнака про себе завжди пов’язане з груповим образом «Ми», тобто образом типового однолітка своєї статі, але ніколи повністю не збігається з цим «Ми». Чим старша і розвиненіша людина, тим більше відмінностей вона знаходить між собою і «усередненим» однолітком.

Надзвичайно важливим проявом самосвідомості, що значною мірою закладається в ранньому юнацькому віці, є самоповага. Це поняття багатозначне, воно передбачає самозадоволеність, самосприйняття, позитивне ставлення до себе, узгодженість свого теперішнього та ідеального «Я». Залежно від того, чи йдеться про цілісну самоповагу себе як особистості чи про окремі виконувані соціальні ролі, розрізняють загальну та партикулярну самоповагу. Висока самоповага пов’язана з позитивними емоціями, а низька – з негативними. Мотив самоповаги – особиста потреба максимізувати переживання позитивного і мінімізувати переживання негативного ставлення до себе. Людина з високою самоповагою вважає себе не гірше за інших, вірить у себе і в те, що вона може подолати свої недоліки. Занижена самоповага, навпаки, передбачає стійке відчуття неповноцінності, що вкрай негативно позначається на емоційному самопочутті та соціальній поведінці особистості. Молоді люди з низькою самоповагою зазвичай мають загальну нестійкість самоповаги та думки про себе. Вони більше за інших схильні «закриватися» від оточуючих, представляючи їм якесь «несправжнє обличчя» у вигляді «Я».

Юнаки з низькою самоповагою особливо вразливі та чутливі; болісніше за інших реагують на критику, глузування, осуд. Їх найбільше хвилює погана думка оточуючих про них. Вони болісно реагують на невдачі в роботі або якщо виявляють у собі якийсь недолік. Низька повага спонукає їх уникати будь-якої діяльності, яка передбачає змагання. Такі люди часто відмовляються досягати своїх цілей, тому що не вірять у власні сили [49].

У юнацькому віці в рамках формування нового рівня самосвідомості формується і новий рівень ставлення до себе. Одним із центральних моментів тут є зміна основ і критеріїв самоповаги – вони зміщуються «ззовні всередину», набуваючи якісно інших форм, порівняно з критеріями оцінки людиною інших людей. У юнацькому віці спостерігаються дві протилежні тенденції спілкування: розширення його сфери, з одного боку, і зростання індивідуалізації, замкнутості – з іншого. Спілкуючись з людьми, юнаки та дівчата відчувають потребу знайти свою позицію в оточенні, своє «Я». Але розуміння цієї потреби і шляхів її реалізації можливо, якщо є потреба в самоті.

Перехід від приватних самооцінок до загальних, цілісних (зміна основ) створює умови для формування власного ставлення до себе в прямому сенсі слова, цілком автономного від ставлення і оцінок інших. У такому особистому ставленні до себе оцінка окремих якостей особистісних сторін відіграє підпорядковану роль, а провідну роль відіграє якесь загальне, цілісне «самоприйняття», «самоповага». Саме в юнацькому віці формується емоційно-ціннісне ставлення до себе, тобто «оперативна самооцінка» починає ґрунтуватися на відповідності поведінки, власних поглядів і переконань, результатів діяльності. У юнацькому віці посилюється здатність відчувати стан інших, здатність емоційно переживати ці стани як свої власні. Тому молодість може бути такою чутливою, такою тонкою у своїх проявах до інших людей, в ототожненні з ними. Ідентифікація уточнює сферу почуттів людини, роблячи її багатшою і водночас уразливішою [50, c. 158].

Багато психологів вважають юнацький вік одним із найважливіших періодів становлення особистості, її професійного та творчого потенціалу. Професійна спрямованість є найбільш значущим новоутворенням у цьому віці. З одного боку, вона формується в результаті соціального, морального, професійного, особистісного самовизначення в процесі здійснення навчально-професійної діяльності, а з іншого – самодетермінує діяльність. Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці сприяє активізації самосвідомості суб’єкта у зв’язку з необхідністю вирішення проблеми професійного самовизначення. Саме в ранньому юнацькому віці відбувається усвідомлення свого місця в майбутньому. Провідною діяльністю є навчально-професійна діяльність, під час якої особистість шукає сенс життя та шукає себе. Це не просто діяльність з оволодіння професією, а, швидше за все, засвоєння через майбутню професію цінностей суспільства і трансформація їх в індивідуальні цінності.

У юнацькому віці поряд з емоційним на перший план виходить когнітивний компонент самосвідомості. Зростання свідомого ставлення до себе призводить до того, що знання про себе починає регулювати і вести емоції, звернені до власного «Я». Формуються відносно стійкі уявлення про себе як про цілісну особистість, відмінну від інших. Як правило, саме в юнацькому (студентському) віці досягають максимального розвитку не тільки фізичні, а й психологічні властивості та вищі психічні функції: сприйняття, увага, пам’ять, мислення, мовлення, емоції та почуття. Цей період життя є найбільш сприятливим для навчання та професійної підготовки, відбувається активне формування індивідуального стилю діяльності. У пізнавальній діяльності переважне значення починає набувати абстрактне мислення, формується узагальнена картина світу, встановлюються глибокі взаємозв’язки між різними сферами досліджуваної дійсності. Ступінь усвідомлення студентом властивостей і особливостей власного «Я», значущих для навчально-професійної діяльності, залежить від інтелектуального розвитку та від усвідомлення себе як суб’єкта діяльності [6, c. 14].

Отже, самосвідомість в юнацькому віці набуває якісно специфічного характеру. Вона пов’язана з необхідністю оцінки якостей своєї особистості з урахуванням конкретних життєвих прагнень, у зв’язку з вирішенням проблеми професійного самовизначення.

# 1.3. Фактори та чинники формування самосвідомості у юнацькому віці

Для людини відкриття свого внутрішнього особистісно-індивідуального світу (самоповага, прийняття, схвалення себе) є основним надбанням юнацького віку, де зовнішній світ починає сприйматися юнаком «крізь себе», а це безперечно призводить до підвищення вольової регуляції поведінки, у людини юнацького віку розвивається активний «локус контролю». Людина в юнацькому віці, обравши професію, орієнтована на соціальний статус, на формування свого світогляду та самосвідомості як основного психологічного новоутворення юнацького віку. Поява дорослих соціальних ролей в юнацькому віці випливає з індивідуально-особистісних якостей особистості, таких як самостійність, вибірковість, відповідальність, критичність, автономність, гордість як головне психологічне новоутворення юнацького віку. Саме в цьому віці активно формуються пізнавально-психічні та професійні потреби та інтереси, особистісна здатність у спрямованості на успішне майбутнє [1, c. 152].

Розвиток самосвідомості визначається багатьма факторами. При цьому виділення того чи іншого з них багато в чому визначається теоретичними поглядами дослідників.

Самосвідомість у людини виникає не відразу, а розвивається поступово протягом життя під впливом численних соціальних впливів і включає такі компоненти, як:

- усвідомлення своєї відмінності від решти світу;

- усвідомлення «Я» як активного начала суб’єкта діяльності;

- усвідомлення своїх психічних властивостей, емоційні самооцінки;

- соціально-моральна самооцінка, самоповага, які формуються на основі накопиченого досвіду спілкування та дійсності [15, c. 80].

Одним із чинників формування когнітивного компоненту самосвідомості в юнацькому віці є розумовий розвиток, який включає компонент – психічний розвиток, який впливає на навчальну успішність. Розглядаючи психолого-педагогічні умови формування когнітивного компонента самосвідомості, акцентується увага на факторі психічного розвитку, демонструючи, що слід виходити з різних рівнів психічного (інтелектуального) розвитку, джерелом якого є виражена пізнавальна потреба. Питанням формування особистості юнаків в даний час приділяється значна увага. Це пов’язано з самою характеристикою періоду, який, по-перше, займає проміжне положення між дитинством і дорослістю, по-друге, характеризується суперечливими і неоднозначними поведінковими проявами. В юнацькому віці з’являються нові інтереси, підвищується творча активність, але разом з тим відбувається «дебют» акцентуацій характеру та різного роду відхилень. Дослідження у сфері самосвідомості важливі для кожної особистості, оскільки дозволяють більш детально вивчити особливості власної психіки та вирішити значущі проблеми [16, c. 56].

Найбільш поширений поділ усіх факторів впливу на формування самосвідомості: на внутрішні – особистісні, індивідуально-психологічні та зовнішні – ситуативні, «середовищні», соціально-психологічні (К. Роджерс, А. Бандура та ін.).

Внутрішніми факторами, що визначають розвиток самосвідомості, є:

- усвідомлення Я-образів, цілісність Я-концепції, тобто наявність у ній Я-образів фізичного, соціального та рефлексивного рівнів самосвідомості (самопізнання);

- самоприйняття (самоставлення);

- здатність вільно обирати дії, діяти (саморегуляція) [26, c. 21].

Безсумнівно, що зазначені вище процеси і продукти самопізнання, самоставлення і саморегуляції стають чинниками розвитку самосвідомості лише в результаті попереднього впливу зовнішніх, соціально-психологічних факторів. Так, основними чинниками розвитку самопізнання виступають діяльність юнака, різні форми його активності в предметному засвоєнні світу і спілкуванні – спочатку нечітко і недиференційовано, а потім у все більш адекватних, розчленованих формах Формування самовідношення особистості відбувається під впливом ставлення іншого: моє ставлення до себе спочатку формується на основі мого ставлення до іншого; порівнюючи, протиставляючи себе іншим, розвиваю ставлення до себе. Водночас не менш важливим фактором у цьому процесі є ставлення іншого до самого себе. Дитина спонтанно приймає ставлення дорослого до себе, і, таким чином, джерелом початкової самооцінки її особистості є ставлення дорослого, прийняте «на віру». Але, спостерігаючи за поведінкою інших, людина виробляє власні моральні цінності, перевіряє вже сформовані і, порівнюючи себе з іншими за найрізноманітнішими ціннісними параметрами, уточнює, коригує, «відпрацьовує» свої власне ставлення до себе. Що стосується саморегуляції, то основними факторами її розвитку також є діяльність і спілкування.

Водночас дослідники підкреслюють, що завдяки здатності впливати на себе люди є певною мірою архітекторами своєї долі. Загальна формула А. Бандури зводиться до того, що поведінка людини детермінована, але детермінована частково самою особистістю, а не лише чинниками середовища. Не виключаючи початкової обумовленості формування самопізнання, самовідношення і саморегуляції соціально-психологічними причинами, слід все ж визнати, що в ході свого становлення вони стають чинниками розвитку самосвідомості [34, c. 122].

Одним з основних механізмів формування уявлень про себе і оцінки себе є засвоєння суб’єктом оцінок, даних йому іншими людьми, тобто людина сприймає і оцінює себе опосередковано, через інтерналізацію ставлення до себе окремих людей або узагальненого ставлення усієї групи (так званий «узагальнений інший»). Іншими словами, людина схильна оцінювати себе так, як їй здається, що її оцінюють інші: «кажуть, що я розумний, значить, так і є». Цей підхід був сформульований у працях Ч. Кулі (теорія «дзеркального Я») і Д. Міда. Існують численні експериментальні дослідження, які підтверджують положення про зміну самооцінки в бік групових оцінок: під впливом схвальної думки самооцінювання підвищується, а несприятливої ​​– знижується. Однак прийняття оцінок інших і використання їх як основи для самооцінки залежить від ряду факторів, таких як, наприклад:

- висока компетентність і високий статус. У ході експериментальних досліджень встановлено, що думка іншого приймається, якщо цей «інший» має високу компетентність у цій сфері, якщо ж у нього низька компетентність (яка відома досліджуваному), то його судження та оцінки ігноруються. Інформація про статус має такий же ефект;

- привабливість групи. Чим привабливіша для суб’єкта група, тим швидше він прийме оцінки, які йому дають її учасники;

- ступінь відповідності між бажаною та реальною самооцінкою: чим вища перша, тим менше людина використовує оцінки інших, оцінюючи себе;

- доброзичливість оцінок. При надзвичайно сприятливих оцінках випробуваного іншими людьми, що перевищують його власну оцінку, спостерігалася більш сильна тенденція до конформності, ніж при несприятливих оцінках;

- ступінь довіри до джерела оцінки. В умовах високої довіри самооцінки випробуваного будуть змінюватися в бік його оцінок іншими людьми [45, c. 118].

Іншим механізмом формування Я-концепції є соціальне порівняння – порівняння себе з іншими людьми. Для порівняння людина зазвичай вибирає тих, чиї характеристики схожі з її власними, оскільки такий вибір допомагає досягти найбільш правильних самооцінок. З теорії соціального порівняння випливає, що якщо людина високо оцінює членів своєї групи, то він оцінює себе нижче в порівнянні з ними, і навпаки: якщо він оцінює інших низько, то він оцінює себе вище.

У разі загрози своєму «Я» суб’єкт вдається до «захисного порівняння», тобто починає порівнювати себе з тими, хто ще гірший.

Теорія самосприйняття, розроблена Д. Бемом, пропонує інший механізм генезису і функціонування Я-концепції – самоатрибуцію: суб’єкт отримує інформацію і формує уявлення про себе, спостерігаючи і оцінюючи свою поведінку і зовнішні умови, за яких це відбувається. Таким чином, оцінка своїх здібностей залежатиме не від оцінок інших людей, не від порівняння себе з однолітками, а від його власних досягнень [13, c. 105].

Важливим механізмом самооцінювання є співвіднесення реального «Я» з ідеальним, тобто з уявленням про те, ким людина хотіла б стати. Значна дистанція між реальним та ідеальним «Я» зазвичай трактується як показник низької самооцінювання, як тривожний симптом, ознака дезадаптації. Проте низка досліджень показала, що між «реальним» та «ідеальним Я» існують більш складні співвідношення. Все більше психологів схиляються до думки, що між цими двома рівнями «Я» має бути якась оптимальна невідповідність, яка дає людині стимул до змін, самовдосконалення. Іншим механізмом самооцінки та формування уявлень про себе є тимчасове порівняння, тобто порівняння себе з собою в континуумі «був – є», порівняння поточних досягнень з минулими успіхами. В останні роки все більше уваги приділяється такому компоненту Я-концепції, як можливе «Я» – уявлення індивіда про те, ким людина може стати, ким хотіла би стати і ким боїться стати - це когнітивні прояви цілей, прагнень, мотивів, страхів і турбот (X. Маркус). Вони служать істотною ланкою між Я-концепцією і мотивацією. Значна частина повсякденної діяльності регулюється цілями, які стосуються не поточного бачення індивіда самого себе (теперішнього себе), а того, що може трапитися з ним у майбутньому. Коли будь-який аспект теперішнього «я» піддається сумніву, позитивні можливі «я» можна використовувати як захист: «Зараз я самотній, але я не буду самотнім вічно» [48].

З усієї сукупності факторів, що впливають на формування самосвідомості особистості в процесі діяльності, можна виділити дві групи найбільш значущих. По-перше, досягнення суб’єкта в різних видах діяльності, а точніше, сприйняття своїх досягнень як успішних або неуспішних; по-друге, ставлення інших людей до цієї людини. С. Хартер експериментально довів, що ці два фактори, що визначають самосвідомість, працюють разом: чим вищі досягнення у значущих сферах і чим вище соціальна підтримка, тим вище самоповага [24, c. 139].

Сучасні дослідження виділяють такі чинники формування самосвідомості в юнацькому віці:

*Таблиця 1.1*

**Фактори формування самосвідомості**

|  |  |
| --- | --- |
| Фактор | Характеристика |
| Спадковість | Генетична схильність може проводити самосвідомість людини. Індивідуальні особливості та характеристики можуть бути успадковані від батьків, формуючи унікальну самосвідомість. |
| Соціальне середовище | Велике значення для формування самосвідомості має навколишнє соціальне середовище. Культурні норми, цінності, традиції та виховання впливають на те, як людина сприймає себе та свою роль у суспільстві. |
| Особистий досвід | Індивідуальний життєвий досвід і взаємодія із зовнішнім світом є одними з головних факторів у формуванні самосвідомості. Успіхи, невдачі, стосунки з іншими людьми, навчання і робота – все це впливає на те, як ми сприймаємо себе. |
| Суспільство та культура | Прийняті в суспільстві норми і цінності відіграють важливу роль у формуванні самосвідомості. Культурні фактори, такі як релігія, мова, ідеологія, також впливають на розуміння себе та своєї ролі в суспільстві. |
| Освіта | Освіта необхідна для формування самосвідомості. Шкільні та університетські програми, предмети та педагогічні підходи впливають на те, як ми ставимося до себе та навколишнього світу. |

1) Гендерні особливості. Одним із ключових факторів, що впливають на формування самосвідомості, є гендерні особливості. Соціальні ролі чоловіків і жінок та їх розподіл у суспільстві мають значний вплив на те, як людина сприймає себе та своє місце у світі. З дитинства діти сприймають себе в контексті своєї статі, що формує особливу самосвідомість і особливості поведінки.

Більшість досліджень показує, що гендерні стереотипи та очікування оточуючих впливають на формування самосвідомості. У юнаків і дівчат можуть бути різні уявлення про те, якими вони повинні бути, що призводить до розбіжностей в оцінці власних якостей і здібностей. Цей фактор впливає не тільки на самосвідомість на індивідуальному рівні, а й на формування гендерної ідентичності в цілому [19].

2) Сімейне оточення. Одним із важливих аспектів, який сім’я відіграє у розвитку самосвідомості, є розвиток самоідентичності. Сім’я допомагає дитині зрозуміти своє місце в структурі сім’ї, визначити свою роль і функції в ній. Це дозволяє дитині розвивати свої особисті якості та унікальність.

Крім того, родина є першоджерелом інформації про наше походження, культуру та традиції. Через спілкування з батьками та близькими родичами ми дізнаємось про свій народ, історію та культурні цінності. Ця інформація допомагає сформувати наше самоусвідомлення як частину колективної ідентичності.

Взаємодія з близькими родичами також впливає на розвиток нашої емоційної та моральної самосвідомості. Батьки та інші члени сім’ї є прикладом для дитини в емоційно-моральній сфері. Вони допомагають нам розвивати емоційний інтелект, розуміння моральних цінностей і етичних принципів.

Сім’я також відіграє важливу роль у розвитку нашої самооцінки та самосприйняття. Близькі родичі нас підтримують, цінують наші досягнення і допомагають реалізувати свої сили. Взаємодовіра і підтримка в сім’ї сприяють розвитку позитивного самосприйняття і впевненості в собі.

Отже, родина відіграє вирішальну роль у формуванні самосвідомості людини. Це допомагає нам визначити себе в суспільстві, розвинути риси особистості, дізнатися про наше минуле та культурні цінності, розвинути емоційний і моральний інтелект, а також зміцнити нашу самооцінку та само сприйняття [25, c. 102].

3) Культурні фактори. Значний вплив на формування самосвідомості мають також культурні фактори. У кожному суспільстві існують певні норми, цінності та моделі поведінки, які формують уявлення про те, якою має бути людина та як вона має сприймати себе. Культурний контекст визначає, які якості та здібності цінуються, а які ігноруються чи навіть засуджуються, що впливає на формування самосвідомості особистості.

Наприклад, в деяких культурах висока самооцінка і сильне почуття впевненості в собі можуть розглядатися як небажані риси, тоді як в інших вони можуть сприйматися як позитивні якості. Отже, соціокультурні фактори впливають на формування самосвідомості через створення певних моделей самоприйняття та прийняття себе та свого оточення [47, c. 481].

4) Освіта та професійна діяльність. Велику роль у формуванні самосвідомості відіграє також навчання та професійна діяльність. Освіта відіграє ключову роль у формуванні самосвідомості людини. Це процес, який починається в ранньому дитинстві і триває все життя. Освіта дає людині необхідні знання, навички та досвід, які сприяють розвитку її самосвідомості.

Однією з основних функцій освіти є розширення і поглиблення самосвідомості. Через освіту людина дізнається про свої інтереси, цілі, здібності. Вони вчаться аналізувати та розуміти свої емоції, думки та поведінку. Навчання допомагає людині набути впевненості в собі та своїх силах. Крім того, освіта впливає на самовизначення особистості. Людина, яка отримала освіту, має можливість обирати свій життєвий шлях. Вони можуть визначити свої інтереси та цілі, вибрати професію, розвиватися в правильному напрямку. Освіта допомагає людям виявити свої таланти та усвідомити своє місце в суспільстві.

Крім того, освіта сприяє розвитку критичного мислення та самоаналізу. Освічена людина здатна аналізувати складну інформацію, відокремлювати факти від думок, аналізувати свої дії та поведінку. Це допомагає їм розвивати самосвідомість і приймати більш зважені рішення в житті.

Освіта відіграє важливу роль у формуванні самосвідомості людини. Це допомагає людині краще пізнати себе, визначити свої інтереси та цілі, розвинути впевненість у собі та власних силах, розвинути критичне мислення та самоаналіз. Освіта є невід’ємною частиною процесу формування самосвідомості та сприяє особистісному зростанню кожної людини.

Освіта формує мислення, здібності, інтереси, цінності, відкриває нові горизонти самопізнання. Вибір професії та успіх на роботі можуть істотно вплинути на рівень самооцінки та загальну самосвідомість людини.

Наприклад, здобуття вищої освіти та успішна кар’єра можуть сприяти формуванню впевненої та позитивної самосвідомості. У той же час невдачі в навчанні або роботі можуть викликати почуття неповноцінності і негативне ставлення до себе. Таким чином, освіта та професійна діяльність певним чином впливають на самосвідомість людини та її сприйняття себе в суспільстві [23, c. 176].

5) Риси особистості. Нарешті, слід звернути увагу на внутрішні фактори, які впливають на формування самосвідомості. Особистісні характеристики кожної людини – її характер, темперамент, індивідуальні риси, здібності – відіграють ключову роль у сприйнятті нею себе та свого місця у світі.

Наприклад, екстравертна людина, схильна до спілкування і активна життєва позиція, може мати більш яскраве і впевнене самосвідомість, ніж інтроверт, який віддає перевагу самотності і внутрішнім роздумам. Також відмінності в самосвідомості можуть залежати від рівня самокритичності, здатності приймати рішення, рівня самооцінки та інших особистісних характеристик [36, c. 93].

6) Соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні самосвідомості людини. Він включає різні соціальні інститути, культуру, традиції, норми і цінності, якими люди керуються. Вплив соціального середовища на формування самосвідомості виявляється в кількох аспектах.

По-перше, соціальне середовище дає людині основу для визначення своєї ролі в суспільстві та соціальній групі. Відносини з іншими людьми та їхні очікування впливають на формування Я-концепції та розвиток самоідентифікації. Крім того, соціальне середовище пропонує різні зразки для наслідування, які можуть стати основою для формування самосвідомості.

По-друге, норми і цінності, прийняті в соціальному середовищі, впливають на формування власної системи цінностей і світогляду людини. Через сприйняття та аналіз цих цінностей людина визначає власні цінності та установки, що відображається на її самосвідомості.

По-третє, взаємодія з людьми, що належать до різних соціальних груп, дозволяє людині сприймати себе в контексті соціальних відмінностей і усвідомлювати свою приналежність до певної групи. Це сприяє формуванню групової самосвідомості та розуміння себе як частини більш широкого соціального середовища.

Нарешті, соціальне середовище дає можливість для розвитку соціальної самосвідомості, яка включає оцінку й усвідомлення свого місця в суспільстві, ролі, обов’язків і прав людини в суспільстві. Формування соціальної самосвідомості допомагає людині розвивати громадянську свідомість, усвідомлювати свою відповідальність перед суспільством.

Таким чином, соціальне середовище має величезний вплив на формування самосвідомості людини. Взаємодія з навколишнім соціальним середовищем дозволяє людині визначити свою роль у суспільстві, виробити власні цінності та світогляд, усвідомити свою приналежність до певних соціальних груп і зрозуміти свою роль у суспільстві [17, c. 151].

Отже, формування самосвідомості є багатогранним і динамічним процесом, який залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх факторів. Стать, сімейне середовище, соціокультурні норми, освіта, професійна діяльність і риси особистості взаємодіють і впливають на те, як людина сприймає себе і своє місце в суспільстві. Розуміння цих факторів дозволяє нам краще зрозуміти процеси самосвідомості та її формування, що в свою чергу може сприяти розробці методів і практик, спрямованих на вдосконалення самосвідомості та розвитку особистості в цілому.

# Висновки до першого розділу

Вивчивши теоретичні аспекти психологічних особливостей формування самосвідомості у юнацькому віці:

- Самосвідомість – це складне психічне явище, сутність якого полягає в сприйнятті особистістю численних «образів» себе в різних ситуаціях діяльності і поведінки, у всіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення, в ідею, а потім і в концепцію власного Я як суб’єкта, відмінного від інших суб’єктів.

- Протягом юнацького віку особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, збагачує свій розумовий досвід, вперше суттєво осмислює свою індивідуальність, власний внутрішній світ, формує цілісний образ Я, самовизначення в професійній і життєві плани, свідомо спрямовує власний погляд у майбутнє. Розвиток самосвідомості в юнацькому віці є продовженням цілісної онтогенетичної лінії становлення самосвідомості особистості. В основі феномену самосвідомості юнака лежить формування психосоціальної ідентичності, тобто формування почуття індивідуальної самоідентичності, наступності та єдності.

- Розвиток самосвідомості юнацького віку визначається багатьма факторами: гендерні особливості, сімейне оточення, культурні фактори, освіта та професійна діяльність, риси особистості, соціальне середовище.

# РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСВІДОМОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

# 2.1. Організація та методи дослідження

Проаналізувавши теоретичні підходи до дослідження проблеми розвитку самосвідомості в юнацькому віці, ми дійшли висновку, що вони є малодослідженими. Тому в рамках нашої роботи було організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей та динаміки розвитку самосвідомості студентів.

Дослідження було проведено на базі Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля серед студентів-психологів 2-го курсу, в кількості 40 осіб.

Мета дослідження: виявити умови та особливості розвитку самосвідомості особистості студентів-психологів.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості когнітивного компоненту самосвідомості особистості (система самооцінок, структура «образу Я»).

2. Виявити якісні характеристики емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості особистості студента-психолога (рівень і структура самоставлення).

3. Вивчити специфіку регулятивного компоненту самосвідомості особистості (мотиваційний, змістовий, процесуальний та результатний аспекти).

4. Проаналізувати результати дослідження самосвідомості у студентів.

5. Розробити програму розвитку самосвідомості студентів-психологів.

Для вирішення поставлених завдань ми обрали такі методики:

1) Методика дослідження самооцінки (С.А. Будассі);

2) «Тест самоактуалізації» – САТ (Е. Шостром);

3) Тест-опитувальник самовідносини (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв);

4) Опитувальник дослідження самовідносини (МІС);

5) Тест «Сенсножиттєві орієнтації».

Робота проводились у 3 етапи.

На першому етапі емпірично досліджено особливості розвитку самосвідомості студентів-психологів.

На другому етапі дослідження здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження самосвідомості у студентів-психологів.

На третьому етапі розроблено програму розвитку самосвідомості особистості студентів-психологів та рекомендації щодо формування самосвідомості.

При відборі методичного матеріалу ми спиралися на концепцію, згідно з якою самосвідомість включає низку взаємопов’язаних компонентів: когнітивного, емоційно-ціннісного та регулятивного.

Перший когнітивний компонент включає інтелектуальні операції: порівняння себе з іншими людьми, зіставлення своїх якостей із внутрішніми еталонами чи результатами діяльності інших; оцінка ступеня розбіжності між цими двома величинами. У результаті у людини формується Я-образ, який відображає раціональне ставлення людини до себе. У самосвідомості індивіда існує одночасно багато Я. Ми можемо виділити фізичне Я (Я як організм), соціальне Я (Я як соціальний індивід), духовне або особисте Я (Я як особистість). За часом ми можемо відрізнити минуле Я, теперішнє Я та майбутнє Я; за модальністю – реальне Я (те, чим Я є насправді), ідеальне Я (яким я хотів би бути), ідеалізоване Я (вибірково реконструйоване, спотворене уявлення про себе); рефлексивне, або дзеркальне Я (як мене сприймають інші).

Другий емоційно-ціннісний компонент самосвідомості – це злиття загального емоційного ставлення до себе (самоставлення) і ставлення власне оцінного (самооцінки). Воно проявляється у вигляді глобального почуття «за» або «проти» себе. Ці почуття виражаються в специфічних внутрішніх оцінках, таких як самосхвалення, самохвала, самозвинувачення, самодокори. Емоційно-ціннісне ставлення до себе є найбільш цілісним особистісним змістом, тобто розуміння себе в аспекті своєї найбільш значущої діяльності. Самооцінка виявляється в усвідомлених судженнях особистості про ступінь володіння нею тими чи іншими якостями, властивостями, їх співвіднесення з певними еталонами і є результатом розумових операцій – аналізу, синтезу, порівняння.

Третім регулятивним компонентом самосвідомості є ті конкретні дії, які можуть бути викликані образом Я та самооцінкою. Отже, цей компонент забезпечує злагоджену єдність інших структурних компонентів, а отже, дає змогу реалізувати своє уявлення про себе в діяльності та спілкуванні, керувати своєю поведінкою, контролювати себе, відповідати за свій чи інший вибір, а також забезпечує можливість саморозвитку.

Розглянемо більш детально підібрані нами методики для проведення дослідження.

1. Методика дослідження самооцінки (С.А. Будассі) (Додаток А).

Тест на самооцінку дозволяє провести дослідження самооцінки особистості, виміряної кількісно. В основі цієї методики лежить метод ранжування.

Психодіагностика самосвідомості, самоставлення, самооцінки спрямована на вивчення та оцінку уявлення про себе. «Я-концепція», яка є сумою «Я-реального» та «Я-ідеального», є важливим чинником у формуванні, виборі того чи іншого типу поведінки людини. Що багато в чому визначає спрямованість діяльності, вчинків у всіх сферах життя, у контактах з людьми.

Аналіз «Я-образу» дозволяє виділити в ньому два аспекти: знання про себе і самоставлення. У процесі життя людина пізнає себе і накопичує знання про себе, ці знання складають значну частину її уявлень про себе – її «Я-концепції». Проте знання про себе, природно, не байдуже для неї: те, що в ній розкривається, виявляється предметом її емоцій, оцінок, стає причиною постійного самоставлення. Не все, що справді осягається в собі, і не все у самовідношенні ясно усвідомлюється. Деякі аспекти «образу Я» виявляються невловимими, неусвідомленими, несвідомими. Цей тест дозволяє їх ідентифікувати.

У пропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як співвідношення між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Уявлення людини про себе, як правило, здаються їй переконливими, незалежно від того, базуються вони на об’єктивному знанні чи на суб’єктивній думці.

Процес самооцінки може відбуватися двома шляхами:

1) шляхом порівняння рівня своїх домагань з об’єктивними результатами своєї діяльності;

2) шляхом порівняння себе з іншими людьми.

Однак, незалежно від того, чи базується самооцінка на власних судженнях людини про себе чи на інтерпретаціях суджень інших людей, індивідуальних ідеалів чи культурно зумовлених стандартів, самооцінка завжди суб’єктивна; при цьому її показниками можуть бути адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об’єктивним основам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну позитивну самооцінку можна ототожнити з позитивним ставленням до себе, самоповагою, самосприйняттям і почуттям власної цінності. Низька або занижена самооцінка, навпаки, може бути пов’язана з негативним ставленням до себе, самовідторгненням, відчуттям власної неповноцінності.

 У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів Я-реального та Я-ідеального. Тому той, хто досягає характеристик, які відповідають ідеалу в реальності, матиме високу самооцінку. Якщо людина «неефективно» долає розрив між цими характеристиками та реальністю своїх досягнень, її самооцінка, швидше за все, буде низькою. Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов’язані з рівнем домагань, мотивації, емоційними характеристиками особистості. Самооцінка визначає інтерпретацію набутого досвіду та очікувань людини щодо себе та інших [18].

2. «Тест самоактуалізації» – САТ (Е. Шостром) (Додаток Б).

При оцінці особистісного потенціалу широко використовується опитувальник особистісної орієнтації Е. Шострома, створений у 1963 році. В його основі лежать ідеї самоактуалізації А. Маслоу та інших теоретиків екзистенціально-гуманістичного напряму в психології. Шкали (або компоненти) опитувальника характеризують основні сфери самоактуалізації.

САТ вимірює самоактуалізацію за допомогою двох незалежних базових шкал (орієнтація в часі та підтримки) і 12 додаткових шкал.

Основні шкали:

Шкала орієнтування в часі (ОЧ) – 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою вказує на здатність людини жити сьогоденням (переживати поточний момент свого життя повністю, а не лише як фатальний наслідок минулого чи підготовку до майбутнього «справжнього» життя) і відчувати спадкоємність минулого, теперішнього і майбутнього (бачити своє життя як єдине ціле). Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один із відрізків часової шкали (минуле, теперішнє чи майбутнє) і (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Шкала підтримки (П) – 91 пункт. Вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб’єкта від зовнішніх впливів («внутрішня/зовнішня підтримка»). Людина з високим балом за цією шкалою є відносно незалежною у своїх діях, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками. Вона вільна у своєму виборі, не піддається зовнішньому впливу («внутрішньо спрямована» особистість). Низький бал свідчить про високий ступінь залежності, конформності, несамостійності суб’єкта («зовні спрямована» особистість), екстернальний локус контролю.

Додаткові шкали. На відміну від базових шкал, які вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали спрямовані на фіксацію окремих її аспектів. Для додаткових шкал високий бал характеризує високий ступінь самоактуалізації.

Блок цінностей:

Шкала оціночних орієнтацій (ЦО) – 20 балів. Вимірює, наскільки людина поділяє цінності, притаманні особистості, що самоактуалізується.

Шкала гнучкості поведінки (ГП) – 24 бали. Діагностує ступінь гнучкості людини в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими, здатність швидко й адекватно реагувати на мінливу ситуацію.

Блок почуттів:

Шкала сензитивності (Сен) – 13 балів. Визначає, наскільки людина усвідомлює свої потреби і почуття, наскільки добре вона їх рефлексує.

Шкала спонтанності (Сп) – 14 балів. Вимірює здатність людини спонтанно та прямо виражати свої почуття. Високий бал за цією шкалою не означає відсутність здатності до продуманих, цілеспрямованих дій, а лише свідчить про можливість іншого способу поведінки (заздалегідь не прорахованого), про те, що людина не боїться поводитися природно і розкуто, демонструвати свої емоції до інших.

Блок самосприйняття:

Шкала самоповаги (Спо) – 15 балів. Діагностує здатність людини цінувати свої достоїнства, позитивні риси характеру, поважати себе за них.

Шкала самоприйняття (Спр) – 21 бал. Відображає ступінь сприйняття людиною себе таким, який він є, незалежно від оцінки своїх сильних і слабких сторін (можливо, незважаючи на них).

Блок концепції людини:

Шкала уявлень про природу людини (Уоп) – 10 балів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність випробуваного позитивно сприймати природу людини в цілому («люди досить добрі») і не вважати дихотомії маскулінності/жіночності, раціональності/емоційності тощо антагоністичними та непереборними.

Шкала синергії (Син) – 7 балів. Визначає здатність людини цілісно сприймати світ і людей, розуміти взаємозв’язок протилежностей, таких як гра і праця, фізичне і духовне тощо.

Блок міжособистісної чутливості:

Шкала прийняття агресії (ПА) – 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність людини сприймати своє роздратування, злість і агресію як природний прояв людської природи (звичайно, мова не йде про виправдання своєї асоціальної поведінки).

Шкала контактності (К) – 20 пунктів. Характеризує здатність людини швидко встановлювати глибокі, тісні та емоційно насичені контакти з людьми.

Ставлення до блоку пізнання:

Шкала пізнавальних потреб (Поз) – 11 пунктів. Визначає ступінь бажання людини отримувати знання про навколишній світ.

Шкала креативності (Кр) – 14 пунктів. Характеризує вираження творчої спрямованості людини.

Кожне тестове завдання включається в одну або кілька додаткових шкал і, як правило, в одну базову шкалу [42].

3. Тест-опитувальник самовідносини (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) (Додаток В).

Багатовимірний опитувальник для вивчення самоставлення містить 110 тверджень, розподілених по 9 шкалам. Цей варіант опитувальника дозволяє виділити три рівні самоставлення, що відрізняються ступенем узагальненості:

- глобальне самоставлення;

- самоставлення, диференційоване самоповагою, аутсимпатією, власним інтересом та очікуваннями ставлення до себе;

- рівень конкретних дій (готовності до них) по відношенню до свого «Я».

За вихідну приймається відмінність між змістом «образу Я» (знання або уявлення про себе, в тому числі у вигляді оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоставленням. У процесі життя людина пізнає себе і накопичує знання про себе, ці знання складають змістовну частину її уявлень про себе. Проте знання про себе, природно, не байдужі для неї: те, що в них розкривається, стає об’єктом її емоцій, оцінок, стає предметом її більш-менш стійкого самоставлення.

Опитувальник включає наступні шкали:

Шкала S – вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I – самоповага.

Шкала ІІ – аутосимпатія.

Шкала ІІІ – очікуване відношення від інших.

Шкала IV – самоцікавість.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимір установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 – самовпевненість.

Шкала 2 – відношення інших.

Шкала 3 – самоприйняття.

Шкала 4 – самокерівництво, самопослідовність.

Шкала 5 – самозвинувачення.

Шкала 6 – самоцікавість.

Шкала 7 – саморозуміння.

Глобальне самоставлення – це внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» себе.

Самоповага – це шкала з 15 пунктів, які об’єднують твердження щодо «внутрішньої послідовності», «саморозуміння» та «впевненості в собі». Мова йде про той аспект самоставлення, який емоційно і змістовно поєднує в собі віру в свої сили, здібності, енергію, незалежність, оцінку своїх можливостей, контроль над власним життям і самостійність, розуміння себе.

Аутосимпатія – це шкала з 16 пунктів, яка об’єднує пункти, що відображають дружелюбність-ворожість по відношенню до власного «Я». Шкала включає пункти, що стосуються «самосприйняття» та «самозвинувачення». За змістом шкала на позитивному полюсі поєднує в собі схвалення себе в цілому і в істотних подробицях, самовпевненість і позитивну самооцінку; на негативному полюсі поєднує бачення власних недоліків, низьку самооцінку та готовність до самозвинувачення. Елементи вказують на такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, насмішка, самоосуд («і це тобі правильно»).

Самоінтерес – 8-бальна шкала, яка відображає ступінь близькості до себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй зацікавленості в інших. Очікуване ставлення з боку оточуючих – це 13-бальна шкала, яка відображає очікування позитивного чи негативного ставлення до себе з боку інших [43].

4. Опитувальник дослідження самовідносини (МІС) (Додаток Г).

Самоставлення розглядається як уявлення людини про сенс власного «Я». Самоставлення багато в чому визначається переживанням власної цінності, що виражається в досить широкому діапазоні почуттів: від самоповаги до самоприниження.

Шкала «Закритість» визначає переважання однієї з двох тенденцій: або конформність, виражена мотивація соціального схвалення, або критичність, глибока самосвідомість, внутрішня чесність і відкритість.

Шкала «Самовпевненість» виявляє самоповагу, ставлення до себе як до впевненої, незалежної, вольової та надійної людини, яка знає, що їй є за що себе поважати.

Шкала «Самокерівництво» відображає уявлення індивіда про основне джерело власної активності, результатів і досягнень, про джерело власного розвитку особистості та підкреслює домінування або власного «Я». або зовнішні обставини.

Шкала «Відображене самоставлення» характеризує уявлення суб’єкта про здатність викликати повагу і симпатію в інших людей. При інтерпретації необхідно враховувати, що шкала не відображає справжнього змісту взаємодії між людьми, це лише суб’єктивне сприйняття стосунків, що склалися.

Шкала «Самоцінність» передає відчуття цінності власної особистості та уявної цінності свого «Я» для інших.

Шкала «Самоприйняття» дозволяє судити про ступінь симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми поривами, прийняття себе таким, який є, незважаючи на недоліки і слабкості.

Шкала «Самоприхильність» виявляє ступінь бажання змінитися по відношенню до поточного стану.

Шкала «Внутрішній конфлікт» визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самокопання та рефлексії.

Шкала «Самозвинувачення» характеризує вираженість негативних емоцій по відношенню до свого «Я» [21].

5. Тест «Сенсножиттєві орієнтації» (Додаток Д).

Ця методика дає змогу оцінити «джерело» сенсу життя, яке людина може бачити в майбутньому (мета), у сьогоденні (процес) або в минулому (результат).

У тесті використовуються такі субшкали:

Цілі в житті. Оцінки за цією шкалою характеризують наявність або відсутність цілей у житті суб’єкта в майбутньому, які надають життю сенс, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою, навіть при загалом високому рівні осмисленості життя (ОСЖ), будуть притаманні людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Водночас високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не лише цілеспрямовану людину, а й далекоглядного, чиї плани не мають реальної підтримки в сьогоденні та не підкріплені особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки легко розрізнити, враховуючи показники за іншими шкалами.

Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя – жити. Цей показник свідчить про те, чи сприймає суб’єкт сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою та низькі за іншими характеризуватимуть гедоніста, який живе сьогоденням. Низькі оцінки за цією шкалою є ознакою незадоволеності своїм життям у сьогоденні; однак, йому можна надати повного значення через спогади про минуле або зосередженість на майбутньому.

Ефективність життя або задоволеність самореалізацією. Оцінки за цією шкалою відображають оцінку минулого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною та значущою була прожита його частина. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати людину, яка доживає свій вік, для якої все в минулому, але минуле здатне надати сенсу решті життя. Низькі бали – це невдоволення прожитою частиною життя.

Локус контролю – Я (Я господар свого життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою свободою вибору для побудови свого життя відповідно до своїх цілей і завдань і уявлень про його сенс. Низькі бали – відсутність віри у власну здатність контролювати події власного життя.

Локус контролю – життя чи контрольованість життя. Високі бали – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та реалізовувати їх. Низькі бали – фаталізм, переконання, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода є ілюзорною, а планувати щось на майбутнє безглуздо [44].

Отже, у процесі проведення дослідження нами були використані наступні методики: методика дослідження самооцінки (С.А. Будассі), «Тест самоактуалізації» – САТ (Е. Шостром), тест-опитувальник самовідносини (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв), опитувальник дослідження самовідносини (МІС), тест «Сенсножиттєві орієнтації».

# 2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати дослідження когнітивного компоненту самосвідомості представлені на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Виразність показників самооцінки студентів у %

Дані дослідження свідчать про середній рівень самооцінки, що вказує на наявність значного позитивного зв’язку між Я ідеальним і реальним Я. Уявлення про себе обґрунтовуються об’єктивними підставами. Це можна трактувати як прояв адекватної самооцінки, позитивного ставлення до себе.

Результати дослідження емоційно-ціннісного компоненту за параметром характеристики самоставлення (виявлення ціннісних орієнтацій, гнучкості поведінки) у студентів представлені на рис. 2.2.



Рис. 2.2. Виразність показників самоактуалізації у студентів у %

Високі показники свідчать про те, що 75% респондентів здатні жити сьогоденням, тобто переживати теперішній момент повністю; вони також відчувають безперервність минулого, теперішнього та майбутнього і бачать своє життя цілісним. За шкалою «підтримка» 36% респондентів мають високий ступінь незалежності цінностей, спокійно та комфортно почуваються у зовнішньому середовищі, здатні до самоконтролю та контролю деяких зовнішніх факторів. Вони певною мірою чутливі до схвалення, прихильності та доброго ставлення з боку людей. Вони вільні, але ця свобода не є результатом боротьби з іншими. У своїх діях вони спираються на власні почуття і думки, критично сприймають вплив зовнішніх обставин і творчо розширюють ті нечисленні початкові принципи, якими вони керуються.

Шкала «Ціннісні орієнтації» показує нам, що 51% респондентів підтримують цінності, властиві особистості, що самореалізується, і дотримуються цих ідеалів. За шкалою «гнучкість поведінки» 33% здатні швидко реагувати на існуючі ситуації, дотримуючись розумності в застосуванні деяких стандартних принципів. За шкалою «сензитивність» 48% глибоко і тонко відчувають себе, свої потреби і переживання. За шкалою «спонтанність» 57% респондентів здатні спонтанно виявляти почуття в непродуманих ситуаціях. За шкалою «самоповагаа» 69% високо цінують себе і, з об’єктивних підстав, подобаються. За шкалою «самоприйняття» 60% респондентів приймають себе з усіма своїми недоліками та достоїнствами. За шкалою «уявлення про природу людини» 81% вважають, що в людській природі існує баланс суперечливих концепцій (добро і зло, егоїзм і безоплатність, чутливість і бездушність). За шкалою «синергія» 78% вміють знаходити послідовні зв'язки у всіх протилежних явищах життя і усвідомлюють їх. За шкалою «прийняття агресії» 77% адекватно сприймають свою агресію і гнів і усвідомлюють, що прояв цих якостей характерний для людської природи в міжособистісних конфліктах. За шкалою «комунікабельність» 63% здатні встановлювати глибокі і тісні контакти з оточуючими людьми, легко і швидко знаходять спільну мову, при цьому спілкування не є поверхневим. За шкалою «пізнавальних потреб» 51% респондентів дуже прагнуть отримати та вдосконалити знання про довкілля. За шкалою «креативність» 57% респондентів мають розвинену творчу спрямованість.

Низькі бали свідчать про те, що за шкалою «компетентність у часі» 24% респондентів не вміють жити сьогоденням, а відчувають орієнтацію лише в одному періоді часу (минулому, теперішньому чи майбутньому). За шкалою «підтримка» 63% ситуативно залежні та відчувають дискомфорт у зовнішньому середовищі; нездатні до самоконтролю та контролю над деякими зовнішніми факторами, конформні та залежні. Їхня поведінка орієнтована на думку інших, а не на свою власну. Схвалення – одна з головних цілей у житті. Шкала «ціннісні орієнтації» показує, що 48% мають нестійкі уявлення про «цінності» і можуть діяти ситуативно. За шкалою «гнучкість поведінки» 21% не здатні до швидкої реакції в ситуації, що виникла, і зазвичай дотримуються загальних принципів у прийнятті рішень. За шкалою «сензитивність» 45% менш чутливі до власних почуттів. За шкалою «спонтанність» 42% боїться відкрито виражати власні почуття та емоції. За шкалою «самоповагаа» 30% респондентів вважають, що не заслуговують на повагу. За шкалою «самоприйняття» 39% бачать себе більше в негативному світлі, ніж у позитивному. За шкалою «уявлення про природу людини» 18% схильні думати про переважання однієї «сили» (або добра, або зла), але частіше бачать негатив. За шкалою «синергія» 21% респондентів не вміють знаходити закономірних зв’язків у всіх протилежних явищах життя і усвідомлюють їх. За шкалою «прийняття агресії» 27% випробовуваних можуть ситуативно приховати власну агресію чи гнів, не здатні визнати той факт, що прояв цих якостей властивий природі людини в міжособистісних конфліктах. За шкалою «контактність» 36% не вміють встановлювати глибокі та тісні контакти з оточуючими людьми, спілкування може бути поверхневим. За шкалою «пізнавальні потреби» 48% мають слабку потребу в отриманні та вдосконаленні знань про навколишній світ. За шкалою «креативність» 42% мають слабкий творчий потенціал.

Результати дослідження емоційно-ціннісної складової для параметра самоставлення представлені на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Виразність показників рівня самовідносини в студентів у %

За даними обробки даних, 39% обстежених мають показники в межах норми. Це свідчить про адекватний рівень самовідношення, самосприйняття, самоповаги та саморозуміння. Вони схвально ставляться до себе, об’єктивно ставляться до інших, не залежать від зовнішньої оцінки. Також маємо 6% досліджуваних з вираженими показниками. Вони поважають і «люблять» себе. Вони потребують постійної уваги та позитивного підкріплення. Вони залежать від думки інших.

Згідно з даними, 51% досліджуваних скоріше «проти» власного «Я», перебувають у постійному очікуванні ставлення до себе, тобто залежні від зовнішньої оцінки; зі зниженим рівнем самоповаги, що вказує на слабку віру у власні сили та здібності, енергію та незалежність, вони недооцінюють свою здатність контролювати власне життя, не є послідовними та мають недостатньо розвинене саморозуміння.

Шкала «аутосимпатія» на негативному полюсі поєднує в собі сприйняття себе неблагополучним, занижену самооцінку і готовність до самозвинувачень. По відношенню до себе можуть з’явитися такі почуття, як роздратування, презирство, рідкісна насмішка, самоосуд.

Дані за шкалою «самоінтерес» дають нам право стверджувати, що випробовуваних не цікавлять власні думки і почуття, вони не готові спілкуватися з собою «на рівних», впевнені в тому, що їм це нецікаво. до інших людей, найчастіше очікуючи негативного ставлення до себе.

Результати визначення рівня самоставлення представлені на рис. 2.4.

Рис. 2.4. Виразність рівня самовідносини студентів у %

Згідно з даними, за шкалою «Замкнутість» досліджувані демонструють вибіркове ставлення до себе; подолання одних психологічних захистів при актуалізації інших, особливо в критичних ситуаціях.

На шкалі «Самовпевненість» відображена деяка неповага до себе, пов’язана з невпевненістю у своїх можливостях, з сумнівом у своїх силах.

За шкалою «Самокерівництво» для 42% випробовуваних характерно переживання власного «Я» як внутрішнього стрижня, який координує і спрямовує всю діяльність, організовує поведінку і стосунки з людьми, завдяки чому вони здатні прогнозувати свої дії та наслідки виникаючих контактів з ін. 57% випробовуваних виявляють особливості ставлення до свого «Я» в залежності від ступеня адаптації до ситуації.

За шкалою «Відображене самоставлення» 9% сприймають себе прийнятими людьми навколо. Вони відчувають, що оточуючі їх люблять, цінують за їхні особисті та духовні якості, за дії та вчинки, які вони здійснюють. 91% вибірково сприймають те, як до них ставляться інші. Вони вважають, що позитивне ставлення оточуючих поширюється лише на певні якості та дії.

За шкалою «Самоцінність» 36% виявляють вибіркове ставлення до себе, схильні високо оцінювати ряд своїх якостей, визнавати свою унікальність. 63% сумніваються у власній унікальності, недооцінюють своє духовне «Я». Вони чутливі до зауважень і критики оточуючих на свою адресу, образливі і вразливі, схильні недовіряти своїй індивідуальності.

За шкалою «Самоприйняття» 48% схильні визнавати не всі свої достоїнства і критикувати не всі недоліки. 51% схильні сприймати себе критично, симпатія до себе проявляється епізодично.

За шкалою «Самоприхильність» 57% прагнуть змінити лише деякі особисті якості, зберігаючи інші. 42% фіксують високу готовність до зміни концепції «Я», відкритість до нового досвіду самопізнання, пошук відповідності між реальним та ідеальним «Я».

За шкалою «Внутрішній конфлікт» ставлення випробовуваних до себе залежить від ступеня адаптації до ситуації. Коли вони перебувають у звичній ситуації, у звичних умовах, спостерігається позитивний фон ставлення до себе, а несподівані труднощі чи перешкоди сприяють посиленню недооцінки власних успіхів.

За шкалою «Самозвинувачення» 91% ситуативні по відношенню до себе, тобто звинувачення себе в певних ситуаціях поєднується з проявом досади або злості на оточуючих. 9% досліджуваних схильні заперечувати власну провину в конфліктних ситуаціях. Захист власного «Я» здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перекладання відповідальності на інших.

Результати дослідження регуляторної складової самосвідомості за параметрами представлені на рис. 2.5.



Рис. 2.5. Вираженість смисложиттєвих орієнтацій студентів у %

За результатами робимо висновок про відсутність у досліджуваних конкретних цілей, які б надавали життю сенс, напрямок і часову перспективу. Сам життєвий процес сприймається як неемоційний і плавно протікаючий. Минулий відрізок життя оцінюють як млявий і не бачать перспектив у майбутньому. Вони майже не вірять у власні сили, практично не здатні до самостійного прийняття рішень.

Отже, можна відзначити, що когнітивний компонент самосвідомості студентів характеризується частим порівнянням себе з іншими людьми. Емоційно-ціннісний компонент самосвідомості характеризується регулярними очікуваннями ставлення інших до себе. Регулятивний компонент самосвідомості характеризується слабким уявленням студентів про себе у своїй діяльності.

# Висновки до другого розділу

Нами було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей самосвідомості у юнацькому віці. Дослідження було проведено на базі Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля серед студентів 2-го курсу. Для проведення дослідження було обрано такі методики: методика дослідження самооцінки (С.А. Будассі), «Тест самоактуалізації» – САТ (Е. Шостром), тест-опитувальник самовідносини (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв), опитувальник дослідження самовідносини (МІС), тест «Сенсножиттєві орієнтації».

За результатами проведеного дослідження нами відзначино, що когнітивний компонент самосвідомості студентів характеризується частим порівнянням себе з іншими людьми, власною невпевненістю, частим порівнянням своїх якостей із внутрішніми стандартами чи результатами діяльності інших; залежність від думки оточуючих; сформований спотвореним уявленням про себе. Емоційно-ціннісний компонент самосвідомості характеризується закономірним очікуванням ставлення оточуючих до себе, тобто свідчить про залежність учнів від зовнішнього оцінювання; респонденти зі зниженим рівнем самооцінки, що свідчить про слабку віру у власні сили та здібності, вони недооцінюють свої можливості. По відношенню до себе вони можуть проявляти такі почуття, як роздратування, презирство, рідкісна насмішка, самоосуд. Регулятивний компонент самосвідомості характеризується слабким уявленням учнів про себе в діяльності; ситуаційним управлінням і самоконтроль.

# РОЗДІЛ 3

# ПРОГРАМА ЩОДО ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

# 3.1. Корекційна програма з формування самосвідомості у юнацькому віці

З метою розвитку самосвідомості студентів у процесі корекційних занять нами розроблено програму, спрямовану на формування:

- позитивного самоставлення (емоційно-ціннісної складової самосвідомості особистості);

- змістовність мотиваційної, змістової, процесуальної та результатної сторін регулятивного компонента самосвідомості особистості;

- злагоджена система самооцінок, чітка структура «образу Я» (когнітивний компонент самосвідомості особистості).

У процесі реалізації програми розвитку учасники мають можливість відпрацьовувати професійні навики, розігрувати проблемні життєві ситуації, знаходити ефективні варіанти їх вирішення.

Основні етапи корекційно-розвивальної програми:

1) настановчий етап – включає збір діагностичного матеріалу;

2) корекційно-розвивальний етап;

3) заключний етап: аналіз і підбиття підсумків роботи.

Структура заняття.

Загальна структура заняття включає такі елементи: ритуал привітання, розминка, основний зміст заняття, роздум про минуле заняття, ритуал прощання.

Зупинимося на кожному з цих елементів докладніше.

1. Привітання учасників групи дозволяє створити атмосферу групової довіри та прийняття. Водночас це дозволяє створити настрій для подальшої роботи.

2. Розминка (5-10 хвилин) використовується як засіб впливу на емоційний стан учасників, рівень їх активності. При виборі вправ розминки пріоритет віддається багатофункціональним прийомам, спрямованим на розвиток пізнавальних процесів, формування соціальних навичок, динамічних процесів групи.

3. Основний зміст заняття (20-30 хв.) – комплекс прийомів, спрямованих на вирішення завдань заняття. Використовуються інформація, групові бесіди за темою уроку, вправи, спрямовані на формування вміння пізнати себе, свій внутрішній стан, сприяють сприйняттю своєї зовнішності.

4. Виконання роботи (5-10 хв.) включає індивідуальну рефлексію кожного учасника, крім того, під час завершення заняття відбувається емоційний відгук на все зроблене кожним учасником.

Корекційна програма здійснювалася за допомогою методу психодрами. Розглянемо його більш детально.

Психодрама – метод психотерапії та психологічного консультування, заснований на постановочному розіграванні реальних і вигаданих ситуацій, внутрішніх монологів і діалогів людини, її фантазій про майбутнє.

Сфера застосування психодрами давно вийшла за межі виключно групової психотерапії, коли терапія проходила або в групі людей, або із залученням асистента психотерапевта для інсценування ситуації.

Сьогодні психодрама є невід’ємним методом психотерапії, який базується на рольовій грі, але не обмежується нею. Психодрама дозволяє розглянути ситуацію з різних точок зору, сприйняти позицію іншого, зрозуміти несвідомі чинники поведінки інших.

Крім самої психотерапії, психодрама як метод активно використовується у всіляких тренінгах в бізнесі, політиці, освіті, професійному навчанні в різних сферах. Використовувати психодраму можна як у груповому форматі, так і у форматі індивідуальної консультації.

Психодрама пропонує людині чи групі творчий спосіб дослідження та вирішення особистих проблем. Його можна використовувати в різноманітних клінічних і громадських умовах, у яких інші члени групи (аудиторія) запрошуються стати терапевтичними агентами (запасними особами), щоб заповнити сцену одного клієнта. На додаток до переваг для призначеного клієнта, «побічні переваги» можуть отримати інші члени групи, оскільки вони встановлюють відповідні зв’язки та отримують уявлення про своє власне життя через психодраму іншого. Психодраму найкраще проводить та створює особа, навчена методу, яка називається режисером психодрами.

У психодраматичній сесії один клієнт групи стає головним героєм і зосереджується на конкретній, особистій, емоційно складній ситуації, яка розігрується на сцені. Можуть бути розіграні різні сцени, що зображують, наприклад, спогади про конкретні події з минулого клієнта, незавершені ситуації, внутрішні драми, фантазії, сни, підготовку до майбутніх ризикованих ситуацій або непрописані вираження психічних станів тут і зараз. Ці сцени або наближені до реальних життєвих ситуацій, або є екстерналізаціями внутрішніх психічних процесів. Інші члени групи можуть стати допоміжними елементами та підтримувати головного героя, граючи інші важливі ролі в сцені, або вони можуть діяти як «двійник», який грає роль головного героя.

Основним принципом психодрами є теорія «спонтанності-творчості» Морено. Вчений вважав, що найкращий спосіб для людини творчо реагувати на ситуацію – це спонтанність, тобто готовність імпровізувати та реагувати миттєво. Заохочуючи людину підходити до проблеми творчо, реагуючи спонтанно та імпульсивно, вона може почати знаходити нові рішення проблем у своєму житті та розвивати нові ролі, які вона може грати в ньому. Акцент Морено на спонтанній дії в психодрамі був розвинений у його Театрі спонтанності, яким він керував у Відні на початку 1920-х років. Розчарований застоєм, який він спостерігав у традиційному сценарному театрі, він відчув, що його приваблює спонтанність, необхідна в імпровізаційній роботі. У 1920-х роках заснував імпровізаційну трупу. Ця робота в театрі вплинула на розвиток його психодраматичної теорії.

Психодрама – практична робота з відтворення внутрішнього світу особистості в просторі мікросоціального середовища. За допомогою спонтанної гри, в драматично опосередкованій реальності, вона здатна вивільнити цілісний вияв поточних ціннісно-смислових станів, дати можливість особистості пережити і розвинути їх. Усі члени групи стають учасниками цього процесу, вносять свій суб’єктивно значущий внесок у процес саморозуміння особистості. Цей психодраматичний феномен спільності змін і міжособистісних проникнень («телевідносин») зумовив наше звернення до цього методу у вирішенні проблеми розвитку самосвідомості особистості студента-психолога.

Психодрама є багатофункціональним методом, який має власну діагностичну силу, корекційно-терапевтичні та реабілітаційні можливості. Ігрова основа психодрами, переважна спрямованість дії, значна роль фізичних рухів зменшують вплив стереотипних словесно фіксованих оборонно-оцінних реакцій. Встановлення довірчої та сприймаючої психодраматичної атмосфери, інтенсивне використання мови невербальних комунікацій відкриває можливість спонтанного самопрояву та самовираження особистості в групі.

Таким чином, міжособистісні стосунки під контролем лідера виступають як потенціал для розвитку самосвідомості кожного члена групи. Механізми групової роботи в контексті принципів психодраматичної теорії та практики забезпечують розширення свідомості учасників, впливають на формування позитивної самооцінки, самоприйняття, самовідношення та конструктивно-творчої активності щодо себе (телефонія, спонтанність тощо) [11, c. 146].

Особливостями структури психодраматичного сеансу є:

фаза розігріву:

- за змістом вона представлена ​​роботою з поточним емоційним станом та його внутрішнім маркуванням словом у процесі невербальної взаємодії;

- учасники групи орієнтовані на мінімізацію ефекту соціальної бажаності та внутрішньої цензури шляхом підвищення значущості «Я-станів», утвердження цінності переживань «тут і зараз» у ситуації групової роботи, що сприяє вирішенню протиріччя. між бажанням і страхом духовної близькості, що характерно для юнацького віку;

- за часом займає більший період психодраматичного сеансу;

- за технологією побудови включає переважно вправи на розслаблення, диференціацію сенсорного досвіду, з домінуванням рухових вправ, що сприяє зняттю м’язових затисків, психологічних захистів, глибокого проникнення в себе, розширює можливості відчуття на рівні рухових реакцій в іншого, сприяє створенню важливого досвіду «Ми»;

- за логікою реалізації це ніби поступовий перехід від індивідуальної розминки до діадної взаємодії з подальшим формуванням мікрогруп на основі подібності емоційних станів, що посилює ефект телезв’язків, посилюючи процеси ідентифікації та створюючи тим самим мотивацію до самопізнання та позитивного самоставлення.

Побудова фази психодраматичної дії забезпечується:

- тематичне наповнення занять, орієнтоване на роботу з ціннісними орієнтаціями на «Я» та врахування вікової логіки формування самосвідомості студентів;

- прийом проведення у вигляді коротких логічно закінчених сценок з обов’язковим включенням символічно-метафоричних елементів (літературних, фантастичних, магічних, казкових, історичних та інших сюжетів), що сприяє спонтанному саморозкриттю студентів, розширює репертуар соціальних ролей;

- логіка розігрування значущої «Я-ситуації» від протагоніста до її відтворення іншими учасниками групи;

- технологія побудови, що складається з тематичних психодрам, імпровізаційної гри з елементами соціодрами як основи для визначення та визначення кола тем для подальшої роботи; і включаючи прийоми зміщення акценту уваги з процедурного «що і як я зробив?» до аналітичного «чому?» для нейтралізації демонстративності юнаків та залучити їх до драматичної дії.

Фаза аналізу структурована таким чином:

- у змісті домінує процес навчання студентів у ситуації рольового зворотного зв’язку вмінню розпізнавати та артикулювати свої емоції та почуття, що формує досвід емоційного самосприйняття в новій ролі та розширює межі «Я-уявлення»;

- у технології переважають невербальні форми демонстрації розуміння почуттів героя, вираження співпереживання та підтримки лаконічним рухом, що нейтралізує оціночні судження учасників групи та посилює позитивне ставлення до набутого досвіду самозвернення.

Для реалізації корекційно-розвивальної програми ми передбачили 9 тижневих занять тривалістю 120 хвилин.

Порядок побудови та проведення психодраматичних занять відображено в табл. 3.1.

*Таблиця 3.1*

**Структура корекційної програми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Програма розвитку самосвідомості | Мета | Діагностовані процеси |
| 1. Знайомство учасників з методами, структурою, правилами | Ознайомлення з методом, структурою та формою роботи;ознайомлення з індивідуальними особливостями учасників. |  |
| 2. Дослідження відношення учасників до власного ім’я | Формування позитивного образу внутрішнього Я | Самовідношення, самоприйняття |
| 3. Дослідження відношення учасників до власного тіла | Формування позитивного образу внутрішнього Я | Самовідношення, самоприйняття |
| 4. Дослідження «Я-соціального» | Формування позитивного образу прийняття соціумом | Самокерівництво, усвідомленість життя |
| 5. Дослідження самооцінки і розвиток почуття домагання | Формування об’єктивної самооцінки | Самопізнання |
| 6. Дослідження взаємовідношень з навколишніми | Формування ефективних моделей взаємодії з навколишніми | Самореалізація |
| 7. Дослідження значних цінностей у часовому просторі | Усвідомлення ресурсного значення набутого досвіду | Самопізнання, самокерівництво, свідомість життя |
| 8. Робота, спрямована на розвиток самовладання | Розвиток навичок управління власними емоціями | Самопізнання |
| 9. Закріплення позитивних способів звернення зі значущими «Я» | Закріплення навичок поводження зі значущими Я | Самопізнання, самовідношення, самокерівництво, свідомість життя |

Розглянемо приклад заняття за корекційно-розвивальною програмою (заняття 3):

Заняття № 3 «Дослідження ставлення учасників до власного тіла».

Мета заняття: формування позитивного образу зовнішнього Я. (120 хв.)

Етап 1. Привітання. (15 хвилин)

Учасники по колу відповідають на запитання: «Як пройшов тиждень?» Уточнення самопочуття та настрою учасників.

Етап 2. З’ясування ставлення до тіла. (10 хв.)

Під час розминки учасників терапевтичної групи просять пригадати моменти зі свого життя, коли вони дивилися на себе в дзеркало і подобалися собі, відчували задоволення, а коли не подобалися, відчували невдоволення собою, роздратування чи навіть огиду до свого відображення.

Етап 3. Вибір головного героя. Соціометрія. (10 хв.)

Етап 4. Дія. (40-50 хв.)

Герой обирає двох учасників групи на ролі себе та свого відображення в дзеркалі, позначає межу між простором «реальності» та простором «за дзеркалом» і міняється ролями відображення в дзеркалі. У цей момент психолог запитує героя: «Хто тобі це сказав, від кого ти чув подібне за своє життя?» У відповідь можуть бути названі один або кілька значущих інших, а також, у деяких випадках, узагальнені образи, що символізують певну соціальну групу (вчителі, чоловіки, жінки тощо) або навіть архетипні фігури. Усі вони послідовно представлені як персонажі, кожному призначається місце в просторі за дзеркалом, і ці персонажі посилають свої негативні послання головному герою. З кожним персонажем розігрується окремий діалог із послідовною зміною ролей. Добудова в ресурсному стані.

Етап 5. Шерінг. (15 хв.)

1-е коло почуттів від вправи та ролей.

Таким чином, структура наших психодрами складалася з чотирьох основних етапів: розминка, вибір героя, драматургія та шеринг.

Етап розминки сприяє розвитку спонтанності та творчої активності учасників групи. Важливо, що психодрама створює умови для розвитку та використання особистісного потенціалу кожного учасника групи. Розминка також допомагає учасникам зосередити увагу на особистих проблемах, щоб потім працювати з ними в психодрамі. Якщо на етапі вибору головного героя кілька кандидатів, то психолог і група спеціальними прийомами вибирають одного героя. Незалежно від способу вибору кандидата, важливо, щоб він отримав схвалення і підтримку всіх учасників групи. На етапі драматичної дії головний герой за допомогою психолога досліджує свою проблему. Розставляється сцена і розподіляються ролі. Сцен може бути декілька. Психолог може використовувати такі прийоми, як: «обмін ролями», «дублювання», «надреальність», «дзеркало».

На завершальному етапі психодрами психолог підводить героя до усвідомлення взаємозв’язку проблем.

Шерінг – останній етап сеансу психодрами. Учасників просять поділитися своїми почуттями та схожістю досвіду та життєвого досвіду з головним героєм, який вони помітили. Важливо, щоб під час процесу обміну учасники не інтерпретували проблеми. Шерінг дозволяє головному герою відчути свою спільноту з іншими.

Отже, загальна структура занять включає наступні елементи: ритуал привітання, розминка, основний зміст заняття, роздуми про минуле заняття, ритуал прощання. Програма сеансів психодрами складається з 9 зустрічей. Мета кожного заняття спрямована на формування важливих компонентів самосвідомості студентів.

# 3.2. Рекомендації щодо формування самосвідомості у юнацькому віці

Як і інші навички, самосвідомість можна розвивати. Пропонуємо для цього використовувати кілька вправ.

1. Три «чому?»

Спочатку поставте собі кілька запитань, які допоможуть вам пізнати себе краще.

- Як виглядає твоє ідеальне «Я»?

- Яка твоя мрія?

- У чому твоя найбільша сила?

- Ти приймаєш рішення логічно чи інтуїтивно?

- Кого ти найбільше любиш?

Відповівши на запитання, задайте собі інше: «Чому?» І після того, як ви висловите свою думку, запитайте її ще раз. І так зробити три рази. Ця вправа допоможе вам зануритися в аналіз і глибше зрозуміти причини ваших прихильностей, почуттів і думок. А також зрозуміти себе і стати впевненіше.

2. Адвокат.

Висловлюйте свою думку з будь-якого, навіть незначного, питання. Наприклад: «Я вважаю, що найкраща їжа – це салат з морепродуктів». А потім спростувати, як це міг би зробити хтось не фанат цієї страви. Розіграйте уявну суперечку, у якій кожна сторона наводить аргументи та факти, намагаючись тактовно переконати іншу у своїй правоті.

Ця вправа допоможе вам навчитися бути відкритим, краще зрозуміти свої принципи, а також розвинути когнітивні функції та навички переконання.

3. Час проти важливості.

За допомогою цієї вправи ви зможете зрозуміти, чи відповідає ваш вибір тим цінностям, які для вас найважливіші.

Для цього візьміть аркуш паперу і перерахуйте речі, які ви вважаєте пріоритетними: сім’я, спілкування з друзями, кар’єра, відпочинок, подорожі і так далі. Потім оцініть їх за шкалою від одного до п’яти, де один – найважливіший, а п’ять – найменший.

Після того як ви поставили цифри біля слів, подумайте, скільки часу ви витрачаєте на кожен пріоритет. Це допоможе вам зрозуміти, наскільки ваші справжні цінності відповідають тому, що ви робите насправді.

4. Створіть особистий маніфест.

Ця вправа допоможе вам структурувати свої життєві принципи. Запишіть правила, яких ви дотримуєтеся, на аркуші паперу або в зошиті. Наприклад:

- слідкуйте за справами до кінця;

- не брешіть близьким людям;

- поважайте себе;

- не порівнюйте себе з іншими людьми.

Список може бути будь-якої довжини і повинен відображати як те, чого ви дотримуєтеся, так і те, чого б ви хотіли. До речі, стане в нагоді для першої вправи.

5. Створіть список бажань.

Ця вправа може здатися простою, але вона не менш ефективна, ніж інші. Адже бажання людини можуть багато розповісти про її особистість і світогляд. І якщо ви будете складати такий список раз на півроку або рік, то зможете простежити, як змінюєтесь ви, ваші пріоритети та цілі.

6. Напишіть листа з жалем.

Уявіть, що вам 90 років, і ви пишете листа, в якому оглядаєтеся на своє життя. Перелічіть можливості, які ви упустили, про що ви шкодуєте. Це допоможе вам переглянути своє ставлення до тих чи інших ситуацій і свій погляд на них, а також виправити помилки і дізнатися свої «больові точки».

7. Розкажіть про себе від третьої особи

Ця вправа допоможе вам навчитися неупередженості, необхідної для розвитку самосвідомості. Розкажіть історію про себе від третьої особи. Скажіть «Поліна пішла за покупками» замість «Я пішла за покупками». Опишіть будь-яку ситуацію з минулого дня до повної біографії.

8. Складіть схему емоцій.

Ця, здавалося б, проста вправа допоможе вам краще пізнати себе. Вам знадобиться аркуш паперу – проведіть на ньому лінію, розділивши її на дві частини. У першому стовпчику запишіть назви емоцій: смуток, радість, меланхолія, щастя, ностальгія, агресія, роздратування та інші. А праворуч вам потрібно буде вказати, що їх викликає. Пишіть чесно і ретельно думайте, щоб перерахувати якомога більше ситуацій, речей або людей.

9. Практикуйте само співчуття.

Співчуття до себе потрібне, щоб прийняти свої емоції та співчувати собі. Це допомагає впоратися зі стресом і зняти нервову напругу. Але для того, щоб це практикувати, вам потрібно зрозуміти свої емоції, що є практикою самоусвідомлення [31].

У 1972 році Кен Кейс написав книгу під назвою «Довідник вищої свідомості», яка стала бестселером. Вона містить багато порад про те, як стати більш свідомим. Вони здебільшого практичні, тож ви можете одразу застосувати їх на практиці:

- Єдина справжня проблема у вашому житті полягає в тому, як ви використовуєте свій розум;

- Вам завжди достатньо, щоб бути щасливим. Просто шаблони у вашій голові роблять вас нещасними.

- Дивіться на інших людей як на істот, які шукають для себе вищої свідомості.

- Думайте про світ як про прекрасне місце, створене, щоб дати вам усе, що вам потрібно.

- Ви лише збільшуєте страждання у світі, коли вас ображають або коли ви ображаєте.

- Щастя полягає не в тому, що всі люди стоять у черзі, щоб задовольнити твої бажання.

- Позбудьтеся залежностей, бо вони роблять вас нещасними.

- Саме життя натякає вам позбутися залежності в той момент, коли вам погано.

- Розрізняйте перевагу та залежність. Залежність – це коли ви відчуваєте миттєве задоволення, полегшення або байдужість. Якщо залежність не задоволена, ви відчуваєте емоційний стрес. Коли перевага не виконується, вас це не хвилює. Але коли це так, це збільшує ваше щастя.

- Дозвольте собі підтримувати емоційні потреби лише для фізичних потреб, таких як повітря для дихання, їжа, якщо ви голодні, і притулок, якщо вам холодно.

- Якщо ваша пральна машина перестає працювати, а ви залежите від приладів, які працюють, ви будете засмучені та страждатимете. Якщо ви віддаєте перевагу, щоб ваша техніка працювала добре, тоді, коли ваша пральна машина зламається, ви не посилите проблему, нав’язуючи ситуацію свої незручні емоції.

- Ви можете змінити ситуацію за одну секунду, одну хвилину, одну годину, але ви не можете зробити нічого, щоб змінити теперішнє. Не дратуйся, що зараз не все добре. Ви можете скоро все змінити.

- Коли ваша автомобільна шина спускається, ви просто приймаєте, що це реальність вашого життя. Ви втратили шину, але це не означає, що ви повинні втратити мир і спокій. Тепер спокійно почніть робити необхідні кроки, щоб змінити це.

- Звільнитися від залежності означає перепрограмувати свій мозок так, щоб він більше не почувався нещасним.

- Ви зможете насолоджуватися будь-якими грошима, які отримаєте, але ваше щастя не залежатиме від розміру вашого банківського рахунку.

- Ми бачимо речі не такими, якими вони є, а такими, якими ми є. Ваші залежності спотворюють спосіб обробки величезного потоку інформації, який постійно переповнює всі ваші сенсорні дані.

- Налаштувавши свій потік свідомості на поточний момент, ви виявите залежності, які змушують вас тривожитися, обурюватися, хвилюватися, боятися, злитися, нудьгувати тощо. Таким чином ви використовуєте кожну незручну емоцію як можливість для зростання свідомості.

- Усе у вашому житті є «вічним моментом теперішнього часу», і ваше переживання цього моменту створюється програмуванням у вашій голові.

- Спостерігайте за своїм тілом і розумом, а також за людьми та речами навколо вас з глибини тихого місця всередині вас. Зробивши це, ви отримаєте уявлення про те, що вам потрібно зробити, щоб плавно текти рікою життя.

- Ви можете здійснити справді ефективні зміни, коли ваша свідомість звільнена від емоційного хвилювання.

- Коли ви повністю налаштуєтеся на поточний момент свого життя, ви побачите, що у вас завжди є достатньо, щоб насолоджуватися кожною миттю свого життя. Єдина причина, чому ви не завжди щасливі, полягає в тому, що ви хочете того, чого не маєте.

- Щоразу, коли ви нещасливі, ваші емоції говорять вам, що люди чи речі навколо вас не відповідають вашому світогляду чи способу мислення.

- Ви перестаєте «тиснути на світ», коли розумієте, що вам потрібно «тиснути на себе». Цитуючи Будду: «Ніщо вас не засмучує. Ви засмучені, тому що ви засмучені».

- Якщо ви хочете, щоб інші діяли з більшою любов’ю та свідомістю, дійте так, щоб це допомагало їм.

- Прийняття подій не означає, що ви змирилися з тим, що відбувається. Це просто означає, що ви не будете завдавати собі емоційного дискомфорту через те, як зараз йдуть справи.

- Зовнішні умови вашого життя не змушують вас почуватися в безпеці чи небезпеці. Одна людина може почуватися в безпеці, маючи невеликі гроші або взагалі не маючи грошей, а інша може відчувати себе невпевнено, маючи мільйон доларів у банку. Ваші почуття безпеки чи незахищеності пов’язані з вашим емоційним програмуванням.

- Багато людей шукають щастя за допомогою почуттів, будь то смак їжі, звуки музики, насолода від перегляду фільмів і вистав, створення певної атмосфери вдома тощо. Пошук щастя через почуття змушує вас шукати його знову і знову. Але без них ви почуватиметеся нещасним.

- Ви усвідомлюєте свою свідомість. Уявіть телевізійний екран посередині вашої голови, де проектуються всі ваші думки, образи та емоції, і станьте спостерігачем екрана. Як каже Рам Дас: «Спостерігайте за своєю сценою з тихих куточків свого розуму, де немає нічого, крім спостереження».

Книга також містить приклади запитань, які ви можете постійно ставити собі, щоб допомогти вам бути свідомим:

- Що зараз відбувається? (просто вкажіть факти: що, коли, де, хто і як)

- Яку конкретну емоцію я зараз відчуваю?

- Що я зараз собі кажу?

- Які болі або напруга виникають у моєму тілі прямо зараз?

- Як виглядає моя постава і обличчя?

- Який розумовий танець виконує мій мозок, щоб довести, що я правий, а всі інші помиляються?

- Що я намагаюся змінити у зовнішньому світі замість того, щоб виконувати внутрішню роботу, щоб змінити свою реакцію?

- Який фальшивий фасад намагається зберегти моє Его? Яку маску я надягаю?

- Що сталося зі мною в минулому, що засмучує мене кожного разу, коли щось подібне трапляється?

- Чи хочу я перестати автоматично реагувати на події у своєму житті?

- Що я відкидаю тут і зараз?

- Які думки про себе я відкидаю?

- Що я відкидаю в цій ситуації?

- Яку загрозу становить для мене ця особа чи ситуація?

- Що найгірше, що може статися?

- Чого я вимагаю від світу, щоб бути щасливим?

- Чи можу я прийняти цю ситуацію і залишитися щасливим?

- Які мої моделі «як я повинен бути», «як я повинен бути» і «як я змушений бути»?

- Яка модель мені потрібна [30]?

Приведемо деякі рекомендації для формування самосвідомості в юнацькому віці:

1. Почніть з уважного самоспостереження. Регулярно виділяйте час для аналізу своїх думок, емоцій і реакції на події. Ведіть щоденник, записуйте свої думки. Рефлексія допомагає виявити моделі поведінки та мислення.

2. Практика медитації та уважності допомагає поглибити внутрішнє сприйняття. Вони дозволяють вам зосередитися на теперішньому моменті, розкриваючи глибше розуміння своїх емоцій, думок і фізичних відчуттів.

3. Співчуття до себе – це здатність ставитися до себе з любов’ю та розумінням, навіть коли ми стикаємося зі своїми недоліками та помилками. Будьте добрими до себе, як до друга, і застосовуйте це ставлення до себе.

4. Вивчіть свій минулий досвід – як успіхи, так і невдачі. Проаналізуйте, що ви дізналися про себе, які уроки ви отримали. Це допоможе вам краще зрозуміти свої цінності, страхи та мотивацію.

5. Розуміння своїх емоцій і керування ними відіграють важливу роль у саморозумінні. Розвивайте навички розпізнавати та виражати свої емоції, а також уміння ефективно реагувати на емоційні ситуації.

6. Не соромтеся звертатися за допомогою до професійних психологів, якщо ви стикаєтеся з труднощами в розвитку самосвідомості та саморозуміння. Фахівці можуть надати індивідуальні методики та підходи.

Отже, розвиток самосвідомості та саморозуміння є постійним процесом самопізнання та зростання. Практикуючи вміння свідомо слухати себе, розуміти свої емоції та реакції, ви можете отримати глибоке розуміння себе та свого життя. Цей шлях іноді може бути складним, але він призведе до особистісного зростання, гармонії та кращої якості ваших стосунків і життя загалом.

# Висновки до третього розділу

Нами була розроблена корекційна програма з формування самосвідомості у юнацькому віці, спрямовану на формування: позитивного самоставлення (емоційно-ціннісної складової самосвідомості особистості); змістовність мотиваційної, змістової, процесуальної та результатної сторін регулятивного компонента самосвідомості особистості; злагоджена система самооцінок, чітка структура «образу Я» (когнітивний компонент самосвідомості особистості).

Корекційна програма здійснювалася за допомогою методу психодрами. Психодрама – метод психотерапії та психологічного консультування, заснований на постановочному розіграванні реальних і вигаданих ситуацій, внутрішніх монологів і діалогів людини, її фантазій про майбутнє.

Для реалізації корекційно-розвивальної програми ми передбачили 9 тижневих занять тривалістю 120 хвилин. Загальна структура занять включає наступні елементи: ритуал привітання, розминка, основний зміст заняття, роздуми про минуле заняття, ритуал прощання. Програма сеансів психодрами складається з 9 зустрічей. Мета кожного заняття спрямована на формування важливих компонентів самосвідомості студентів.

Також нами були розроблені рекомендації щодо формування самосвідомості у юнацькому віці:

1. Почніть з уважного самоспостереження. Регулярно виділяйте час для аналізу своїх думок, емоцій і реакції на події. Ведіть щоденник, записуйте свої думки. Рефлексія допомагає виявити моделі поведінки та мислення.

2. Практика медитації та уважності допомагає поглибити внутрішнє сприйняття. Вони дозволяють вам зосередитися на теперішньому моменті, розкриваючи глибше розуміння своїх емоцій, думок і фізичних відчуттів.

3. Співчуття до себе – це здатність ставитися до себе з любов’ю та розумінням, навіть коли ми стикаємося зі своїми недоліками та помилками. Будьте добрими до себе, як до друга, і застосовуйте це ставлення до себе.

4. Вивчіть свій минулий досвід – як успіхи, так і невдачі. Проаналізуйте, що ви дізналися про себе, які уроки ви отримали. Це допоможе вам краще зрозуміти свої цінності, страхи та мотивацію.

5. Розуміння своїх емоцій і керування ними відіграють важливу роль у саморозумінні. Розвивайте навички розпізнавати та виражати свої емоції, а також уміння ефективно реагувати на емоційні ситуації.

6. Не соромтеся звертатися за допомогою до професійних психологів, якщо ви стикаєтеся з труднощами в розвитку самосвідомості та саморозуміння. Фахівці можуть надати індивідуальні методики та підходи.

# ВИСНОВКИ

Таким чином, мета та завдання даної роботи досягнуті, можна зробити наступні висновки:

1. Розкрито поняття самосвідомості у психологічній літературі. Психологічний аспект дослідження проблеми самосвідомості передбачає розкриття специфіки самосвідомості як особливого феномену психіки людини, спрямованого на саморегуляцію дій особистості у сфері поведінки та діяльності на основі самопізнання та емоційно-ціннісне ставлення до себе. Самосвідомість – це складне психічне явище, сутність якого полягає в сприйнятті особистістю численних «образів» себе в різних ситуаціях діяльності і поведінки, у всіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення, в ідею, а потім і в концепцію власного Я як суб’єкта, відмінного від інших суб’єктів. У результаті розширених актів самосвідомості, які стають все більш складними, оскільки збільшується кількість образів, інтегрованих в уявлення і поняття про себе, формується все більш досконалий, глибокий і адекватний образ свого Я. «Я-образ» – це уявлення людини про себе, яке формується не тільки під впливом внутрішнього світу індивіда, а й під впливом зовнішніх соціальних факторів.

2. Вивчено психологічні особливості самосвідомості у юнацькому віці. Юнацький («студентський») вік в становленні особистості є, як правило, соціально-психологічним початком самостійного, дорослого життя людини. Розвиток самосвідомості в юнацькому віці є продовженням цілісної онтогенетичної лінії становлення самосвідомості особистості. В основі феномену самосвідомості юнака лежить формування психосоціальної ідентичності, тобто формування почуття індивідуальної самоідентичності, наступності та єдності. Молоді люди починають усвідомлювати власні якості та набір самооцінок, замислюватися про те, ким вони можуть стати, які у них перспективи та можливості, що вони робили і можуть зробити в житті.

3. Охарактеризовано фактори та чинники формування самосвідомості у юнацькому віці. Розвиток самосвідомості визначається багатьма факторами. Найбільш поширений поділ усіх факторів впливу на формування самосвідомості: на внутрішні – особистісні, індивідуально-психологічні та зовнішні – ситуативні, «середовищні», соціально-психологічні. Внутрішніми факторами, що визначають розвиток самосвідомості, є: усвідомлення Я-образів, цілісність Я-концепції, тобто наявність у ній Я-образів фізичного, соціального та рефлексивного рівнів самосвідомості (самопізнання); самоприйняття (самоставлення); здатність вільно обирати дії, діяти (саморегуляція).

4. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей самосвідомості у юнацькому віці. Нами було проведено на базі Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля серед студентів-психологів 2-го курсу, в кількості 40 осіб. В ході дослідження використовувалися наступні методики:

- Методика дослідження самооцінки (С.А. Будассі);

- «Тест самоактуалізації» – САТ (Е. Шостром);

- Тест-опитувальник самовідносини (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв);

- Опитувальник дослідження самовідносини (МІС);

- Тест «Сенсножиттєві орієнтації».

За результатами проведеного дослідження нами відзначино, що когнітивний компонент самосвідомості студентів характеризується частим порівнянням себе з іншими людьми, власною невпевненістю, частим порівнянням своїх якостей із внутрішніми стандартами чи результатами діяльності інших; залежність від думки оточуючих; сформований спотвореним уявленням про себе. Емоційно-ціннісний компонент самосвідомості характеризується закономірним очікуванням ставлення оточуючих до себе, тобто свідчить про залежність учнів від зовнішнього оцінювання; респонденти зі зниженим рівнем самооцінки, що свідчить про слабку віру у власні сили та здібності, вони недооцінюють свої можливості. По відношенню до себе вони можуть проявляти такі почуття, як роздратування, презирство, рідкісна насмішка, самоосуд. Регулятивний компонент самосвідомості характеризується слабким уявленням учнів про себе в діяльності; ситуаційним управлінням і самоконтроль.

5. Розроблено корекційну програму та рекомендації щодо формування самосвідомості у юнацькому віці. З метою розвитку самосвідомості студентів у процесі корекційних занять нами розроблено програму, спрямовану на формування: позитивного самоставлення (емоційно-ціннісної складової самосвідомості особистості); змістовність мотиваційної, змістової, процесуальної та результатної сторін регулятивного компонента самосвідомості особистості; злагоджена система самооцінок, чітка структура «образу Я» (когнітивний компонент самосвідомості особистості).

Корекційна програма здійснювалася за допомогою методу психодрами. Психодрама – метод психотерапії та психологічного консультування, заснований на постановочному розіграванні реальних і вигаданих ситуацій, внутрішніх монологів і діалогів людини, її фантазій про майбутнє. Програма сеансів психодрами складається з 9 зустрічей. Мета кожного заняття спрямована на формування важливих компонентів самосвідомості студентів.

Крім цього, нами було розроблено рекомендації щодо формування самосвідомості у юнацькому віці:

- Почніть з уважного самоспостереження. Регулярно виділяйте час для аналізу своїх думок, емоцій і реакції на події.

- Практика медитації та уважності допомагає поглибити внутрішнє сприйняття.

- Будьте добрими до себе, як до друга, і застосовуйте це ставлення до себе.

- Вивчіть свій минулий досвід – як успіхи, так і невдачі.

- Не соромтеся звертатися за допомогою до професійних психологів, якщо ви стикаєтеся з труднощами в розвитку самосвідомості та саморозуміння.