

РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ ЗАСОБАМИ КОЛЬОРОВОГО ТРЕНІНГУ

Світлана КУЧЕРЕНКО

Copyright © 2010

Постановка проблеми. Проблемні питання генези самосвідомості юнаків, а саме механізми, чинники і рівні її розвитку, вивчені недостатньо. Для того щоб побудувати систему психологічного сприяння такому розвитку потрібно створити особливе освітнє доквілля ВНЗ (коледжу, університету).

Метою статті є виклад результатів дослідження розвитку самосвідомості юнаків в умовах освітнього простору коледжу та університету.

Авторська ідея: сприяти розвитку самосвідомості юнаків у часопросторі освітнього доквілля ВНЗ можна спеціально організованими психодідактичними засобами – кольоровим тренінгом, веденням психологічного щоденника, комплексом вправ на заняттях курсу “Основи психології” та ін.

Сутнісний зміст. У статті викладено результати дослідження розвитку самосвідомості юнаків за умов освітнього доквілля коледжу та університету. Залежно від вираженості компонентів структури самосвідомості теоретично запропоновано та емпірично виявлено шість рівнів її розвитку – екстернальний, емоційно-рефлексивний, епістемологічний, ціннісний, учинково-інтернальний та інтеграційний.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У роботі І.К. Безменової самосвідомість розглядається як змістова одиниця вивчення онтогенезу особистості на етапі підліткового та раннього юнацького віку [2]. Дослідниця так описує процес розвитку самосвідомості особистості на зазначеному віковому етапі. Спочатку розуміння себе дуже слабке, юна особа ще не замислюється про себе і не виділяє себе з навколишнього світу, просто відчуває в доквіллі певні сили, які керують усім суцям. На думку автора, ця нечисленна група вибірки взагалі потрапила у підлітки і юнаки тільки за паспортним віком і не перебуває там за психологічним.

Далі у розвитку самосвідомості окреслюється період, коли підліток усвідомлює себе, але при цьому сприймає “як предмет”: інших предметів та людей він не помічає, у собі теж нічого примітного не вбачає, тобто, “є такий предмет – я, і цей “предмет” перебуває у світі, що наповнений певними силами, які всім заправляють”, – другий етап розвитку самосвідомості. Є думка, що експерименти із зовнішністю, що характерні для підліткового віку, – це до певної міри предметно-маніпулятивна діяльність, тільки спрямована на себе. Подібна увага до себе дає підліткові можливість виявити внутрішній світ, і це відкриття заворує настільки, що якийсь час у його свідомості відсутні всі інші люди і предмети – є тільки Я і простір, що відкрився у мені. Підліток, вочевидь, починає переживати з приводу прийняття чи неприйняття себе і того внутрішнього світу, що у собі відкрив. Після цього виникають інші предмети, і дуже швидко після того у свідомості підлітка з’являються інші люди, які теж є “ніби предметами” (у них є функції стосовно мене, вони групуються за якоюсь ознакою, але єдиний, у кого наявний внутрішній простір, – це я сам). На думку І.К. Безменової, горезвісна підліткова жорстокість може бути пов’язана із третім етапом розвитку самосвідомості – її недорозвиненістю. Тоді для підлітка практично неможливе розуміння болю іншої людини [2].

На наступній (четвертій) стадії виникає усвідомлення інших як суб’єктів зі своїм внутрішнім простором і власною рефлексією, тобто інші люди у розумінні юнака теж стають суб’єктами, рівними йому. На цьому етапі розвитку самосвідомості можна говорити про розуміння цінностей інших й усвідомлення в них рефлексії настільки, що юнак чи юнка може уявити, як інші розуміють його (власні внутрішні конструкції – цінності), що підтверджує останній крок дослідження І.К. Безменової.

вої (цінності інших і мої цінності очима інших). Власне, з моменту усвідомлення рефлексії в інших є підстави вважати, що підліток уже здійснив перехід у юнацький вік. Слушно погодитися з дослідницею в тому, що далеко не всі підлітки до закінчення школи переходять на підсумкову, в дослідженні (четверту), стадію, та й у реальному житті існує чимало людей, з якими цього не відбувається навіть до зрілого віку. Більше того, четвертий етап, що характерний для юнацького віку, на нашу думку, не завершальний в онтогенезі особистості. Подальший розвиток останньої має спричинювати не тільки розуміння себе та інших як суб'єктів, наділених рефлексією, а й прийняття свого внутрішнього світу, розуміння себе як активного та ініціативного джерела початку, що навіть опосередковує впливи "вищих сил". Відзначимо, що узагальнений профіль цінностей підлітка і юнака характеризується спрямованістю у майбутнє (у цілому підлітки цінують такі речі, які спрямовують їх у майбутнє і змушують зневажати традиції).

Дослідження самотворення позитивно-гармонійної Я-концепції в інноваційному освітньому процесі за модульно-розвивальної системи А.В. Фурмана здійснено О.Є. Гуменюк [19]. На її думку, становлення позитивно-гармонійної Я-концепції ситуаційно й онтогенетично проходить такі етапи відповідно до її структури. Спочатку зазнає розвитку Я-образ (когнітивна складова суб'єкта), після чого утворюється позитивне Я-ставлення (емоційно-оцінкова складова), далі розгортається й постає Я-вчинок (вчинково-креативна складова індивідуальності) й, насамкінець, набуває цілісності Я-духовне (спонтанно-духовна складова людини як універсуму).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. При всій ґрунтовності досліджень самосвідомості особистості, недостатньо досліджувались механізми і засоби впливу на розвиток самосвідомості юнаків в умовах ВНЗ. Є ефективні тренінгові програми розвитку самосвідомості, наприклад, О.С. Штепи [21; 22], що містить конкретні вправи, але жодна з них не використовує психологічних можливостей кольору. Отже, статтю закономірно присвячено викладенню змісту і визначенню ефективності запропонованої нами програми розвитку самосвідомості юнаків засобами кольорового тренінгу.

Ключові слова: самосвідомість, розвиток самосвідомості, рівень розвитку самосвідомості, кольоровий тренінг, рання юність.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Виходячи зі структури самосвідомості та положень системного підходу в психології [4], можна теоретично визначити рівні її розвитку. Самосвідомість охоплює такі компоненти [10]: 1) емоційно-рефлексивний, що передбачає відображення у переживаннях особливостей власного Я; 2) епістемний, що обіймає характеристики категорійного і дзеркального Я із ставленням до себе; 3) ціннісний, в якому міститься самоповага з тенденціями внутрішніх змін і система ціннісних орієнтацій; 4) вчинково-інтернальний, що відображає міру відповідальності особи за значущі в її житті події та готовність долати несприятливі умови власною активністю. Перший з них описується в поняттях фізичного Я, теперішнього (актуального) Я, динамічного Я, переживаного Я; другий – Я-реального, Я-ідеального, категорійного Я, "Я у власних очах" (езотеричне Я), "гіпотетичне власне Я в очах іншого" (екзотеричне, іммерсивне Я), ставлення до себе; третій – самооцінки, системи ціннісних орієнтацій; четвертий – діючого, екзистенційного Я, інтернальності, сенсу життя, духовного Я, трансцендентального Я, "вищого Я".

Із позицій системного підходу [4], процес розвитку механізму самоусвідомлення – це поступове сходження від початкової диференціації "Я" і "не Я"; формування ставлення до оточення, інших людей та себе самого; до рефлексії у її розвинених формах і, нарешті, до вільного саморозвитку і можливості самотворення. Основними каналами розвитку самосвідомості особи є самопізнання і самотворення, а також самореалізація, що відбувається завдяки зв'язкам особи з іншими людьми; тобто через самоупредметнення в інших людях і власній сутнісній активності. Виокремлюється два чинники, суперечність між якими й стимулює наявний розвиток самосвідомості особи [3]: 1) сутнісний – прагнення бути першопричиною активності, зреалізувати нові акти свободи; 2) інтеріндивідний – бути втіленим в інших людях, а відтак наблизити дзеркальне Я до Я-діючого.

Залежно від вираження компонентів структури самосвідомості, основним механізмом її розвитку у поєднанні з відповідними чинниками, нами запропоновано п'ять рівнів розвитку самосвідомості, що подані у вигляді мислещеми [див. 18а] (див. рис. 1): 1) емоційно-рефлексивний; 2) епістемний, якому відповідає процес самопізнання у формах Я-реального і Я-ідеального та набір характеристик ставлення до себе; 3) ціннісний, якому



Рис. 1.
Рівні і чинники розвитку самосвідомості

властиві процеси самооцінювання та ціннісного ставлення до себе і світу у формах самоповаги і просоціальної спрямованості ієрархії ціннісних орієнтацій; 4) **вчинково-інтернальний** або екзистенційний рівень, якому тотожні процеси саморегуляції та самоконтролю і на якому особа стає суб'єктом саморозвитку та самотворення; 5) **інтегративний** рівень, який охоплює процес самоефективності як позитивного самоствердження і самоздійснення, що уможливають самореалізацію і самовдосконалення особистості.

Роль чинників розвитку самосвідомості на кожному рівні є неоднаковою: на першому і четвертому переважає вплив сутнісного чинника, на другому і третьому – інтеріндивідуального, і лише на п'ятому вони досягають певної рівноваги. Перехід до вершинного розвитку самосвідомості характеризується: а) зростанням сутнісної активності і відчуття внутрішньої свободи; б) інтеграцією на більш високому рівні сутнісного та інтеріндивідуального чинників розвитку; в) пошуком нових можливостей самопізнання і самотворчості; г) домінуванням певних компонентів самосвідомості від емоційно-рефлексивного до вчинково-інтернального. Вищий рівень функціонування самосвідомості слушно назвати *самоефективністю*, що інтегрує характеристики самовідчуття, самопізнання, позитивного ставлення до себе і самоповагу, здатність до саморегуляції і самореалізації, самотворення і самовдосконалення.

Розвиток самосвідомості найбільш інтенсивний у підлітковому та юнацькому вікових групах, що зумовлено їх потребою у самостійності і самоствердженні, тоді як результативно він закріплюється вже у ранній юності. Одним з провідних мотивів поведінкової активності тут є соціальне визнання. На цій стадії відбувається вибір життєвого шляху внаслідок позитивного розв'язання конфлікту між Его-ідентичністю і сплутуванням ролей – юнак здійснює інтегральне планування подальшого життєвого сценарію, що першочергово залежить від рівня розвитку його самосвідомості.

Розглянемо роль кольору у функціонуванні та розвитку психіки взагалі і самосвідомості зокрема. Колір діє на людину на рівнях організму (психофізіологічний контекст), емоцій (психосемантичний) і мислення (психосеміотичний) [23]. Крім того, що колір є суб'єктом впливу, він часто об'єктивує сприйняття, уявлення і відтворення у перебігу життєдіяльності людини. Природно, що колір впливає на розвиток самосвідомості юнаків, по-перше, пасивно – коли особа спостерігає кольорові картини навколишнього світу, по-друге – активно, при створенні власних кольорових композицій, що віддзеркалюють певні внутрішні особливості, інтенції та переживання на арттерапевтичних заняттях. Арттерапія, як відомо, – один із методів впливу на самосвідомість людини, у тому числі юнака, засобами кольору [1; 6; 17; 20]. Це напрямок, у якому образотворча діяльність використовується як

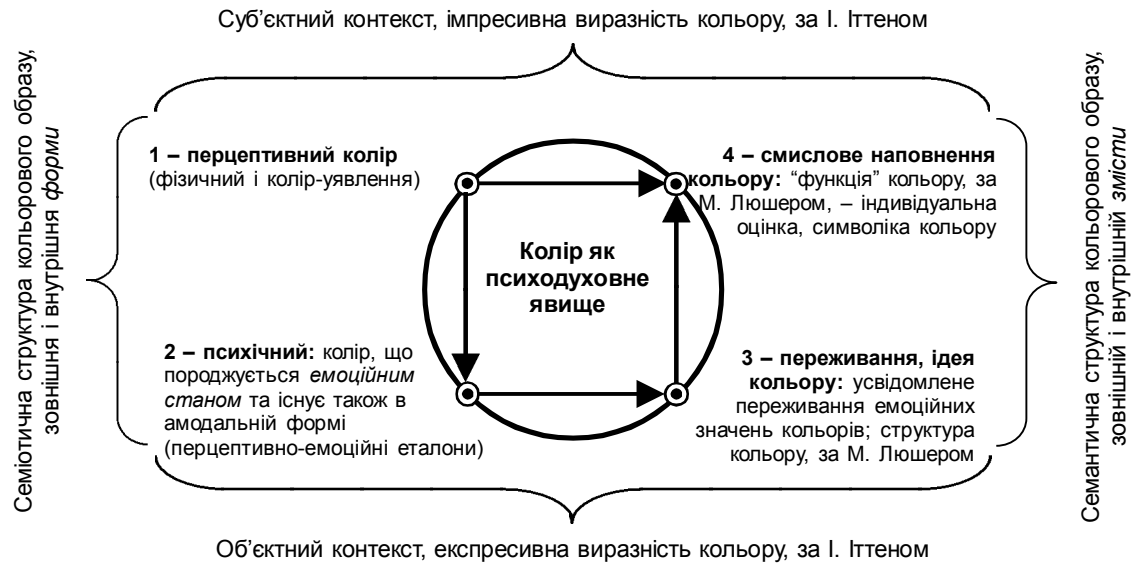


Рис. 2.
Психологічна структура кольору

засіб тиску на стан і самосвідомість особи. При цьому основним механізмом розвитку самосвідомості через кольоровий тренінг є активна позиція юнака в роботі з кольором: із пасивного рецепієнта він перетворюється на активного суб'єкта сприймання і відтворення кольору різними техніками і матеріалами, виражаючи у такий спосіб ставлення до різних сторін власного життя і до самого себе.

Теоретичне обґрунтування формувального експерименту. Одним зі способів конститування самосвідомості підлітка та юнака є непряме керування процесом розвитку самосвідомості шляхом їх залучення в таку діяльність, що може підвищити їхню самоповагу, змінити образ самих себе, також через взаємодію зі значимими дорослими, в яких відбувається привласнення реально діючих правил поведінки і моральних норм [18].

Розглянемо теоретичні засади психології кольору і його можливості у розвитку самосвідомості юнаків (*див. рис. 2*). Колір, за П.В. Яньшиним, являє собою сталу семантичну структуру, що співвідносна з емоційно-особистісними особливостями людини та її психічним станом [23]. Завдяки цьому відбувається візуалізація особистісно-сислового ставлення суб'єкта до значущого іншого і до самого себе.

Як видно із *рис. 2*, колір розглядається у двох контекстах: а) суб'єктному – як вплив суб'єктивного ставлення й оцінювання з позицій організму та особистості; б) об'єктному – як якісні та естетичні характеристики, виразність,

ідеї та символіка кольорів; та у двох аспектах: в) семіотичному – “*перцептивний*” колір, тобто той, що ми бачимо чи уявляємо, і “*психологічний*” – той, що являє собою внутрішню форму або означуване, так звана “друга дія фарби”, за В. Кандинським [7], і г) семантичному – зовнішній та внутрішній змісти, себто значення і смисл кольору. Завдяки об'єктному контексту кольору можуть бути сприйняті і виражені об'єктивно властиві значущому іншому психологічні характеристики, причому навіть без актуального усвідомлення, а лише позначені за допомогою кольорів. Об'єктний контекст – усвідомлене переживання кольору – виникає історично пізніше суб'єктного, оскільки пов'язаний із відмежуванням індивідуального Я від колективної свідомості, із протиставленістю індивідуальності і світу [23].

За М. Люшером, “психологічна структура кольору може виконувати роль *метамоделі* (пояснювальний принцип як явищ, так і їх класифікації) особистості, самосвідомості, самооцінки, ставлення до світу і стереотипів соціальної поведінки” [23, с. 324]. Система психорегуляції тут діагностується з допомогою повного кольорового тесту, що концептуально описує основну структуру особистості в чотирьох вимірах та поведінки в чотирьох життєвих сферах – характер ставлення до найближчого оточення (рідних і близьких людей), до себе і власних особливостей, до активності та подолання труднощів і, нарешті, – очікування від майбутнього і від чинного соціального

оточення. Зупинимося детальніше на чотирьох вимірах особистості, обґрунтованих М. Люшером [12].

Перший вимір – *констеляція* – відображає те, наскільки людина директивна (яка визначає, організує та обмежує інших) або рецептивна (котра дозволяє визначати щось для себе, приймає, підкоряється). Перебільшення директивного джерела характеризує авторитарність особистості, рецептивного – її навіюваність та схильність підпадати під чужий вплив. *Сукцесія* – другий вимір – відображає ступінь мінливості властивостей рис особистості, а це означає, що їй притаманна або константність (фіксованість), або варіативність (непостійність) останніх. Третій вимір – *емоційна комунікація* – може відповідати потребі в узгодженості, єдності та інтеграції, або – у відокремленні, диференціації та сепарації. Потреба відрізнятись від інших або реалізується у прагненні бути самостійним, кращим за інших, перевершувати їх, або в намаганні будь-що бути вільним від оточення. Занадто висока сепаративність (прагнення до диференціації) здатна призвести до конфліктів та ворожого ставлення до оточення, навіть до ізолюваності, натомість занадто висока інтегративність спроможна спричинити тотальну залежність особи від довкілля. Четвертий вимір – *валюація* – містить суб'єктивну оцінку себе та інших (позитивну чи негативну). Зріла людина має оцінювати реальність такою, якою вона є, а не такою, якою остання мала б бути на її думку, тобто вона покликана звільнитися від егоцентричного погляду [12]. На думку М. Люшера, треба прагнути того, щоб протилежні полюси всіх чотирьох вимірів були врівноважені та гармонізовані.

Кожному із чотирьох вищеназваних вимірів відповідає спеціальне розвивально-корекційне завдання: першому виміру – *гармонізація* (тобто занадто директивна, авторитарна поведінка гармонізується рецептивною відкритістю; натомість рецептивна схильність підпадати під чужий вплив гармонізується автономно-директивним тренінгом); другому виміру – *ритмічність* (завищено константні, фіксовані уявлення мають змінитися, тобто фіксація має бути подолана; занадто варіативна виснажуюча поведінка через дисципліну стає більш константною, таким чином, наближається до врівноваженого ритму); третьому – *соціальна адаптація* (занадто сильна інтеграція, некритична ідентифікація гармонізується посиленням диференціювання через зростання самостійності

та незалежності від оточення; і навпаки, завищене диференціювання має стати менш ізолюваним і більш інтегративно відкритим до людей та соціальних відношень); четвертому – *реалістично-адекватна самооцінка* (занадто завищені позитивні або занижені негативні самооцінки треба подолати як егоцентричні установки, потрібно наближатися до самооцінки, котра адекватна реальності).

Кожне із розвивально-корекційних завдань, спрямованих на оптимізацію індивідуально-особливих вимірів регуляційної психології М. Люшера, забезпечує у підсумку гармонізацію певних компонентів самосвідомості. А саме збалансування надмірної директивності або рецептивності передусім сприяє розвитку вчинково-інтернального компоненту самосвідомості, ритмічність (подолання надмірної константності чи варіативності) – ціннісного та епістемологічного, оскільки саме система ціннісних орієнтацій надає особистості певної усталеності; соціальна адаптація як уникнення надмірної інтеграції чи диференціації – вчинково-інтернального та емоційно-рефлексивного компонентів самосвідомості; нарешті, формування реалістично-адекватної самооцінки щонайперше гармонізує емоційно-рефлексивний та епістемологічний компоненти.

Таким чином, завданнями формуального експерименту є створення умов для гармонізації чотирьох вищеназваних вимірів особистості, за концепцією М. Люшера, що відповідають розвитку (чи оптимізації) компонентів самосвідомості (*див. табл. 1*) і зреалізовані нами в умовах освітнього часопростору коледжу та університету. Зокрема, проведена робота на заняттях з психології (подолання надмірної соціальної інтеграції чи диференціації, гармонізація директивних та рецептивних рис особистості, закріплення реалістично-адекватної самооцінки тощо) сприяла відпрацюванню кожним студентом індивідуальних стратегій згармонізування внутрішньої структури самосвідомості шляхом участі у конкурсі творчих проєктів та систематичній гуртковій роботі (досягнення ритмічності через подолання занадто високої константності чи варіативності поведінки залежно від індивідуальних особливостей юнака).

Мета формуального експерименту – розвиток самосвідомості юнаків засобами кольорового тренінгу в умовах освітнього довкілля коледжу та університету в цілому. Причому програма гармонізації структури самосвідомості підлітків і юнаків вирішувала такі **зав-**

Таблиця 1

Основні завдання формувального експерименту залежно від рівнів самоусвідомлення і наявності компонентів самосвідомості

Рівні самоусвідомлення, за В.В. Століним	Компоненти самосвідомості	Виміри особистості, за М. Люшером	Завдання розвитку самосвідомості
1. Органічний	Емоційно-рефлексивний	3) валюація: позитивна чи негативна самооцінка	реалістично-адекватна самооцінка
		4) соціальна комунікація: інтегративність	соціальна інтеграція
2. Соціального індивіда	Епістемний	2) sukcesія: константність – варіативність	ритмічність: гармонізація константних і варіативних рис
		3) валюація: позитивна чи негативна самооцінка	реалістично-адекватна самооцінка
3. Особистісний	Ціннісний	2) sukcesія: константність	розвиток константності
	Вчинково-інтернальний	1) констеляція: директивність – рецептивність	гармонізація, саморозкриття
		4) соціальна комунікація: сепаративність (самостійність)	соціальна диференціація

даня: 1) розвиток самосвідомості юнаків, саморозкриття, самопізнання та ознайомлення зі способами самопрезентації, подолання самомаскування і небезпек помилкового самоотождження; 2) одержання досвіду самосприйняття і самотворчості завдяки усвідомленню юнаками власних особливостей, бажань та цілей; 3) сприяння усвідомленню учасниками власних цінностей та їх ієрархії, прийняття відповідальності за життєво значимі події у повсякденному житті кожного учасника на себе; 4) ознайомлення з екзистенційними проблемами творчих особистостей через кольорові асоціації – свободу, любов, час, сенс життя, щастя.

Виходячи з умов організації навчальної діяльності в коледжі та університеті, є підстави визначити такі напрямки оптимізації розвитку самосвідомості підлітків і юнаків засобами кольорового тренінгу (**табл. 2.**):

1) використання спеціального комплексу вправ на заняттях із психології (груповий тренінг з використанням кольору);

2) ознайомлення з основами психології кольору (М. Люшер, П.В. Яньшин, Б.О. Базима та ін.) на заняттях психологічного гуртка і на практичних заняттях із психології (теоретична підготовка для подальшого напрацювання відповідного досвіду під час тренінгу);

3) систематичне ведення психологічного щоденника (індивідуальне самопізнання, проєктування майбутнього і самотворення);

4) спеціальний комплекс арттерапевтичних вправ-завдань творчого характеру на заняттях психологічного гуртка (кольоровий тренінг);

5) створення рекламних проєктів (презентацій, плакатів тощо) з актуальних проблем побудови власної ідентичності в сучасному світі (наприклад, “Не каліч свою душу неправильною кар’єрою”, “Знайди себе”, “Сенс мого життя” і т.ін.). Створені індивідуальні проєкти презентувалися на фестивалі соціальної реклами психологічного характеру під назвою “Все в твоїх руках”, що проводиться на базі Економіко-гуманітарного коледжу РВНЗ “Кримський гуманітарний університет”. За результатами учасники брали участь у відкритій підсумковій виставці студентських проєктів із можливостями подальшої їх реалізації.

Як слідує з **таблиці 2**, такі методи розвитку компонентів самосвідомості, як арттерапевтичні вправи та ведення психологічного щоденника, комплексно впливають на всі компоненти самосвідомості. Підготовка проєктів соціально-психологічної реклами активізує майже всі компоненти самосвідомості, крім епістемного, а ознайомлення з основами психо-

*Напрямки розвитку самосвідомості юнаків
засобами кольорового тренінгу та відповідні їм методи активізації*

Методи активізації	Компоненти самосвідомості			
	Емоційно-рефлексивний	Епістемний	Ціннісний	Вчинково-інтернальний
Арттерапевтичні вправи на заняттях психологічного гуртка	+	+	+	+
Спеціальний комплекс вправ на заняттях із психології	–	+	+	+
Ведення психологічного щоденника	+	+	+	+
Ознайомлення з основами психології кольору на заняттях психологічного гуртка	+	+	+	–
Підготовка рекламних проектів з актуальних проблем побудови власної ідентичності	+	–	+	+

логії кольору – крім вчинково-інтернального. Спеціальний комплекс вправ на заняттях із психології сприяв розвитку епістемного, ціннісного і вчинково-інтернального компонентів. Отже, програма розвитку самосвідомості юнаків в умовах освітнього доквілля коледжу та університету охоплює спеціальні завдання у структурі навчального курсу “Основи психології”, заняття психологічного гуртка, ведення психологічного щоденника та проведення фестивалю соціально-психологічної реклами.

Визначаємо п'ять етапів гармонізації компонентів самосвідомості юнаків засобами кольорового тренінгу. На *першому* етапі інтерес до власного внутрішнього світу та потреба зрозуміти і пізнати себе спрямовується на систематичне ведення психологічного щоденника і на роботу зі спеціальним комплексом вправ із самоусвідомлення і самопрезентації на заняттях з психології. На *другому* (оволодіння прийомами самопізнання – інтроспекцією, рефлексією та способами структурування внутрішнього світу) продовжується ведення психологічного щоденника і робота зі спеціальним комплексом вправ, окрім того, проводиться ознайомлення студентів з основами

регуляційної психології М. Люшера на заняттях психологічного гуртка і практичних заняттях з психології. На *третьому* характерною є звичка до інтроспекції та позаситуативного перебування, саме тому доцільно додатково використовувати спеціальні вправи-завдання творчого характеру на арттерапевтичних заняттях психологічного гуртка. На *четвертому* виникає уміння осмислювати ситуації і події – особа не тільки спостерігає, що відбувається з нею, а й одночасно аналізує і результати самопостереження, і сам процес роботи своїх мислення і свідомості, що природно потребує вправ із проектування майбутнього (крім вправ із самопрезентації, самоусвідомлення та розуміння динамічної структури самосвідомості), вимагає ведення психологічного щоденника та подальшого відвідування занять гуртка із психології кольору. На останньому, *п'ятому*, етапі продовжується гармонізація компонентів самосвідомості юнаків, до того ж відбувається прийняття ними власної амбівалентності (наявності як позитивних, так і негативних рис), визнається за собою “право на помилку”, для чого, власне, й пропонується створення рекламних проектів (презентацій, плакатів) з актуальних проблем

побудови власної ідентичності в сучасному світі (наприклад, “Не каліч свою душу неправильною кар’єрою”, “Знайди себе” та ін.).

Ведення психологічного щоденника пропонується індивідуально, передусім юнакам з екстернальним, емоційно-рефлексивним та епістемним рівнями самосвідомості. Однак зауважимо, що осіб з екстернальним потенціалом важко мотивувати на такий вид діяльності, що вимагає систематичних зусиль. Для юнаків усіх інших названих рівнів ведення психологічного щоденника не обов’язкове, хоча й доцільне, адже воно сприяє змістовності обговорення у групі та активізує роботу менш активних студентів.

Заняття гуртка із психології кольору та функціональної психології М. Люшера проводиться задля ґрунтовнішого самопізнання та переосмислення учасниками експерименту внутрішніх конфліктів і суперечностей. Цільову аудиторію гурткової роботи склали юнаки та юнки експериментальної групи з екстернальним, емоційно-рефлексивним та епістемним рівнями самосвідомості. Крім того, була бажаною участь студентів ціннісного і вчинково-інтернального рівнів самосвідомості (які найчастіше і виявляли таке бажання), завдяки чому досягалась більша продуктивність роботи групи в цілому. Розглянемо детальніше напрямки розвитку самосвідомості юнаків засобами кольорового тренінгу.

Арттерапевтичні вправи на заняттях психологічного гуртка. Теоретичною передумовою арттерапії (терапії образотворчим мистецтвом) є гіпотеза про те, що процес зображення сам собою має терапевтичний ефект. Малювання, на думку Г. Шоттенлоер, – найкращий спосіб виокремлення з великої сфери взаємодій внутрішнього і зовнішнього світів невеликої частини індивідуального досвіду. При цьому змінюється ставлення до того, що виражено в малюнку, відбувається більш глибоке розуміння відносин. Тому зображення рекомендовано як засіб, що уможливить краще навчання рефлексивності і спонукає до внутрішнього зростання та розвиває здатність до самокорекції [20]. У матеріально орієнтованому світі важливо показати юнакам шлях у світ власних переживань. Акт, котрий виносить внутрішнє у зовнішній світ, модифікує внутрішній, очищує їх від напруження та енергетичної статичності, виводить із бездіяльності та закритості до осмисленої дії, а це, як відомо, більше, ніж заспокоєння. У такий спосіб зображення відкриває шлях для самокорекції.

Оскільки зображення – це насамперед можливість зробити неусвідомлюване видимим, а відтак й переробити та інтегрувати його. При цьому велике значення тут має вербалізація.

Програма занять психологічного гуртка із розвитку самосвідомості юнаків засобами кольорового тренінгу мала на меті: 1) розвиток самосвідомості юнаків; 2) саморозкриття, ознайомлення із засобами самопрезентації, подолання самомаскування і небезпек помилкового самоотождолення; 3) збагачення його учасників досвідом самосприйняття та усвідомлення як позитивних, так і негативних особливостей власної особистості; 4) сприяння усвідомленню ними власних цінностей; 5) ознайомлення з основами психології кольору (М. Люшер, П.В. Яньшин та ін.) у зв’язку з екзистенційними проблемами людини (свобода, любов, час, сенс життя, щастя).

Основним механізмом розвитку самосвідомості в колірному тренінгу є *активна позиція* юнака при роботі з кольором: із пасивного реципієнта він перетворюється на активного суб’єкта перетворення і відтворення кольору різними техніками і матеріалами, виражаючи в такий спосіб своє ставлення до різних сторін власного життя і самого себе.

Тривалість занять – 20–25 хв, їх періодичність – двічі на тиждень.

ПЕРШИЙ ЕТАП: “Я як колір” – психологічна діагностика і робота з основними кольорами (3 заняття). Вступна частина – знайомство, мотивування учасників, діагностика. Робота з основними кольорами: червоний, жовтий, зелений і синій. Занурення у колір, ознайомлення з його психологічною характеристикою і впливом на людину, побудова актуального і протилежного актуальному Я в основних кольорах, аналіз власних кольорових переваг та індивідуальних особливостей. Створення стрічки часу і карти основних цілей.

ДРУГИЙ ЕТАП: Хто Я? Чого хочу в житті? Розширення палітри кольорів (10 занять). Створення тематичних робіт з актуальних питань самопізнання і самотворчості: неспівпадання реального та ідеального Я, труднощі у реалізації мрій, бажань, цілей та планів, прагнення свободи, самотність як проблема і потреба, наявність нас в інших людях, лінощі та пасивність у житті, недостатня віра у власні сили, сумніви у собі, побудова картини бажаного майбутнього, проблеми щастя і сенсу життя та інші. Використовується розширена палітра з 10–15 кольорів. Перші п’ять занять присвячено досягненню внутрішньої рівноваги

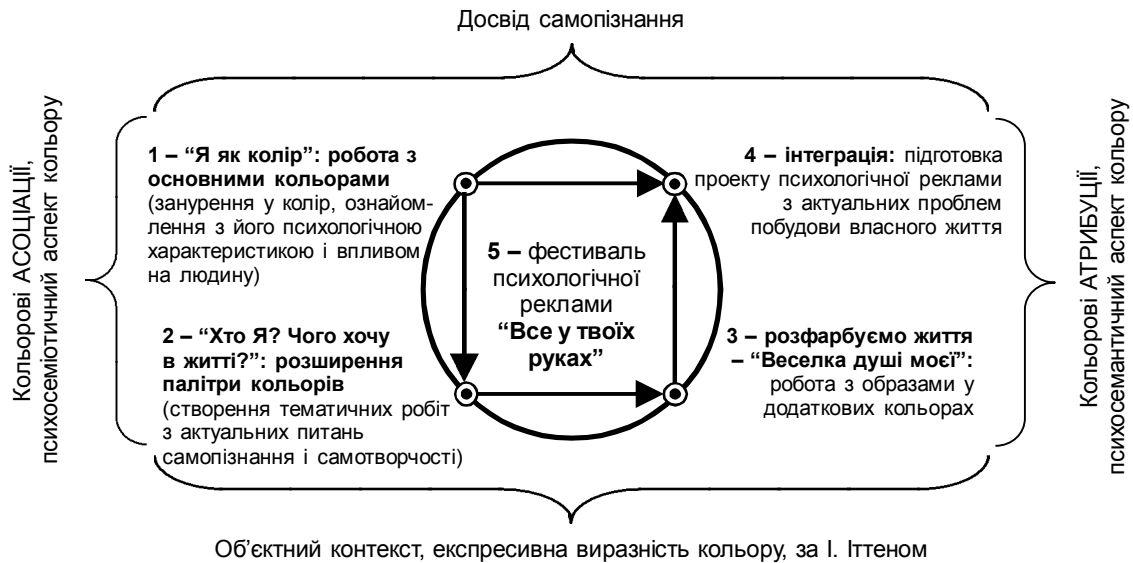


Рис. 3.

Етапи програми занять психологічного гуртка з розвитку самосвідомості юнаків засобами кольорового тренінгу

методами психології кольору (за М. Люшером) і створенню робочого зошита (психологічного щоденника) “Враження...”. Другі п’ять занять змістовно та організаційно висвітлюють тему “Час життя: моє минуле і майбутнє, мої цілі і мрії”. Вся робота здійснюється у зошиті.

ТРЕТІЙ ЕТАП: Розфарбуємо життя – “Веселка моєї душі”. Робота з образами у додаткових кольорах (5 занять). Побудова кольорової карти власного життя із використанням малюнків попередніх етапів із корекцією кольорової гами відповідно до гармонізації цілісного образу (“позитивного” і “негативного”, первинного і додаткового). Наприклад, робота з малюнком другого заняття (“Мандала”) у додаткових кольорах (“негатив”). Підготовка виставки робіт.

ЧЕТВЕРТИЙ ЕТАП: Інтеграція, підведення підсумків (2 заняття). Підготовка проекту психологічної реклами з актуальних проблем побудови себе і власного життя (для участі у фестивалі “Все в твоїх руках”). Обговорення вражень, творчі звіти за зошитом “Враження”. Підведення підсумків роботи гуртка. Важливо, що вищеописані етапи програми занять психологічного гуртка з розвитку самосвідомості юнаків засобами кольорового тренінгу завершувалися фестивалем соціальної реклами психологічного характеру “Все в твоїх руках”, що фактично підсумовує здобутки заходів формувального експерименту (*див. рис. 3.*).

Спеціальний комплекс вправ на заняттях із психології. На заняттях з курсу “Основи психології” нами запропоновано такі вправи-завдання для розвитку і гармонізації структури самосвідомості студентів:

- *із самопрезентації* (створення символічної візитівки, символічного автопортрета, творчих робіт з актуальних життєвих проблем – свобода людини в сучасному суспільстві, спілкування та міжособистісні стосунки, пошук покликання та ін.);

- *із проектування майбутнього* (побудова списку та усвідомлення власних життєвих цілей, малюнок “дерево цілей”, ознайомлення із шляхами побудови кар’єри та ін.);

- *із розуміння структури самосвідомості особистості* – створення образних структурно-функціональних моделей самосвідомості в кольорі;

- *із самоусвідомлення* – заповнення листів самоусвідомлення, написання творів “Сенс життя та моє місце у світі”, “Що я знаю про себе?”, “Моє життєве кредо в афоризмах” та ін., добір афоризмів з екзистенційних проблем, ознайомлення із концептами регуляційної психології М. Люшера (директивність-рецептивність, константність-варіативність, інтегративність-сепаративність) і власними особливостями за результатами повного кольорового теста вказаного дослідника.

До вправ із проектування майбутнього належить також тест-завдання “Мої життєві цілі”

Т.М. Титаренко та В.Г. Панка [13], вправи із класифікації життєвих цілей В. Франкла та із створення особистого герба О.В. Винославської, М.П. Малигіної [21; 22]. Варто врахувати те, що стратегія життя за К.О. Абульхановою-Славською має три основні ознаки: *перша* – вибір цілей і способів життя, визначення його етапів, де стратегія становить його ідеальний план, який далі реалізується практично. Та наміри людини часто суперечать реаліям повсякдення, тому *другою* ознакою є характер розв'язання суперечностей життя, і на цій основі – досягнення життєвих цілей, реалізація планів та самореалізація. *Третя* ознака пов'язана з творчістю, передусім зі створенням цінностей самого життя [14, с. 651]. Нами використовувалися також вправи із самоусвідомлення тренінгу саморозкриття Д.В. Джонсона [5] та ситуаційні тести з кокології І. Сайто, Т. Нагао [15].

Наприклад, вправа із розуміння структури самосвідомості особистості – створення її образних структурно-функціональних моделей – розпочинається з аналізу запропонованої нами моделі “Дерево”. Якщо дерево в цілому метафорично являє собою самосвідомість, то коріння, на наш погляд, – “Я-концепцію”, стовбур – рівень суб'єктивного контролю (а саме міру його інтернальності), гілки – рівень домагань, листя – самооцінку, квіти – цілі, плоди – досягнення та результати діяльності. Земля, з якої живиться “самосвідомість” асоціюється зі свідомістю, небо – з активністю людини, сонце – із зовнішніми умовами життєдіяльності, серед яких наявні соціальна ситуація розвитку, особливості сімейних взаємин та події життя, що об'єктивно склалися. Причому модель “Дерево” зображується в чотирьох основних, за М. Люшером, кольорах, серед них синій (перцепція – явища самосвідомості перцептивного характеру, себто самовідчуття і самосприйняття – небо), зелений (мислення, тобто когнітивне Я, когнітивна складова “Я-концепції” – листя), жовтий (вольові характеристики самосвідомості, або локус контролю, рівень домагань, цілі та почасті досягнення – стовбур, гілки, квіти та імовірно плоди) і червоний (афективні формовияви самосвідомості – самооцінка та оцінка результатів діяльності, афективна складова “Я-концепції” – коріння і плоди). Цікаві образні моделі структури самосвідомості створили студенти – мотоцикл, парусник та піраміда. Висловимо одне зауваження: вправи на розвиток і гармонізацію структури самосвідомості використовувалися

нами як на лекційних заняттях із психології, так і практичних.

Ведення психологічного щоденника. Психологічний щоденник містив завдання і вправи із самопізнання і самотворення, у тому числі із проектування майбутнього та самоусвідомлення, арттерапевтичні завдання і рекомендації щодо їх виконання. Він допомагав юнаку індивідуально працювати над розвитком власної самосвідомості. Якщо ж останній не відвідував відповідних практичних і гурткових заняттях, то це потребувало інтенсифікації такого його розвитку.

Створення макетів психологічної реклами (проектів з актуальних проблем побудови власної ідентичності) пропонується як творча робота альтернативного характеру в структурі курсу “Основи психології” та як підсумкова учасників гуртка із психології кольору. Так, Перший Ялтинський фестиваль соціально-психологічної реклами “Все в твоїх руках” (жовтень-листопад 2009 рік) був відкритим для студентів інших навчальних закладів м. Ялти і Криму в цілому. Роботи його учасників використані нами у розгортанні подальшої діяльності з розвитку самосвідомості юнаків і дівчат.

Аналіз результатів формувального експерименту. Після проведення формувального експерименту в жовтні 2009 – березні 2010 року на базі другого курсу спеціальності “Менеджмент і адміністрування” та “Музика” (всього 27 осіб, з них 16 дівчат та 11 юнаків) економіко-гуманітарного коледжу РВНЗ “КГУ” (м. Ялта), нами був здійснений контрольний зріз для визначення ефективності запропонованих заходів із розвитку самосвідомості юнаків. При цьому використовувався той самий діагностичний комплекс методик для вивчення самосвідомості, що й на етапі констатувального експерименту, а саме методики: вивчення ставлення до себе С.Р. Пантелєєва, вільного самоопису, серія із чотирьох проєктивних малюнків, повний тест М. Люшера, вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича в модифікації О.Б. Фанталової, тест Т. Лірі та опитувальник “Рівень суб'єктивного контролю” Є.Ф. Бажина, С.О. Голинкіної та О.М. Еткінда. Експериментальна група являла собою дві академічні групи студентів – 16 дівчат (59,3%) та 11 хлопців-юнаків (40,7%). Контрольну групу склали студенти третього курсу спеціальності “Менеджмент та адміністрування”, з них 14 дівчат (66,7%) і 7 хлопців (33,3%).

Первинні результати перетворені нами в коефіцієнти компонентів самосвідомості за ал-

Таблиця 3

Динаміка компонентів самосвідомості юнаків експериментальної групи
(м. Ялта, 2009 рік, вибірка 27 осіб)

Компоненти самосвідомості	Рівні покомпонентного розвитку самосвідомості (у %)							
	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього і високий	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Емоційно-рефлексивний	7,4	3,7	29,6	25,9	29,6	40,7	33,3	29,6
Епістемний	7,4	3,7	18,6	29,6	48,1	33,3	25,9	33,3
Ціннісний 1 типу	14,8	7,4	14,8	22,2	29,7	29,6	40,7	40,7
Ціннісний 2 типу	7,4	7,4	22,2	25,9	40,7	33,3	29,7	33,3
Вчинково-інтернальний	3,7	7,4	29,6	33,3	40,7	22,2	26	37,1

горитмом, що визначений у констатувальному експерименті. Спочатку емпіричні дані за кожною діагностичною методикою переводилися в бали універсальної шкали з діапазоном значень 20 одиниць. Формула перетворення сирих балів (R_e) у бали універсальної шкали (R_u) має такий вигляд: $R_u = R_e \cdot 20 / X_i \pm C$, де X_i – діапазон “сирих” балів, C – постійна величина, що визначає, на скільки балів (“+” чи “-”); отож треба зсунути довільну шкалу, щоб вона сполучилась точкою відліку зі шкалою універсальною. Наприклад, формула перетворення “сирих” балів за шкалою №7 МВС в бали універсальної шкали буде такою: $R_u = R_e \cdot 20 / 11 = R_e \cdot 1,818$ ($C = 0$, оскільки точки відліку обох шкал співпадають). Таким чином, усі 18 показників, потрібних для обчислення ступеня вираження чотирьох компонентів самосвідомості, переведено в бали універсальної шкали, що дало змогу аналізувати індивідуальний профіль кожного обстежуваного і результати за різними компонентами (діапазон значень від 0 до 20 балів).

Коефіцієнт емоційно-рефлексивного компонента є усередненим показником 7, 8 і 9 шкал опитувальника МВС С.Р. Пантелеєва (небажання змінюватись, внутрішня конфліктність і самозвинувачення) в балах універсальної 20-бальної шкали. Це означає, що чим вище число значення, тим вища емоційна напруженість і невдоволення собою, середні оцінки вказують на внутрішню задоволеність, низькі і вкрай низькі фіксують зворотне, тобто наявність прагнення особи “закривати очі” на деякі емоційні конфлікти і суперечності.

Коефіцієнт епістемного компонента є усередненим показником 2÷6 шкал опитувальника МВС С.Р. Пантелеєва (самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне Я, самоцінність і самоприйняття) та невідповідності Я-реального і Я-ідеального, за тестом Т. Лірі, у балах універсальної 20-бальної шкали.

Ціннісний компонент обчислювався за допомогою трьох коефіцієнтів – альтероцентричності ціннісних орієнтацій і прагнення особи до більшої альтруїстичності (Ц1); орієнтації на статусні, матеріальні та цінності самовдосконалення із прагненням бути більш доміантним (Ц2); відношення першого типу ціннісних орієнтацій до другого (Ц1 / Ц2). Коефіцієнт Ц1 є усередненим показником надання переваги альтероцентричним цінностям методики М. Рокича в модифікації О.Б. Фанталової (любов, наявність хороших вірних друзів і щасливе сімейне життя), цінностям активності (нерецептивності – активне життя, цікава робота, пізнання і творчість) і прагненню бути дружелюбнішим, за тестом Т. Лірі ($D_{р+} = D_{р Я-ідеальне} - D_{р Я-реальне}$). Ц2 – усереднений показник переважання статусних, матеріальних і цінностей самовдосконалення методики М. Рокича в модифікації О.Б. Фанталової та цінностей-умов (здоров'я, краса, матеріальна забезпеченість, упевненість у собі, свобода) і прагнення бути доміантнішим, за тестом Т. Лірі ($D_{ом+} = D_{ом Я-ідеальне} - D_{ом Я-реальне}$).

Коефіцієнт вчинково-інтернального компонента обчислювався за показниками надання переваги цінностям діяльності над цінностями-умовами (Ц-Д / Ц-У) методики М. Рокича в модифікації О.Б. Фанталової, загальної інтернальності у балах універсальної шкали і наявності екзистенційного Я у самоописі, котрий здійснювався за методикою вільного самоопису.

Розглянемо динаміку компонентів самосвідомості юнаків експериментальної групи “до” і “після” формувального експерименту (табл. 3). Її дані фіксують той факт, що істотні зрушення відбулись у двох компонентах самосвідомості юнаків експериментальної групи – у вчинково-інтернальному та епістемному. Так, зросла їх кількість із високим рівнем розвитку першого названого компонента (від 26% до 37,1%) зав-

Таблиця 4

Типи самосвідомості юнаків за результатами кластерного аналізу
(м. Ялта, 2008–09 рік, вибірка 164 особи)

Компоненти самосвідомості	Кластерні центри (Типи самосвідомості)					
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
Емоційно-рефлексивний	11,765	7,977	10,305	11,083	7,252	8,066
Епістемний	13,227	13,545	13,455	10,608	14,277	14,141
Ціннісний (домінантний)	10,996	10,816	9,141	11,611	11,798	9,725
Ціннісний (альтруїстичний)	11,045	11,153	15,821	10,438	9,424	14,108
Діяльнісно-інтернальний	9,415	14,483	12,409	4,677	9,135	7,299
	2	6	5	1	3	4
	Рівні розвитку самосвідомості					

дяки зменшенню кількості юнаків із середнім рівнем (від 40,7% до 22,2%), що вказує на більшу інтерналізацію локусу контролю і надання переваги цінностям діяльності. Крім того, від 14,8% до 7,4% зменшилася кількість юнаків з низьким рівнем розвитку ціннісного компонента першого типу (альтруїстичний), хоча зрушення в даному разі статистично незначущі.

З метою перевірки інтенсивності та спрямованості всіх змін, що відбулися в експериментальній групі, нами використаний Т-критерій Вілкоксона [16], що дає змогу визначити, чи є зрушення показників у певному напрямку інтенсивнішими, ніж у протилежному (за допомогою MS Office Excel 2003). У підсумку встановлено, що зростання показників учинково-інтернального компонента є статистично достовірними при $p \leq 0,05$ ($T_{\text{емп.}} = 112$). Отож однозначно можна висновувати про ефективність проведеного формуляльного експерименту.

Для виявлення груп юнаків з різними рівнями розвитку самосвідомості на всій вибірці (164 особи), також використаний метод аналізу кластерних центрів (K-Means Cluster) за допомогою програми STATISTICA "99 Edition 5.5. Теоретично спрогнозовані шість типів самосвідомості знайшли емпіричне підтвердження (див. табл. 4). Очевидно, що перший кластер (тип самосвідомості) характеризується високими значеннями емоційно-рефлексивного компонента, середніми – ціннісного та епістемного, низькими – вчинково-інтернального. На наш погляд, цей тип відповідає другому рівню розвитку самосвідомості (емоційно-рефлексивному).

Натомість другому типу самосвідомості властиві високі значення вчинково-інтернального компонента з достатньо високими (вище за середні) значеннями всіх інших компо-

нентів, крім емоційно-рефлексивного. Цей тип самосвідомості відповідає інтегративному (шостому) рівню розвитку, оскільки при позитивному ставленні до себе (низька внутрішня конфліктність і самозвинувачення, висока самоповага – впевненість у собі, самокерівництво, самоцінність і самоприйняття) юнак віддає перевагу альтруїстичним цінностям і характеризується загальною інтернальністю.

Третій тип самосвідомості характеризується високим рівнем розвитку ціннісного другого класу (альтруїстичний) і вчинково-інтернального компонентів, тобто відповідає п'ятому рівню – вчинково-інтернальному.

Четвертому типу властиві найнижчі значення вчинково-інтернального компонента при достатньо високих – емоційно-рефлексивного і ціннісного другого класу (домінантний), що відповідає початковому (першому – екстернальному) рівню розвитку самосвідомості.

П'ятий тип характеризується високими значеннями епістемного і ціннісного (домінантний) компонентів самосвідомості, тобто в ньому самоповага поєднується із прагненням зовнішнього успіху і сприятливих умов одночасно з відкиданням альтероцентричних цінностей і вартостей активності; така характеристика відповідає третьому – епістемному – рівню розвитку самосвідомості.

Останній, шостий тип самосвідомості вирізняється вираженістю епістемного і ціннісного альтруїстичного компонентів, тобто відповідає четвертому (ціннісному) рівню розвитку самосвідомості.

Підсумовуючи емпірично отримані типи, є підстави розподілити їх за рівнями розвитку самосвідомості таким чином. Перший рівень – екстернальний або початковий – характеризується екстернальним локусом контролю, низькою вираженістю епістемного ком-

понента (самоповага, самоцінність, дзеркальне Я і самоприйняття), наданням переваги цінностям зовнішнього успіху і домінування, високими значеннями емоційно-рефлексивного компонента (самозвинувачення, внутрішня конфліктність і небажання змінюватись). Другий – **емоційно-рефлексивний** – має вираженість однойменного компонента самосвідомості (рівень вищий за середній або високий), тоді як усереднено наявні епістемний і ціннісний компоненти, вчинково-інтернальний знаходиться нижче за середній або на низькому. Третій – **епістемний** – вирізняється домінуванням епістемного компонента самосвідомості у поєднанні з наданням переваги цінностям зовнішнього успіху і домінування (статусні, матеріальні, цінності-умови і прагнення бути більш домінуючим) завдяки найнижчим показникам серед інших рівнів альтероцентричних цінностей та альтруїстичності. Четвертий рівень – **ціннісний** – характеризується значним переважанням у його психологічному змісті альтероцентричних цінностей та альтруїстичних рис у поєднанні з високими значеннями епістемного компонента (самоповага, самоцінність, дзеркальне Я і самоприйняття), причому в ньому емоційно-рефлексивний і вчинково-інтернальний компоненти явно не виражені. П'ятий – **вчинково-інтернальний** – це високі значення відповідного компонента самосвідомості, що гармонуює із домінуванням альтероцентричних цінностей та альтруїстичності через мізерну присутність вартостей досягнення і домінування. Шостий, тобто найвищий, рівень – **інтегративний** – системно збалансовує переважання змісту вчинково-інтернального компонента самосвідомості у поєднанні зі значним вираженням епістемного і ціннісного (рівні вищі за середній), незначною наявністю емоційно-рефлексивного (невираженість самозвинувачення, внутрішньої конфліктності та готовності змінюватись).

Отже, розвиток самосвідомості юнака емпірично виявляється і може бути зафіксований у зміні рівнів самосвідомості від початкового – екстернального – до п'ятого – вчинково-інтернального, або шостого – інтегративного. Причому тут наявні такі тенденції: а) зростання у процесі розвитку загальної інтернальності та надання переваги альтероцентричним (альтруїстичним) цінностям; б) зниження інтенсивності дії емоційно-рефлексивного компонента; в) незначне зниження епістемного, що у двох останніх випадках є ознаками

позитивних зрушень у структурі самосвідомості. Загалом же **показниками поступального розвитку-перебігу** самосвідомості є: 1) за емоційно-рефлексивним компонентом – зниження внутрішньої суперечливості (конфліктності), самозвинувачення і надмірної самоприхильності (небажання змінюватись) до середнього рівня або нижче за середній; 2) за епістемним – зростання самоповаги, самовпевненості, самокерівництва, потенціалу дзеркального Я і самоприйняття до оптимального рівня (середній та вище за середній), після того – зниження; 3) за ціннісним – зростання альтероцентричності ціннісних орієнтацій і прагнення бути дружелюбнішим (перший тип цих орієнтацій), зростання або зниження до оптимального рівня переваги статусних і матеріальних цінностей із прагненням бути домінуючим (другий тип), зменшення кількості юнаків із суперечливою структурою ціннісних орієнтацій (третій тип); 4) за вчинково-інтернальним – зростання інтернальності рівня суб'єктивного контролю та переважання цінностей діяльності, а не цінностей-умов.

Відтак показниками розвитку самосвідомості є зростання психологічної вагомості вчинково-інтернального компонента і зниження – емоційно-рефлексивного. Щодо епістемного, то його зростання доречно до певного рівня, а стосовно ціннісного має передбачати зменшення внутрішньої дії суперечливої структури ціннісних орієнтацій (третій тип – відсутність вибору між альтероцентричними та індивідуалістичними, статусно-матеріальними, вартостями).

Тепер розглянемо динаміку рівнів розвитку самосвідомості юнаків контрольної та експериментальної груп “до” і “після” формування експерименту (*див. табл. 5*). Вочевидь на початку випробування істотних розбіжностей між контрольною та експериментальною групами не було виявлено, принаймні вони характеризувалися як статистично незначущі. Крім того, обидві групи гомогенні за віком, місцем проживання та соціальним статусом: навчаються в одному навчальному закладі (Економіко-гуманітарний коледж РВНЗ “КГУ”, м.Ялта) за спеціальністю “Менеджмент та адміністрування”.

Після формування експерименту в ЕГ в обох групах був проведений контрольний зріз (приблизно через п'ять місяців після констатувального). За його результатами відбулися такі статистично достовірні зміни рівнів самосвідомості юнаків: у КГ значно зросла кількість юнаків з емоційно-рефлексивним рівнем

Таблиця 5

Рівні самосвідомості юнаків контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп "до" та "після" формувального експерименту (м. Ялта, 2009 рік, вибірка 48 осіб, у %)

	Рівні самосвідомості	КГ		ЕГ	
		До	Після	До	Після
1	Екстернальний	14,3	9,5	3,7	–
2	Емоційно-рефлексивний	9,5	33,3	22,2	7,4
3	Епістемний	19,1	14,3	22,2	29,6
4	Ціннісний	28,6	9,5	40,7	25,9
5	Вчинково-інтернальний	14,3	14,3	7,4	14,8
6	Інтегративний	14,3	19,1	3,7	22,2

самосвідомості (33,3% порівняно з 9,5%), чого не відбулося в експериментальній (7,4% порівняно із 22,2%) – за кутовим перетворенням Фішера $\phi^*_{емп.} (2,333) > \phi^*_{кр.}$ при $\rho \leq 0,01$; натомість в ЕГ залишилась значна кількість юнаків з епістемним і ціннісним рівнями самосвідомості: 29,6% і 25,9%, незважаючи на те, що в обох групах саме ціннісний рівень став менш поширеним; також в ЕГ значно зросла кількість юнаків з інтегративним рівнем (22,2% порівняно з 3,7%). Привертає увагу й те, що в ЕГ після проведення всіх експериментальних процедур відсутні юнаки з екстернальним, тобто початковим, рівнем самосвідомості. Однак ці розбіжності статистично незначущі.

Виявлено такі кореляційні зв'язки між окремими особливостями самосвідомості та рівнями її розвитку. Загальна інтернальність властива представникам шостого, інтегративного (при $\rho \leq 0,01$ $r = 0,65$ в ЕГ і $r = 0,34$ в КГ; $r = 0,59$ на всій вибірці 164 осіб) і п'ятого, вчинково-інтернального (при $\rho \leq 0,01$ $r = 0,56$ в КГ) рівнів самосвідомості, екстернальність – першому (при $\rho \leq 0,01$ $r = -0,52$ в КГ), оскільки в ЕГ немає жодного юнака з таким рівнем самосвідомості ($r = -0,55$ на всій вибірці), другому ($r = -0,33$ в КГ) і третьому (при $\rho \leq 0,05$ $r = -0,46$ в ЕГ). Прагнення бути дружельюбнішим, за тестом Т. Лірі, властиве представникам шостого (інтегративного) рівня розвитку самосвідомості ($r = 0,28$ в ЕГ) і третього – епістемного ($\rho \leq 0,05$ $r = 0,46$ в КГ). Між прагненням більшої домінантності і рівнями розвитку самосвідомості у цих групах не виявлено суттєвих кореляційних зв'язків. Але на всій вибірці (164 осіб) домінантність негативно корелює з учинково-інтернальним рівнем самосвідомості ($r = -0,25$) і позитивно – з початковим, екстернальним ($r = 0,22$). Самооцінка, знову таки за тестом Т. Лірі, вища у представників другого рівня розвитку самосвідомості, емоційно-рефлексивного ($r = 0,37$ в

КГ) і третього, епістемного (при $\rho \leq 0,05$ $r = 0,45$ в ЕГ), не властиві високі значення самооцінки особам четвертого, ціннісного (при $\rho \leq 0,01$ $r = -0,53$ в ЕГ) і шостого рівнів ($r = -0,26$ в ЕГ і $r = -0,43$, $\rho \leq 0,05$ в КГ).

Надання переваги цінності "матеріальна забезпеченість" властиве представникам початкового (при $\rho \leq 0,05$ $r = 0,41$ в КГ) рівня самосвідомості. Натомість нехтують цією цінністю носії другого, емоційно-рефлексивного, рівня ($r = -0,35$ в КГ). Водночас суперечливі результати отримано за п'ятим рівнем у контрольній та експериментальній групах ($r = 0,28$ в ЕГ і $r = -0,27$ в КГ) і шостим, інтегративним ($r = -0,29$ в ЕГ і $r = 0,24$ в КГ), що свідчить про незначущість цих взаємозв'язків, оскільки на всій вибірці юнаків (164 осіб), представники саме п'ятого рівня самосвідомості (вчинково-інтернального) менше віддають перевагу матеріальній забезпеченості ($r = -0,29$ в ЕГ) на відміну від юнаків з третім, епістемним, рівнем ($r = 0,25$ в КГ). Цінність "свобода" має велике значення для юнаків з учинково-інтернальним рівнем самосвідомості (при $\rho \leq 0,01$ $r = 0,62$ в ЕГ), навпаки, вона мало важлива для юнаків з четвертим (ціннісним) і шостим (інтегративним) рівнями – $r = -0,3$ і $r = -0,27$ в ЕГ. Ціннісна орієнтація "любов" переважає у юнаків із четвертим рівнем самосвідомості ($\rho \leq 0,01$ $r = 0,56$ в КГ), тоді як нехтують нею юнаки із початковим, екстернальним, рівнем ($\rho \leq 0,05$ $r = -0,47$ в КГ). Явне прагнення до "щасливого сімейного життя" виявлено в юнаків третього (епістемного) і шостого (інтегративного) рівнів самосвідомості ($r = 0,25$ в КГ). Воднораз більш значущим для юнаків з другим, емоційно-рефлексивним, рівнем ($r = 0,32$ в КГ) є параметр "хороші друзі", але вони схильні нехтувати тим міжособистісним змістом, що описується поняттям "щасливе сімейне життя" ($r = -0,33$ в КГ).

Отже, юнаки з початковим (екстернальним) рівнем самосвідомості, крім екстернальності

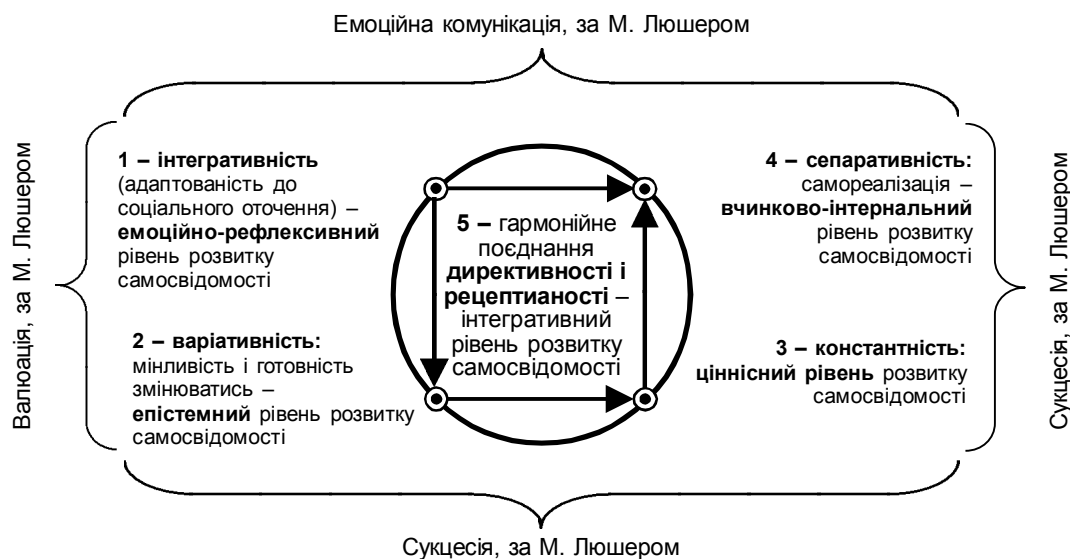


Рис. 4.
Розвиток самосвідомості юнаків у зв'язку з розгортанням функціональних вимірів особистості, за М. Люшером

локусу контролю, характеризуються наданням переваги цінності “матеріальна забезпеченість” і прагненням більшої домінантності у взаємостосунках з іншими; юнаки з емоційно-рефлексивним рівнем – вищою самооцінкою (за тестом Т. Лірі) і меншою потребою матеріальної забезпеченості, з епістемним рівнем – високою самооцінкою, прагненням бути дружелюбнішим і мати хороший матеріальний добробут. Юнакам із ціннісним рівнем самосвідомості невластиві високі значення самооцінки, для них типовою є менша вартість параметра “свобода” і більша – “любов”. Юнакам з учинково-інтернальним й, передусім інтегративним, рівнями самосвідомості характерна загальна інтернальність, власне це єдина ознака, що їх реально об’єднує. Представники п’ятого рівня, окрім зазначеного, менш домінантні, мало цікавляться матеріальним становищем, але більше прагнуть свободи, тоді як шостого – більш дружелюбні, частіше мають невисоку самооцінку, помірно бажання змінюватись і менше надають переваги матеріальному забезпеченню, свободі та щасливому сімейному життю.

Крім вивчення особливостей психологічного поля самосвідомості, юнаки експериментальної групи були продіагностовані повним оригінальним тестом М. Люшера задля виявлення взаємозв’язків вищеназваних теоретичних вимірів із рівнями їхньої самосвідомості. У підсумку встановлені такі кореляції: директивність позитивно корелює із шостим (інтегративним) рівнем самосвідомості ($p \leq 0,01$ $r = 0,57$), негативно – із четвертим (ціннісним) $r = -0,32$;

рецептивність також властива юнакам із шостим рівнем ($r = 0,37$); константність – юнакам із четвертим рівнем ($r = 0,33$); варіативність притаманна юнакам з третім (епістемним) рівнем – $r = 0,24$, невластива – із шостим ($r = -0,3$); інтегративністю характеризуються переважно юнаки з другим (емоційно-рефлексивним) рівнем самосвідомості ($p \leq 0,05$ $r = 0,46$); сепаративністю – із п’ятим, учинково-інтернальним рівнем ($r = 0,28$), на відміну від юнаків з шостим, ($r = -0,29$), котрим сепаративність невластива. Відтак емпіричні результати вказують на наявність таких особливостей розвитку самосвідомості юнаків у зв’язку з розгортанням вимірів особистості, за М. Люшером (*див. рис. 4*).

Остання біполярна мислесхема [див. 18а] уможлиблює виявлення таких тенденцій розвитку самосвідомості юнаків у зв’язку з розгортанням вимірів особистості (за М. Люшером): інтегративність на другому рівні самосвідомості змінюється варіативністю на третьому, четвертий рівень має тенденцію до константності (та недирективності), п’ятий – до сепаративності, шостий охоплює директивність і рецептивність (здатність впливати або підкорятися впливу) й одночасно неваріативність і несепаративність (несхильність до імпульсивності та непослідовності, до диференціації від інших та до індивідуального самоствердження). Таким чином *теоретичне припущення про існування взаємозв’язків між рівнями самосвідомості юнаків і вимірами їхньої особистості, за повним тестом М. Люшера, підтвердилося.*

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ
ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК**

1. Залежно від вираження компонентів структури *самосвідомості* теоретично обгрунтовані такі її *рівні розвитку*: 1) емоційно-рефлексивний; 2) епістемний; 3) ціннісний; 4) вчинково-інтернальний (екзистенційний), якому відповідають процеси саморегуляції та самоконтролю; саме на цьому рівні особа стає суб'єктом саморозвитку та самотворення; 5) інтегративний рівень, якому тотожний процес самоефективності як позитивного самоствердження і самоздійснення.

2. За допомогою аналізу кластерних центрів (K-Means Cluster) на вибірці із 164 юнаків виявлено *шість типів самосвідомості*, які відповідають її теоретично обгрунтованим рівням розвитку: початковий – екстернальний, перший – емоційно-рефлексивний, другий – епістемний, третій – ціннісний, четвертий – учинково-інтернальний і п'ятий – інтегративний. Відтак у розвитку самосвідомості наявні такі *тенденції*: а) зростання у процесі розвитку загальної інтернальності та надання юнаками переваги альтероцентричним (альтруїстичним) цінностям; б) зниження інтенсивності дії емоційно-рефлексивного компонента; в) незначне зниження вагомості епістемного компонента, що сукупно є ознаками позитивних зрушень у структурно-функціональній організації самосвідомості особистості.

3. Після проведення формувального експерименту в ЕГ в обох групах ЕГ і КГ були проведені контрольні зрізи, що виявили статистично достовірні зміни рівнів самосвідомості юнаків: в контрольній групі значно зросла кількість юнаків з емоційно-рефлексивним рівнем самосвідомості, чого не відбулось в експериментальній; натомість, в останній залишилась значна кількість юнаків з епістемним і ціннісним рівнями самосвідомості, незважаючи на те, що в обох групах вагомість ціннісного рівня стала меншою; також істотно зросла кількість юнаків з учинково-інтернальним та інтегративним рівнями розвитку самосвідомості. Привертає увагу те, що в ЕГ після проведення формувального експерименту відсутні юнаки з екстернальним (початковим) самоусвідомленням. Згідно з Т-критерієм Вілкоксона, зростання показників учинково-інтернального компонента є статистично достовірними при $p \leq 0,05$. Отже, є підстави зробити висновок про ефективність проведеної програмно-експериментальної роботи.

4. У результаті дослідження подані характеристики юнаків з різними рівнями самосвідомості. Юнаки з початковим (екстернальним) рівнем, крім екстернальності локусу контролю, вирізняються наданням переваги цінності “матеріальна забезпеченість” і прагнуть більшої домінантності у взаєминах з іншими; юнаки з емоційно-рефлексивним рівнем володіють вищою самооцінкою (за тестом Т. Лірі) і їх менше цікавить матеріальний достаток. Юнаки з епістемним рівнем мають високу самооцінку, прагнуть бути дружелюбнішими і надають перевагу матеріальній забезпеченості. Юнакам з ціннісним рівнем самосвідомості невластиві високі значення самооцінки, вони менш віддані цінності “свобода” і більше – “любов”. Натомість юнакам з учинково-інтернальним й особливо з інтегративним рівнями характерна загальна інтернальність як ознака, що їх реально об'єднує. Представники п'ятого рівня, окрім того, прагнуть меншої домінантності, невибагливі до матеріальної комфортності і більше потребують свободи, тоді як шостого домагаються більше дружелюбності, частіше вирізняються невисокою самооцінкою, бажанням змінюватись і меншою мірою переймаються матеріальним достатком, свободою та думають про щасливе сімейне життя.

5. Теоретичне припущення про існування взаємозв'язків між рівнями самосвідомості юнаків і вимірами психологічної організації особистості, за повним тестом М. Люшера, підтвердилося. Перспективними видаються подальші дослідження рівнів самосвідомості дорослих людей різних вікових категорій.

1. *Базыма Б.А.* Психология цвета: теория и практика / Б.А. Базыма. – СПб. : Речь, 2007. – 205 с.

2. *Безменова И.К.* Самосознание как единица исследования онтогенеза личности : (на материале подросткового и юношеского возрастов) : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ирина Константиновна Безменова. – М., 2006. – 28 с.

3. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.

4. *Ганзен В. А.* Системные описания в психологии / В.А. Ганзен. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.

5. *Джонсон Д.В.* Тренінг саморозкриття / Д.В. Джонсон // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №7. – С. 52–64.

6. *Ещенко Н.* Неиспользуемые возможности цветовой теории Гете и перспективы их практического применения в психологии искусства и арттерапии / Наталья Ещенко, Данило Косенко // Простір арттерапії: зб. наук. ст. ЦППО АПН України, ГО “Арттерапевтична асоціація”; [редкол. : В.А. Семиченко, А.П. Чупріков та ін.]. – К. : Міленіум, 2007. – Вип.2. – С. 58–75.

7. Кандинский В. О духовном в искусстве (Живопись) / В. Кандинский. — Л.: Фонд “Ленинградская галерея”, 1990. — 65 с.

8. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. — М.: Политиздат, 1984. — 335 с.

9. Кочнева Л.В. Проблема самосознания и психологические условия его развития в учебной деятельности студентов вузов // Инновации в образовании. — 2006. — №5. — С. 84–96.

10. Кучеренко С. Методологічні підходи до вивчення самосвідомості особистості підлітків та юнаків / С.В. Кучеренко // Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. — 2009. — №1. — С. 134–151.

11. Кучеренко С.В. Диагностика особенностей самосознания одаренных подростков и юношей / С.В. Кучеренко // Креативність і творчість. Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Сер.: „Соціологія. Психологія. Педагогіка”. Тематичний випуск №1 / Відп. ред.: І.П. Маноха. — К.: Гнозис, 2009. — № 1. — 426 с. — С. 94–98.

12. Люшер М. Закон гармонии в нас: практическое руководство / М. Люшер. — М.: ИСКР, 2008. — 252 с.

13. Панок В. Основи практичної психології: Підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. — К.: Либідь, 2003. — 536 с.

14. Роменець В. А. Історія психології ХХ століття: Навч. посібник / Роменець В.А., Маноха І.П.; вст. ст. В.О. Татенка, Т.М. Титаренко. — К.: Либідь, 1998. — 992 с.

15. Сайто И. Кокология 2 / Исаму Сайто, Тадасико Нагао. — К.: София, М.: ИД “Гелиос”, 2002. — 232 с.

16. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. — СПб.: ООО “Речь”, 2002. — 350 с.

17. Старовойтов А.В. Содержательные и процессуальные особенности арттерапии / Старовойтов А.В. // Тело. Сознание. Творчество: сб. научных работ / Под ред. А.В. Старовойтова. — Симферополь: ОАО “Симферопольская городская типография”, 2008. — Вып. 1. — С. 9–13.

18. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. — М.: Изд-во МГУ, 1983. — 284 с.

18а. Фурман А.В. Ідея професійного методологування: [монографія] / А.В. Фурман. — Ялта-Тернопіль: Економічна думка, 2008. — 205 с.

19. Фурман А. В. Психологія Я-концепції: навчальний посібник / А.В. Фурман, О.Є. Гуменюк. — Львів: Новий Світ–2000, 2006. — 360 с.

20. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. Пер. с нем. / Г. Шоттенлоэр — СПб.: “Изд-во Пирожкова”, 2001. — 256 с. — (Сер. “Новый импульс”).

21. Штепа О.С. Тренінг “Актуалізація особистісної зрілості” / О.С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. — 2005. — №4. — С. 22–36.

22. Штепа О.С. Тренінг “Актуалізація особистісної зрілості” / О.С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. — 2005. — №3. — С. 48–62.

23. Яньшин П.В. Психосемантика цвета / П.В. Яньшин. — СПб.: Речь, 2006. — 368 с.

АНОТАЦІЯ

Кучеренко Світлана Валеріївна.

Розвиток самосвідомості юнаків засобами кольорового тренінгу.

У статті викладено результати дослідження розвитку самосвідомості юнаків у часопросторі вищого навчального закладу. Залежно від вираженості компонентів самосвідомості теоретично обґрунтовано та емпірично виявлено шість рівнів розвитку самосвідомості – екстернальний, емоційно-рефлексивний, епістемний, ціннісний, учинково-інтернальний та інтегративний. Запропоновано програму розвитку самосвідомості юнаків в умовах ВНЗ засобами кольорового тренінгу та доведена його експериментальна ефективність.

Ключові слова: самосвідомість, розвиток самосвідомості, рівень розвитку самосвідомості, кольоровий тренінг, рання юність.

АННОТАЦИЯ

Кучеренко Светлана Валериевна.

Развитие самосознания юношей средствами цветного тренинга.

В статье изложены результаты исследования процесса развития самосознания на этапе юношеского возраста в пространстве высшего учебного заведения. В зависимости от степени выраженности компонентов самосознания теоретически обоснованы и эмпирически выявлены шесть уровней развития самосознания – экстернальный, эмоционально-рефлексивный, эпистемный, ценностный, поступково-интернальный и интегративный. Доказана экспериментальная эффективность предложенной программы развития самосознания на этапе юношеского возраста в условиях высшего учебного заведения средствами цветного тренинга.

Ключевые слова: самосознание, развитие самосознания, уровень развития самосознания, цветовой тренинг, ранняя юность.

ANNOTATION

Kucherenko Svitlana.

Development of Self-Consciousness of Young Boys by Means of Colorful Training.

In the article the results of research of the young boys' self-consciousness development in the area of higher educational establishment have been demonstrated. Depending on the expressiveness of the components of self-consciousness six levels of the self-consciousness development – external, emotion-reflective, epistemological, valuable, action-internal and integrative – have been theoretically substantiated and empirically detected. The program of the self-consciousness development of young boys in the higher educational establishments by means of colorful training has been offered and its experimental efficiency has been proved.

Key words: self-consciousness, self-consciousness development, levels of the self-consciousness development, colorful training, and early adolescence.

Надійшла до редакції 6.09.2010.