

УДК 159.923.2

О. М. Хлівна

РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

У статті проаналізовано феномен Я-концепції та механізми його розвитку. Наведено результати емпіричного дослідження впливу психологічного тренінгу на вдосконалення Я-концепції студентів-психологів.

Ключові слова: професійна самосвідомість, Я-концепція, самооцінка, психологічний тренінг.

Хлевная А. Н. Развитие позитивной Я-концепции студентов посредством психологического тренинга. В статье анализируется феномен Я-концепции и механизмы его развития. Приводятся результаты эмпирического исследования влияния психологического тренинга на усовершенствование Я-концепции студентов-психологов.

Ключевые слова: профессиональное самосознание, Я-концепция, самооценка, психологический тренинг.

Khlivna O. M. Psychological Peculiarities of the Future Psychologists Self-Concept Development. The article centres around the phenomenon of *Self-concept* and its components. The results of empirical research of psychological peculiarities of the students-psychologists “*Self-concept*” development are represented.

Key words: professional consciousness, *Self-concept*, self-rating, psychological training.

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах реформування вищої освіти України особливо актуальною є проблема ефективного й мобільного творчого самопроекування особистості сучасного студента. Динаміка його професійної підготовки активно позначається на процесах ідентифікації себе на професійному й особистісному рівнях. Формування Я-концепції особистості студента відбувається в процесі професійно орієнтованого навчання, що є основною діяльністю і впливає на всі сторони життя молодого людини. Тому управління процесом професіоналізації в сучасних умовах може бути продуктивним під час врахування психологічних закономірностей розвитку Я-концепції студента на всіх етапах його професійного становлення.

В умовах життєдіяльності сучасного суспільства зростає значущість психологічної науки та потреба у висококваліфікованих спеціалістах, здатних професійно розв’язувати поставлені перед ними

завдання. Фахівець має бути пластичним, схильним до розвитку, впевненим у собі та вибраних стратегіях роботи [3], тому актуальним є пошук шляхів подальшого вдосконалення *Я*-концепції майбутніх фахівців.

Мета статті – дослідження можливостей психокорекційного впливу на розвиток *Я*-концепції майбутніх фахівців за допомогою організованого тренінгового навчання. Відповідно до мети було визначено завдання дослідження: 1) проаналізувати наукові підходи до вивчення проблеми формування *Я*-концепції, розкрити психологічну сутність її складових компонентів; 2) визначити та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку *Я*-концепції студентів-психологів; 3) перевірити можливість розвитку позитивної *Я*-концепції студентів в умовах спеціальної психокорекційної роботи засобами тренінгу.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У сучасній психологічній науці існує багато теорій і концепцій, які трактують проблему *Я*-концепції та механізми її формування в студентському середовищі.

Особливо плідним став феноменологічний (гуманістичний) напрям вивчення *Я*-концепції як системи самосприйняття. Так, К. Роджерс уважав, що внутрішня структура *Я* формується в процесі взаємодії із значимими іншими (батьками, сестрами, братами тощо). Тому терміну “значимий інший” він приділяв багато уваги і в теоретичній психології, і в психотерапії [6]. Інший механізм формування *Я*-концепції – аналіз і ревізія зафіксованих у пам’яті випадків із життя, на підставі яких робиться висновок про наявні в суб’єкта риси характеру та якості особистості та їх вплив на формування процесів самоусвідомлення й самоприйняття [1].

На думку багатьох дослідників, істотну роль у формуванні позитивної *Я*-концепції відіграє самооцінка особистості, яка визначає можливість людини до себе, її самокритичність, ставлення до життєвих успіхів та невдач, мотивацію досягнення тощо. Проблематику самосвідомості та самооцінки глибоко висвітлено в роботах Р. В. Бернса, Л. В. Бороздіної, Ю. М. Орлова, О. М. Соколової, В. В. Століна й ін.

Адекватно-високу самооцінку трактують психологічно як найбільш сприятливу для особистості. Процес її формування у студентів відбувається в ході навчальної діяльності у ВНЗ. Особливо впливає на формування професійної самооцінки процес і результат вивчення

провідних фахових дисциплін. Тому завдання ВНЗ – забезпечити майбутніх фахівців необхідними умовами для активізації розвитку *Я*-концепції та її основних складових компонентів. Провідні психолого-педагогічні умови ефективного формування *Я*-концепції студентів в умовах професійної підготовки: реалізація діалогічного підходу до організації навчального процесу у ВНЗ; допомога студентам в актуалізації професійної рефлексії на фахове самовизначення; включення в навчальний процес активних методів формування свідомості та самосвідомості.

У сучасній практичній психології поширений такий метод психокорекційної роботи, як психологічний тренінг. Досвідчені спеціалісти з активних методів навчання трактують психологічний тренінг як метод розвитку навчальних здібностей, оволодіння будь-яким складним видом діяльності – спілкуванням, творчістю, самопізнанням, саморозвитком (Ю. М. Ємельянов), як засіб впливу на розвиток знань, соціальних установок, умінь і досвіду в галузі міжособистісного спілкування, на розвиток компетентності у спілкуванні, тобто як засіб психологічного впливу (Л. А. Петровська), як метод спонтанної групової взаємодії гуманістичної орієнтації (Т. С. Яценко), як комплексний метод соціально-дидактичного напрямку (Г. А. Ковальов) тощо.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Нашій позиції імпонують дослідження К. Роджерса та Р. Бернса про складну структуровану картину *Я*-концепції особистості. К. Роджерс стверджує, що *Я*-концепція складається з уявлень про власні характеристики та здібності індивіда, уявлення про можливості взаємодії з іншими людьми й навколишнім світом, ціннісних орієнтацій, пов'язаних з об'єктами й діями, та уявлень про цілі й ідеї, які можуть мати позитивну чи негативну спрямованість. Р. Бернс пояснює феномен *Я*-концепції як сукупність установок, спрямованих на себе й виділяє три складники *Я*-концепції: 1) реальне *Я* – установки, пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій статус, тобто його уявлення про те, яким він є насправді; 2) дзеркальне *Я* (соціальне) – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, як його бачать інші; 3) ідеальне *Я* – установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, яким він хотів би стати. На думку У. Джеймса, *Я*-об'єкт охоплює все, що можна назвати своїм. За цим критерієм він виділяє чотири складники: духовне *Я*,

матеріальне Я, соціальне Я, фізичне Я [2]. Такі психологічні підходи є найбільш комплексними та продуктивними в тлумаченні структурних компонентів Я-концепції.

Проаналізуємо основні позиції психологів щодо можливостей використання тренінгу як інноваційної психотехнології в оптимізації процесів самоприйняття та самореалізації студентської молоді.

У психології термін *тренінг* набув своєї специфіки й зазвичай пов'язується не з будь-якими вправами (тренуванням), а лише з комплексом вправ, які розроблені на науковій основі та проводяться за спеціальною методикою. Тренінг – спланована цілісна програма різноманітних вправ для формування і вдосконалення умінь та навичок, підвищення ефективності трудової (й іншої) діяльності. С. І. Макшанов розуміє поняття *тренінг* як спосіб перепрограмування наявної в людини моделі управління своєю поведінкою та діяльністю. Тренінг визначається як процес створення нових функціональних диспозицій поведінки й суб'єктивних здатностей (або розвиток уже сформованих). Дещо окремо від зазначених підходів до тренінгової роботи можна аналізувати погляди Т. С. Яценко, яка використовує метод активного соціально психологічного навчання (СПТН). Цей спосіб подібний до соціально-психологічного тренінгу, але має певні відмінності. На її думку, спільною виступає гуманістична орієнтація психокорекційних процедур. Розрізняються вони максимілізацією спонтанності групової взаємодії в активному соціально-психологічному навчанні й орієнтованістю процедур на дослідження особистісної проблеми суб'єкта спілкування [10].

Останнім часом тренінги набули широкого використання в підготовці фахівців різних галузей. Цей метод активно застосовують у роботі з дітьми, батьками, учителями, керівниками підприємств й організацій. Досвід його використання відображено в працях Ю. Н. Ємельянова, В. П. Захарова, Г. А. Ковалева, Х. Міккіна, Л. А. Петровської, Т. С. Яценко, В. М. Федорчук й ін.

На думку фахівців, більшість афективних змін відбувається в груповому, а не в індивідуальному контексті. Для того, щоб виявити та змінити свої дезадаптивні установки й виробити нові форми поведінки, люди мають учитися бачити себе такими, якими їх бачать інші. Вони розвивають в групі комунікативні уміння, які включають опис поведінки, комунікацію відчуттів, активне слухання, зворотний зв'яз-

зок, конфронтацію. К. Рудестам виділяє такі переваги групової форми роботи:

1) група є мікрокосмом або суспільством у мініатюрі; досвід участі в групах допомагає вирішувати проблеми у сфері міжособистісних стосунків і може переноситися за межі групи в зовнішній світ;

2) у групі її учасники мають можливість отримати зворотний зв'язок і психологічну підтримку від інших учасників, які мають подібні проблеми або досвід. Присутність рівноправних партнерів, а не лише тренера, створює атмосферу комфорту;

3) у групі її членам можна бути не лише учасником подій, а й спостерігачем, що дає змогу ідентифікувати себе з іншими (активними) учасниками й використовувати результати своїх спостережень під час оцінки власних емоцій і вчинків;

4) зрештою, група може співдіяти особистісному зростанню. Кожна спроба саморозкриття або самозміни члена групи викликає схвальну реакцію з боку інших її учасників і, відповідно, підвищує самооцінку особистості [54, 65].

Популярними стали такі форми психологічного тренінгу, як групи зустрічей і тренінг сензитивності [32, 15]. К. Роджерс сформулював необхідні й достатні умови конструктивних змін учасників тренінгу. Учений називає три установки особистості консультанта: конгруентність, емпатія та безумовне позитивне схвалення (пошана). Учасників, які проходять тренінг, спонукають до фіксації, оцінки й інтерпретації дій, поведінки партнерів і самих себе. У групі заохочується спонтанність прояву відчуттів, відкрите звернення уваги на інтерпретації ворожості, невпевненості в собі, прояви психологічного захисту.

Групи сензитивного тренінгу акцентовані на загальному розвитку індивіда. У межах цієї орієнтації первинним є виявлення життєвих цінностей індивіда, посилення відчуття самоідентичності. Тренінг спрямований на розвиток сензитивної здатності, без актуалізації якої утруднено правильне розуміння особистих якостей і станів партнерів, відносин, що складаються між ними. Провідним методичним засобом сензитивного тренінгу є психогімнастичні вправи, які дають різноманітний матеріал, необхідний для усвідомлення процесу й результатів соціально-перцептивної діяльності, а також формують середовище, що дозволяє кожному учасникові розвивати свої перцептивні здібності.

У психологічній літературі також описано засади тренінгу ціннісного самовизначення старшокласників і студентів. Тренінг ціннісного самовизначення спрямований на розв'язання кількох завдань: збільшення рівня усвідомленості молодими людьми власної ціннісно-цільової сфери, підвищення рівня суб'єктності, формування почуття відповідальності за власне життя, збільшення здатності до рефлексії, розуміння та прийняття цінностей іншої людини. Головним механізмом досягнення цієї мети є розширення діапазону усвідомлюваних цілей та мотивів поведінки, їх узгодження із суб'єктними властивостями особистості [7].

Методологічна основа тренінгових занять – положення про те, що особистісні цінності та суб'єктні властивості формуються в нерозривній єдності, зумовлюючи та спонукаючи одні одних. Це визначає синергічність відносин між ними, взаємну залежність та підсилення. Зміни у сфері особистісних цінностей неминуче ведуть до змін у сфері суб'єктності індивіда – і навпаки. Частина вправ спрямована на змістову сторону ціннісного самовизначення (вправи на усвідомлення ціннісно-цільової сфери, визначення й утвердження життєвих цілей). Інші вправи мають сприяти розвитку функціональних, суб'єктних властивостей старшокласників (тренінг досягнення цілей різних рівнів та масштабу, розвиток упевненості у власних можливостях, наполегливості та рішучості). Так досягається реалізація принципу системності в психокорекційній роботі.

Мета нашого дослідження – емпіричне дослідження впливу психологічного тренінгу на вдосконалення *Я*-концепції студентської молоді. Дослідження складалося з трьох етапів. На першому етапі відбувалося виокремлення проблеми й постановка мети. Теоретичною основою дослідження стали наукові положення про закономірності та механізми взаємодії особистості з соціальним оточенням, теоретичні й методичні аспекти психологічного тренінгу. Другим етапом було безпосередньо емпіричне дослідження складників *Я*-концепції майбутніх фахівців, а саме образу “*Я*” та самооцінки.

Вибірку дослідження склали студенти Волинського національного університету імені Лесі Українки. Кількість студентів, які брали участь в експерименті, становила 50 осіб, із них 11 чоловіків та 39 жінок віком 19–30 років. Діагностична програма включала такий інструментарій: методика самооцінки образу “*Я*” (А. Реан, Я. Ко-

ломенський), “шкала самооцінки” (Н. Кіршев, Н. Рябчиков), методика дослідження уявлень людини про себе “Хто Я?”. Третім етапом було проведення психотренінгу самоусвідомлення. Наводимо результати формувального експерименту.

Одним із найважливіших питань організаційної роботи було комплектування тренінгової групи. У формувальному експерименті брали участь 12 студентів факультету психології, із них: сім осіб, які продемонстрували наявність значущого негативного зв'язку між “Я” ідеальним та “Я” реальним, що відображає несумісність або розходження уявлень людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона, за її уявленням, є насправді, та занижену самооцінку; п'ять осіб, які виявили нечітке та недиференційоване уявлення людиною свого ідеального “Я” та “Я” реального й самооцінку з тенденцією до заниження. Так було сформовано групу відповідного складу.

Головним напрямом роботи з майбутніми психологами під час тренінгових занять було самопізнання та самовираження, виявлення своїх сильних та слабких сторін у майбутній професійній діяльності, розуміння особистісної ролі в здійсненні професійної взаємодії з різними категоріями осіб.

Під час проведення тренінгових занять вирішували такі завдання:

1) активізація процесу самопізнання майбутніми психологами власного внутрішнього світу; 2) дослідження Я-образу та позитивне самоприйняття; 3) розвиток упевненості у своїх творчих силах; 4) створення мотивації для подальшого саморозвитку.

Задля з'ясування ефективності тренінгу самоусвідомлення на наступному етапі дослідження було проведено повторний діагностичний зріз, який дав змогу визначити динаміку формування Я-концепції. По-перше, порівнюючи результати зрізів, які відображають рівень сформованості компонентів Я-концепції майбутніх психологів, які ми отримали до проведення формувального експерименту, та результати повторного зрізу, які отримали після проведення тренінгу, визначено певні динамічні тенденції. Позитивні зміни можна простежити під час порівняння діаграм (див. діаграми 1 та 2).

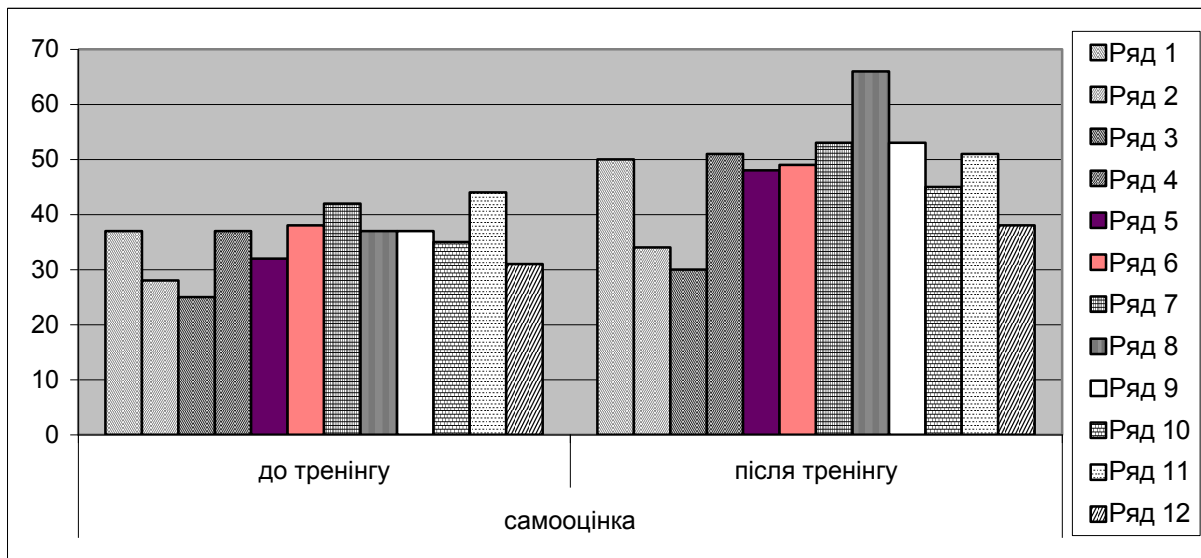


Діаграма 1. Самооцінка образу "Я" до проведення формувального експерименту



Діаграма 2. Самооцінка образу "Я" після формувального експерименту

Аналіз результатів діагностичних зрізів також показав, що тренінг істотно вплинув на самооцінку його учасників. Збільшення рівня самооцінки відбулося у 8 із 12 учасників (діаграма 3).



Діаграма 3. Показники рівня самооцінки до й після формувального експерименту

Проаналізувавши списки досліджуваних за методикою “Хто Я?”, ми побачили таку динаміку результатів: якщо до експерименту учасники більше уваги приділяли характеристикам приєднувальної категорії й мали велику кількість негативно оцінених якостей, то в шести учасників після формувального експерименту першими в списку з’явилися характеристики диференціувальної категорії, тобто досліджувані почали вказувати специфічні ознаки, які відрізняють їх від інших. Отож можна стверджувати, що досліджувані почали звертати увагу на свої внутрішньоособистісні ознаки, а негативних оцінок власних характеристик стало значно менше. Якщо до формувального експерименту їх було близько десяти, то після проведення тренінгу їх стало менше п’яти. Отже, тренінг самоусвідомлення сприяв підвищенню рівня розвитку образу “Я”, тобто підвищенню зв’язку між уявленнями людини про якості свого ідеалу та свої реальні якості. Тренінг самоусвідомлення також сприяв підвищенню рівня самооцінки в учасників, що є важливим для гармонійності внутрішнього світу особистості та самовдосконалення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Уважаємо, що психологічні особливості розвитку Я-концепції майбутніх психологів такі: найяскравішими складовими компонентами Я-концепції майбутніх психологів є образ Я та самооцінка; адекватно-високу самооцінку трактують психологічно як найбільш сприятливу для особистості, процес її формування в студентів вищих навчальних закладів відбувається в ході навчальної діяльності у ВНЗ. Особливо

впливає на формування професійної самооцінки процес і результат вивчення основних фахових дисциплін. Тому завдання ВНЗ убачається в тому, щоб забезпечити майбутніх фахівців необхідними умовами для активізації розвитку Я-концепції та її основних складових компонентів. Провідні психолого-педагогічні умови ефективного формування Я-концепції студентів в умовах професійної підготовки: реалізація діалогічного підходу до організації навчального процесу у ВНЗ, допомога студентам в актуалізації професійної рефлексії на фахове самовизначення, включення в навчальний процес активних методів формування свідомості та самосвідомості. Ефективним засобом розвитку позитивної Я-концепції студентів є психологічний тренінг самоусвідомлення.

Перспективу досліджень Я-концепції студентів убачаємо у відпрацюванні і процедурних аспектів тренінгових технологій, і змістового наповнення тренінгових занять для студентів різноманітних спеціальностей.

Література

1. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Изд-во МГУ, 1988. – 432 с.
2. Артемьева Е. Ю. Вероятные методы в психологии / Е. Ю. Артемьева, Е. М. Мартынов. – М. : Генезис, 1999. – 156 с.
3. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
4. Баб'як Т. Вправи з психокорекції / Т. Баб'як // Психолог. – 2002. – № 16. – С. 5–9.
5. Баб'як Т. Тренінг спілкування “Дозволь собі бути щасливим” / Т. Баб'як, І. Корнієнко // Шк. світ. – 2000. – № 20. – С. 8–16.
6. Психологічна енциклопедія / упоряд. О. М. Степанов. – К. : Главник, 2006. – 503 с.
7. Сметаняк В. І. Тренінг ціннісного самовизначення старшокласників : метод. рек. / В. І. Сметаняк ; за ред. З. С. Карпенко. – Івано-Франківськ : [б. в.], 2004. – 28 с.
8. Становська З. Актуальні проблеми професійного становлення особистості майбутніх практичних психологів / З. Становська // Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вузах / за ред. С. Д. Максименка. – К. ; Т. : Ніка-центр, 2002. – С. 49–52.
9. Черный Е. В. Профессиональная идентичность практического психолога / Е. В. Черный // Практ. психологія та соц. робота. – 2000. – № 8. – С. 36–39.
10. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика / Т. С. Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – 382 с.