

І.В. Мельничук

**СТАНОВЛЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Проблема становлення самосвідомості є актуальною як у теоретичному, так і у практичному аспектах (Л. Божович, 1968; Л. Виготський, 1981; А. Леонтьєв, 1975; А. Лурія, 1979; Л. Максименко, 2005; А. Спіркін, 1972; З. Фрейд, 1989; В. Черняєва, 2004 та ін.).

На сучасному етапі розвитку освіти у навчальному закладі пріоритетною складовою педагогічного процесу має стати особистісно-орієнтована взаємодія педагога з учнем, за якої дитина має право на повноцінне проживання кожного етапу свого розвитку (О. Гуменюк, 2002; І.М. Дьяченко, 1998; Л. Максименко, 2005 та ін.).

Формування самосвідомості є одним з найважливіших моментів у розвитку особистості підлітка, який накладає відбиток на все психічне життя дитини, на характер його навчальної та трудової діяльності (В.А. Крутецький, 1965; Н.С. Лукін, 1965 та ін.).

У дітей з'являється почуття дорослості, яке є центральним новоутворенням молодшого підліткового віку (12-13 років, за віковою періодизацією, що була прийнята Міжнародним симпозиумом по віковій періодизації в м. Москві у 1965 році). Та в кінці підліткового віку (15-16 років) вони роблять ще один крок у розвитку свого самопізнання. Після шукань себе, особистісної нестабільності, формується система внутрішніх узгоджених уявлень про себе.

Необхідність самопізнання виникає з необхідності жити і діяти. Під впливом зростаючих потреб, під впливом оточуючих, в ході навчальної, суспільної, трудової діяльності, в

зв'язку з ростом зацікавленості колективом та суспільним життям у підлітків виникає необхідність оцінювати свої можливості, пізнавати, які ж особливості його особи допомагають чи навпаки заважають бути на висоті вимог. Бажання найбільш успішно здійснювати свою діяльність, вірно оцінювати свою поведінку – ось ради чого підліток цікавиться своєю особистістю (В.А. Крутецький, 1965; Н.С. Лукін, 1965 та ін.).

Самосвідомість підлітка є різноманітною – вона відображає все багатство його життя: уявлення про особистий зовнішній вигляд, свій розум, здібності, силу характеру, вміння спілкуватися (І.Ю. Кулагіна, 2003; В.Н. Колюцький, 2003 та ін.).

Дані, здобуті у сучасній літературі з психології (Л.І. Божович, 1968; О. Гуменюк, 2003; Л. Максименко, 2005; В. Черняєва, 2004 та ін.) показують, що становлення самосвідомості у підлітковому віці є досить не розкритою проблемою.

Метою цієї статті є розкриття особливостей самосвідомості у підлітковому віці.

Наше дослідження проводилось у три етапи:

На першому етапі здійснювалося теоретико-методологічне дослідження проблеми становлення самосвідомості у підлітковому віці, розкривалися теоретичні підходи, що пояснюють становлення самосвідомості та аналізувався взаємозв'язок самосвідомості з різними функціями психіки.

На другому етапі обґрунтовувалися методи дослідження та проводився емпіричний експеримент.

На третьому етапі інтерпретувалися дані здобутих досліджень щодо становлення самосвідомості у підлітковому віці.

Базою дослідження виступила Біляївська загальноосвітня школа №1 міста Біляївки. У експерименті брали участь 30 дітей 14-16 років ( 8 та 10 класів), серед яких 12 хлопців та 18 дівчат.

Задачами нашого дослідження виступили :

- виділити та обґрунтувати методи дослідження

- провести емпіричний експеримент та обробити результати дослідження

- розробити психокорекційні вправи щодо проблеми становлення самосвідомості у підлітковому віці.

Для проведення експериментального дослідження самосвідомості у підлітковому віці ми відібрали “Методику діагностики самооцінки психічних станів” (по Г.Айзенку), що модифікована Д.Я. Райгородським у 1999 році, яка підходить нам з урахуванням мети та завдань нашого дослідження. Відомо, що самооцінка відіграє велику роль у житті кожної людини. Нами пропонувалось опис різних психічних станів. Якщо цей стан дуже підходив, то за відповідь ставили 2 бала; якщо підходив, але не дуже, то один бал; якщо зовсім не підходив, то нуль балів. Методика складається із 40 запитань, на кожне треба було вибрати правильну для себе відповідь та підрахувати суму балів за кожну із 4 груп запитань.

I. 1-10 запитання - тривожність

II. 11-20 запитання - фрустрація

III. 21-30 запитання - агресивність

IV. 31-40 запитання - ригідність

I. Тривожність

0 - 7 балів - не тривожні

8 - 14 балів - тривожність середня, допустимого рівня 15 – 20 балів - дуже тривожні

II. Фрустрація 0 - 7 балів - ви маєте високу самооцінку і не боїтеся труднощів

8 - 14 балів - середній рівень, фрустрація має місце

15 – 20 балів – у вас низька самооцінка, ви боїтеся невдач

III. Агресивність

0 - 7 балів - ви спокійні

8- 14 балів - середній рівень

15 – 20 балів – ви агресивні, невитримані

IV. Ригідність

0 - 7 балів - ригідності немає

8 – 14 балів – середній рівень 15 – 20 балів – сильно виражена ригідність

За результатами дослідження нами було розкрито, що у кожній діагностованій віковій групі становлення самосвідомості знаходиться на різних рівнях. А саме: визначено, що тривожність із середнього рівня у 8 класі переходить майже у половини учнів 10 класу у низьку. Такі ж зміни відбуваються і по шкалі фрустрації. Це свідчить про те, що 16-річні учні стають менш тривожними і можуть більш спокійно переживати невдачі.

Також було показано, що агресивність в учнів 10 класу стає менш вираженою, ніж в учнів 8 класу. Це говорить про те, що учні старшого підліткового віку краще оцінюють свою поведінку.

Розкрито, що середні дані показників свідчать про те, що самооцінка учнів 14 років більш завищена, ніж учнів 16 років. Середнє значення показників, що характеризують самооцінку між хлопцями та дівчатами доводить, що хлопці та дівчата 14 років мають вищу

самооцінку, порівняно з хлопцями та дівчатами 16 років. Це говорить про адекватність самооцінки в учнів 10 класу. Як видно з експериментальних даних в учнів 14-16 років відбуваються зміни у самооцінці, а отже і у самосвідомості.

Нами була представлена психокорекційна робота по проблемі.

За проблемною метою корекції психічних станів підлітків (учнів 14 – 16 років), нами було проведено:

- міні-бесіду «Прийняття власного «Я»

- вправи: «Зміна негативних думок на позитивні»; «Власне ставлення до проблеми агресивної поведінки»; «Вибір способу розрядки гніву й агресії».

**ЗАНЯТТЯ І. Міні-лекція «Прийняття власного «Я»**

Мета: усвідомлення важливості прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недолікам. Те, якої думки людина про себе, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони є потрібними, що до них добре ставляться інші, що вони здібні та їх цінують. Вони мислять позитивно.

Ти зможеш почуватися щасливішим, будувати добрі взаємини з іншими людьми, якщо навчишся поважати себе. Ті, хто навчився поважати себе, як правило, приймають інших. Тобто, якщо ти доброї думки про себе, то добре думаєш і про інших, і навпаки. Є речі, які важко визнати перед самим собою. Так, той, хто приховує у собі ворожість, критикуватиме людей, які демонструють ворожість. Якщо ти знаєш і приймаєш свої власні почуття, навіть ті, які вважаєш негативними, то легше приймаєш їх і в інших людей, вибачаєш їм слабкості. Прийняття власного «Я»

породжується усвідомленням того, що тебе приймають інші. Воно посилюється, якщо тебе приймають люди, яких ти шануєш. Пригадай тих людей, які тебе приймають і люблять, і твоє прийняття власного «Я» посилиться. Людина, яка тебе не цінує, підсвідомо налаштовується на те, що й інші не будуть її цінувати. Внаслідок цього вона поводить таким чином, що дійсно, її нема за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку, людина, яка приймає себе, налаштовується на те, що й інші теж до неї добре ставляться. Людей, які вважають, що вони потрібні, що їх люблять, цінують, немає у в'язницях, психіатричних клініках. Там перебувають ті, хто вважає себе непотрібними, нездібними і мають відчуття, що до них усі погано ставляться. На жаль, часто трапляються думки, які завдають нам болю. Ми втрачаємо через них енергію, упевненість у собі. Іноді таких негативних думок буває більше, ніж позитивних. Ти можеш думати: «Я слабкий фізично», «Я негарна», «Я не розв'яжу цієї задачі», «Мабуть, я їй не сподобаюсь», «Завжди я все псуую». Але можна навчитися змінювати негативні думки про себе та своє життя на позитивні. Це можна зробити трьома способами:

1. Звернення до своїх прав.

Якщо ти думаєш, що ти якийсь не такий, то можеш замінити цю думку на іншу, бо ти маєш право бути тим, ким ти є. Наприклад: «Завжди я мушу все зіпсувати» - «Я маю право на помилку»; «Я боягуз» - «Я маю право на власні емоції».

2. Звернення до позитивного досвіду на дану тему

«Я нерішучий» - «Є ситуації, в яких мені вдається швидко приймати рішення»; «Я піддатливий» - «Є ситуації, у яких я вмю відстояти свою думку»; «У мене немає здібностей до

математики» - «Бували випадки, коли я отримував хороші оцінки на контрольних».

### 3. Заміна прикметників

Можна замінити негативні прикметники, які принижують тебе, на більш позитивні, але таким чином,

щоб речення не втратило правдивості. Наприклад, «Я психічно слабкий» - «Я дуже вразливий»; «Я товста» - «У мене добрий апетит»; «Я наївний» - «Я відвертий у контактах з людьми».

ВПРАВА. Заміна негативних думок на позитивні

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологическое исследование. – М.: Просвещение, 1968 – С.345-351.

2. *Бодалев А.Л.* Формирование понятия о другом человеке или личности, 1970 // В кн. Кон И.С. Открытие «Я» - М., 1978 – С.267-269.

3. *Выготский Л.С.* Развитие личности и мировоззрение ребенка // В кн.. Психология личности. Тесты. Под редакцией Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря. – М., 1982 – С.160-165.

4. *Джемс У.* Психология. М., 1991 // В кн. Райгородский Д.Я. Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности – Самара: «Бахрах-М», 2003 – С.7-8

5. *Кон И.С.* Открытие «Я» - М.: Издательство политической литературы, 1978 – С.256 – 270.

6. *Крутецкий В.А., Лукин Н.С.* Психология подростка. Изд. 2-е исп. и доп. – М.: Просвещение, 1965.

*Подано до редакції 8.11.06.*

7. *Левін К.* Підхід теорії поля до підліткового віку, 1960 // В кн.. Бурлачук Л. Основи практичної психології – К.: Либідь, 2001 – С.172-173.

8. *Левкович В.П., Шапкова Н.Р.* Проблемы формирования этического самосознания у детей в работах зарубежных ученых, 1973 // В кн.Кон И.С. Открытие «Я» - М., 1978 – С.263-264.

9. *Летцев В.* Філософія серця П.Юркевича та глибинне розуміння особистості // Психолог. Газета № 2 Січень 2005 – С.13 – 17.

10. *Максименко Л.* Формування мотивів самооцінки учнів. // Психологічна газета. №7. Квітень 2005. – С.12-13.

11. *Райгородский Д.Я.* Психология самосознания – Самара: «Бахрах-М», 2003 – С.32-35.

## РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается феномен становления самосознания в подростковом возрасте, раскрываются результаты эмпирического

эксперимента. В работе представлены психокоррекционные упражнения по данной проблеме.

## SUMMARY

The article analyses the phenomenon of formation of teenagers' consciousness, presents some results of empirical experiment. It also suggests some remedial psychological exercises on the issue.