

УДК 159.9.072.52-053.67

© К. В. Хоменко, 2018

К. В. Хоменко (м. Київ)

## ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМОСТАВЛЕННЯ: ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Хоменко К. В. Програма психокорекції самоставлення: особливості використання в юнацькому віці.** В даній статті проводиться аналіз науково-теоретичних та емпіричних досліджень проблеми самоставлення, як емоційного компоненту самосвідомості, в період юнацтва. Юнацький вік визначається як критичний період переходу від дитинства до ранньої дорослості, і триває від 17 до 21 року. Головними особистісними новоутвореннями даного періоду є поява свідомого «Я», виникнення рефлексії, свідомість своїх мотивів, моральна самооцінка, структурування світогляду, самовизначення особистості, професійне самовизначення, розвиток стійкої Я-концепції. Визначений зміст вияву самоставлення як емоційної складової Я-концепції особистості, що переживається через аутосимпатію, самоповагу, загальну самоефективність і глобальне самоставлення. Ставлення до себе може переживатися як позитивне узгоджене, суперечливе і негативне. Наведені результати емпіричного дослідження психологічних особливостей самоставлення в юнацькому віці. Визначено, що значна частина юнаків має умовно позитивне (суперечливе) самоставлення. Отримані дані зумовили необхідність розробки психокорекційної програми з підвищення позитивного безумовного самоставлення. Враховуючи специфіку досліджуваного психічного явища, спираючись на основні принципи гуманістичної та позитивної психології, когнітивного і поведінкового напрямків психології методологічною основою психокорекційної роботи з учасниками експериментальної групи нами була обрана розвиваюча (діалогічна) стратегія. Відповідно віковим особливостям студентів юнацького віку та результатам сучасних емпіричних досліджень визначені структура і зміст психокорекційного тренінгу, визначена специфіка спрямованості змісту кожного компоненту програми. Психокорекційна програма складається з чотирьох модулів, відповідно до структурно-динамічної моделі нашого дослідження: афективний, когнітивний, поведінковий та системоутворюючий. Здійснювався цілеспрямований вплив на підвищення рівню позитивного самоставлення через його компоненти, шляхом формуючого впливу на провідні критерії через емпіричні кореляти.

**Ключові слова:** самоставлення, самоповага, аутосимпатія, самоефективність, самооцінка, емоційно-оцінне ставлення, самосвідомість, юнацький вік.

**Постановка проблеми.** Неповторний візерунок буття людини у світі – риси характеру, вподобання, світогляд, стосунки з оточенням, - весь життєвий шлях, визначається її ставленням до себе, специфікою переживання самого себе. Особливим виявляється місце самоставлення в період юнацтва, коли молода людина вступає в світ дорослих як самостійний відповідальний член, структурує свої особистісні цінності, готується до створення сім'ї, обирає напрямок професійного становлення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** В даній статті висвітлюється проблематика організації психокорекційного впливу на вияв самоставлення, а саме підвищення позитивного безумовного самоставлення, відповідно до теми дисертаційного дослідження «Психологічні особливості самоставлення як чинника цінностей юнацького віку», що опрацьовується на кафедрі загальної і соціальної психології та психотерапії, факультету психології, НПУ ім. М. П. Драгоманова.

**Метою** даної статті є обґрунтування та складання методологічної структури програми психологічної підтримки продуктивного подолання студентами вікової кризи, оптимізації процесу міжособистісної взаємодії та поглиблення самосвідомості у студентів юнацького віку.

**Практичним завданням** є науково-методологічне обґрунтування складання програми психокорекційного впливу з метою впливу на рівень безумовного позитивного самоствавлення в осіб юнацького віку.

**Результати досліджень.** Юнацький вік визначається вченими-психологами по-різному: Г. С. Абрамова, Л.Є. Просандєєва, Т. М. Титаренко – від 18 до 21–22 років; І. Ю. Кулагіна, В.М. Поліщук – від 17 до 20–23 років; А. В. Петровський – від 17 до 21 року; І. М. Бушай – від 18 до 20–22 років; М. В. Папуча, А. О. Реан, Г. Шихі – від 17–18 до 20–21 року. Ми поділяємо думку авторів, які вважають, що юнацький вік починається з 17–18 років і завершується у 20–21 рік.

На даному віковому етапі формуються такі особистісні новоутворення як світогляд, самовизначення особистості, професійне самовизначення, розвиток стійкої Я-концепції. Вікові новоутворення юності пов'язані з психологічними і соціальними змінами (автономність від батьків, формування нових близьких особистих контактів, професійне самовизначення), і також активним ставленням до соціуму в цілому.

Видатний вчений І. С. Кон зазначав, що поява свідомого «Я», виникнення рефлексії, свідомість своїх мотивів, моральна самооцінка є феноменальними проявами самосвідомості в юнацькому віці. Дослідник виділяв юнацький вік як переломний, критичний, період власне виникнення самосвідомості. «..Періодом виникнення свідомого «Я», якби поступово не формувалися окремі його компоненти, здавна вважається підлітковий і юнацький вік..» [10, с. 270].

В своїх дослідженнях специфіки періоду переходу від дитинства до дорослості вчена-психолог І. С. Булах розкриває значення юнацького віку в становленні світогляду молодої людини, рефлексії, усвідомлення себе і своїх мотивів [1].

Зміст самоствавлення в осіб юнацького віку набуває вікових особливостей: з одного боку, поступового ускладнення розвитку на етапі стабільності, адаптації, з іншого – руйнування стабільності та прагнення до саморозвитку, особистісних змін під час переходу до ранньої дорослості. Досягнення юнацького віку, на думку Г. Крайг, вимагають від молоді «інтегрувати отриману про себе різномірну інформацію в цілісну, несуперечливу особистість» [11, с. 639]. Головними новоутвореннями юнацького віку є становлення особистісної ідентичності, самовизначення, готовність до самореалізації.

Феномен ставлення особистості до себе в юнацькому віці в психології досліджувався такими вітчизняними та радянськими вченими як Л. С. Виготський, О.М.Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьєв, І. С. Кон, В. М. М'ясіщев, Л. І. Божович, К. О. Абульханова-Славская, А. В. Візгіна, Н. І. Сарджвеладзе, О. Є. Гуменюк, І. Д. Бех, О. І. Крошка, Т. М. Зелінська, Д. Д. Отич, А. В. Колодяжна, М. І. Лісіна, С. Р. Пантілеєв, В. В. Столін, О. М. Молчанова, Н. І. Сарджвеладзе, І. І. Чеснокова, О. О. Тихомандрицька, а також такими відомими зарубіжними дослідниками як У. Джеймс, Ч. Кулі, Дж. Мід, Р. Бернс, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Розенберг, Т. Шибутані та інші. Термін «самоствавлення» в психологічній літературі часто використовується як синонімічний термінам «образ Я», «самооцінка», «самовідношення», «установка», «атіт'юд» та ін. Наприклад, вітчизняна дослідниця О. Є. Гуменюк, визначає емоційно-оцінну складову Я-концепції як почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить до сфери його Я [5, с. 26].

Узагальнюючи погляди вчених визначимо, що самоствавлення є складовою самосвідомості, емоційною складовою Я-концепції особистості, що переживається через

аутосимпатію, самоповагу, загальну самоефективність і глобальне самоствавлення. Ставлення до себе може переживатися як *позитивне узгоджене, суперечливе і негативне*.

В результаті проведеного нами емпіричного дослідження, в якому прийняли участь 194 особи юнацького віку (студенти 17–20 років, денної форми навчання) [21; 22], нами визначені такі структурні компоненти:

1. Емоційно-самоцінний (критерій – *аутосимпатія*, показники – безумовність, умовність прийняття Я чи знехтування власного Я). Дружність-ворожість до власного Я, що диференціюється у досліджуваних як переживання безумовного самоприйняття, умовного самоприйняття та нехтуючого самоприйняття.

2. Емоційно-самооцінний (критерій – *самоповага*, показники – саморозуміння, самовизначення, самовпевненість, внутрішня послідовність). передбачає оцінювання людиною власної «внутрішньої послідовності», «саморозуміння» та «самовпевненості». Отже, в самоповазі об'єднуються усвідомлення своєї компетентності, самостійності, контролю власного життя, розуміння самого себе та здатність бути самопослідовним.

3. Емоційно-поведінковий (критерій – *загальна самоефективність*, показники – саморегуляція, рефлексивність, критичне та позитивне сприйняття своїх здібностей, планування та аналіз ситуацій успіху). Передбачає здатність до адекватної оцінки власних здібностей, соціальної компетентності, планування та коригування діяльності. Вона спрямовує особистість на очікування успіху, ініціативність та стійкість у соціальних контактах, гнучкість та наполегливість у досягненні мети.

4. Системоутворюючий (критерій – *глобальне самоствавлення*, показники – узгодження інтегрального Я і дезінтегрального Я, усвідомлення власної цілісності в часовій перспективі, розвиток інтрапсихічної рефлексії, поглиблення самосвідомості, посилення стійкості та безумовності глобального позитивного ставлення до себе).

Отримані результати дозволяють констатувати наступні особливості самоствавлення та особистісних утворень в юнацькому віці:

- критерій «аутосимпатія» – безумовне прийняття власного Я з його позитивними і негативними якостями не типове для студентів юнацького віку, що є ознакою певної дисгармонійності самоствавлення у цьому віковому періоді;
- критерій «самоповага», - високий гармонійний, узгоджений і частково неузгоджений середній рівні є домінуючими порівняно з дисгармонійним низьким рівнем;
- критерій «загальна самоефективність» - перше місце займає високий рівень, друге – середній рівень, третє місце – низький. Разом із респондентами середнього частково узгодженого рівня ця група переважає (80,41%) над групою з низьким дисгармонійним рівнем (19,59%), що обумовлює цілісне конструктивне (безумовне і умовне) переживання цього самоствавлення особистості;
- критерій «глобальне самоствавлення» – високий рівень, разом із респондентами середнього, частково узгодженого, рівня ця група переважає над групою з низьким дисгармонійним рівнем, що обумовлює позитивне переживання цього самоствавлення як провідну вікову закономірність у досліджуваних осіб. Зазначимо, що встановлені вікові кризові тенденції у досліджуваних третього курсу, а саме: статистично значуще зменшення високого рівня та збільшення низького рівня глобального самоствавлення.

Підсумовуючи вище зазначене, констатуємо: глобальне самоствавлення, самоповага і самоефективність мають високі показники, аутосимпатія значно менші, тобто аутосимпатія є меш значущим компонентом самоствавлення у досліджуваних юнацького віку. Високий рівень самоповаги і самоефективності свідчить про те, що в цьому віці досліджувані соціально активні,

прагнуть відповідати очікуванням соціальних груп (родині, вищому навчальному закладу, суспільству).

Аналіз та узагальнення результатів констатувального експерименту дозволяє констатувати необхідність розробки програми психокорекційного впливу на виявив самоставлення в юнацькому віці.

Вибір групової форми психокорекційної впливу зумовлений передусім соціальною природою самоставлення. З моменту народження дитина пізнає себе, яка вона є, наскільки цінна чи деструктивна вона і її воле вияви, через емоційну відповідь-реакцію Значущого Іншого, матері, батька, близького оточення. Видатний психолог, вчений Л. С. Виготський підкреслював виняткову важливість соціально-психологічного фактора в становленні особистісної ідентичності: « Особистість стає для себе тим, що вона є в собі, через те, що вона пред'являє для інших... За всіма вищими функціями, їх відносинами, генетично стоять соціальні відносини, реальні стосунки людей..» [4, с. 196]. Дослідниця А. В. Колодяжна зазначає: «Зміна самоставлення як змістового за своєю природою утворення протікає в процесі переосмислення особистості себе як суб'єкта взаємодії» [9, с. 154].

Психологічна корекція визначається дослідниками як вид психологічного втручання, спрямоване на розвиток повноцінної особистості [12, с. 252]. Сучасний психолог Ю. О. Святенко визначає як тренінг - сукупність психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, спілкування і соціальної взаємодії, комунікативних і професійних умінь [18, с. 7]. В своїх роботах відомий психолог, психотерапевт Клаус Фопель наголошував на значенні психологічних інтерактивних вправ як метода корекції, допомоги успішного подолання кризового, перехідного періоду юнацького віку [20, с. 9].

Підготовчий етап нашої психокорекційної програми включає дидактичну частину: одне чи два лекційних заняття, з елементами бесіди та дискусії, під час яких студенти мали б виявити сутність та значення феномену самоставлення, ознайомлювались зі специфікою психокорекційних занять. В своєму дослідженні Т. М. Зелінська акцентує увагу на значенні психоедукації, як важливого компоненту психокорекційного впливу : «..її мета полягає в тому, щоб посилити внутрішню мотивацію до змінювання, скорегувати особистісний розвиток при переході до іншого віку..» [6, с. 354].

Враховуючи специфіку досліджуваного психічного явища, спираючись на основні принципи гуманістичної та позитивної психології, когнітивного поведінкового напрямку психології методологічною основою психокорекційної роботи з учасниками експериментальної групи ми обрали розвиваючу (діалогічну) стратегію [8]. Розвиваючий вплив ґрунтується на створенні умов, за яких обидва учасники процесу перебувають в рівноправних та відкритих взаєминах, де об'єкт впливу одержує статус суб'єкта у ситуації впливу і право прийняти чи ні діяння. Г. А. Ковальов вказує на діалогічний характер такої психологічної взаємодії, її відкритість, що «...є головною умовою для реалізації розвиваючої стратегії психологічного діяння, створює оптимальний фон для процесів саморозвитку, саморозкриття, самореалізації» [8, с. 47].

Представимо попередній план тематики дидактично спрямованих зустрічей:

Тема I. Проблема самоставлення особистості.

1. Сутність та роль феномена „самоставлення” в становленні особистості в юнацькому віці.

2. Складові самоставлення.

Тема II. Сутність та особливості процесу психологічної корекції.

1. Зміст поняття „психокорекція”.

2. Мета, методи, засоби та прийоми роботи в групі.

3. Правила проведення групових психокорекційних занять.

4. Особливості роботи психокорекційної групи (мета, методи, принципи, додаткові консультації, розклад та місце занять).

Проведення психокорекційної роботи має відбуватись з дотриманням таких загальноприйнятих групових принципів [2; 17; 18]: принцип „тут-і-тепер“; принцип щирості і відкритості; принцип „Я“, принцип активності; принцип конфіденційності; принцип взаємоповаги; принцип добровільності.

При створенні та апробації програми ми дотримувалися структурно-тематичного підходу, згідно з яким групові заняття, спрямовані на психологічну корекцію самоствавлення в юнацькому віці, об'єднувалися в чотири блоки, відповідно до структурно-динамічної моделі нашого дослідження: афективний, когнітивний, поведінковий та системоутворюючий. Здійснювався цілеспрямований вплив на підвищення рівню позитивного самоствавлення через його компоненти, шляхом формуючого впливу на провідні критерії через емпіричні кореляти.

Відповідно були складені чотири модулі робочої частини психокорекційного впливу, на початку кожної зустрічі перед основними використовувався психогімнастичні вправи. Складена наступна програма психокорекційного тренінгу:

### **Тренінгова програма «Неповторні. Успішні. Щасливі»**

**I-й модуль. «Я найбільша цінність. Як розпорядитися цим капіталом? Інструментарій змін».** Вправи спрямовані на підсилення безумовного самоприйняття, зниження нехтування себе у студентів юнацького віку. Психогімнастичні вправи, на зразок психогімнастична гра «Три-шість» [14, с. 33], психогімнастична вправа «Зіпсований телефон» [18, 75], вправа «Звернення тут-і-тепер» [14, с. 24]. метою яких є зняття напруженості та посилення духу командності в групі, посилення рефлексивності в студентів та навички соціальної перцепції, створення відповідного настрою та мотивації в учасників для роботи в групі «тут-і-тепер». Основні вправи «Я приймаю позитивне», «Трансформація негативу» (В. Ю. Баскаков) [13, с. 142]. Мета - підвищення позитивного безумовного самоствавлення через ставлення інших, підвищення рівню самоприйняття, інтеграція «я», тощо.

**II-й модуль. «Віднаходження власних скарбів. Як перевести недоліки в таланти».** Вправи направлені на поглиблення само розуміння та підсилення впевненості в собі, сприяння формуванню більшої внутрішньої послідовності. Психогімнастичні ігрові вправи «Я тобі бажаю» [14, с. 30], мета - розвиток вміння усвідомлювати свої схильності, бажання тощо, розширення образу я. Основні вправи зразок «Долоня Ресурсів та Долоня Перешкод» (адапт. І. А. Соловевой, А. В. Пилипенко) [13, с. 135], Вправа «Чарівний тотем» [13, с. 136], мета - розширення образу я, підвищення рівню само прийняття, поглиблення усвідомлення, розширення образу «я» - «я – очами інших», мій образ «я».

**III-й модуль. «Впевнена поведінка: шукаємо резерв конструктивної впевненості. Дивитися – і бачити. Слухати – і чути. Спектральне бачення: як його досягти».** Вправи направлені на розвиток критичного та позитивного сприйняття своїх здібностей та опрацювання ситуацій досягання успіху. Розігрівочна психогімнастична вправа «Канати вдачі» [7, с. 90], мета: включення учасників у простір «тут-і-тепер», налаштування на робочий настрій, фокусування уваги на своєму внутрішньому світі, розвиток уяви і опрацювання цілеукладання. Основні вправи - на зразок «Шість капелюхів» (гра Едварда Боно), тематичні ролові ігри [7, с. 48], «Карта мого Я» [19, с. 84], мета – дослідження і поглиблення усвідомлення особливостей своєї поведінки та розуміння інших точок зору оточуючих, формування навичок ефективного подолання складних соціальних ситуацій.

**IV-й модуль. «Як стати успішним режисером власного життя».** Релаксаційна вправа, із використанням техніки уповільненого дихання, та почергового напруження розслаблення тіла



[3, с. 90]. Мета: отримати досвід психологічного управління власними фізичним та психічним станом напруги та релаксації; формування готовності до роботи в групі «тут-і-тепер»; підготовка до роботи із основною вправою. Основні вправи, наприклад, вправа «Мій Всесвіт» [15, с. 42.], вправа «Декларація моєї самоцінності» (В. Сатир) [16, с. 49], вправа «Валіза» [18, с. 102], притча «Коряга» [16, с. 48], мета - посилення позитивного безумовного самоствавлення, само прийняття через прийняття оточуючими, сприяти усвідомленню цілісності та багатогранності своєї особистості в юнаків, що сприяє розвитку інтрапсихічної рефлексії, поглибити самосвідомість.

По завершенню основної частини психокорекційної програми, окрім групового обговорення учасниками і індивідуальних консультацій, з метою посилення інтеріоризації нового досвіду, рекомендується використовувати письмові самозвіти змін студентів.

**В перспективі подальших досліджень** аналіз динаміки змін, що відбулися в результаті реалізації психокорекційної програми в особистісних характеристиках та структурних компонентах самоствавлення.

### Література

1. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : Монографія / І. С. Булах. – К.: 2003. – 340 с.
2. Вачков І. В. Психологія тренінгової роботи: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с. — (Образовательный стандарт XXI).
3. Вологодина Н. В. Тренінг самостоятелності у дітей / Н. В. Вологодина. – Ростов н/Д. :Фенікс, 2006. – 192. – (Неотложка для родителей).
4. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982– 1984. Т. 3. История развития высших психических функций. – 1983.– 336 с.
5. Гуменюк О. Психологія Я-концепції: монографія / О. Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 186 с.
6. Зелінська Т. М. Психологія особистісної амбівалентності в юнацькому віці : монографія / Т. М. Зелінська. – Суми : Університетська книга, 2013. – 432 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Игры в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2008. – 208 с.
8. Ковалев Г. А. Три парадигмы в психологии – три стратегии психологического воздействия / Г. А. Ковалев // Вопросы психологии. – 1987. – №3. – С. 41–49.
9. Колодяжна А. В. Взаємозв'язок компонентів самоствавлення з емоційними властивостями особистості залежно від її творчих проявів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / А. В. Колодяжна. – Київ, 2012. – 225 с.
10. Кон И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – М., Политиздат, 1978. – 367 с.
11. Крайг Г. Психологія розвитку / Грейс Крайг ; [пер. с англ. Н. Малыгиной и др.]. – СПб : Питер, 2000. – 992 с. – (Серия «Мастера психологии»).
12. Минутко В. Л. Справочник психотерапевта (2-е изд.). – СПб: Питер, 2002. – 448 с. – (Серия «Спутник врача»).
13. Пилипенко А. В., Соловьёва И. А. Зависимые, созависимые и другие трудные клиенты. Психологический тренинг. – М. : Психотерапия, 2011. – 192 с.
14. Психогимнастика в тренінге. Под ред. Н. Ю. Хряцовой. – СПб. : Ювента, 1999. – 256 с.
15. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / под ред. И. В. Дубровиной. – 5-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 128 с. – (Руководство практического психолога).

16. Ратникова Е. В., Гаврик А. В. Игры на песке. Работа с семей и детьми. – СПб.: Речь, 2013. – 137 с.
17. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.: ил. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
18. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання: навч.- метод. посіб.. / Ю. О. Святенко. – Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. – 112 с.
19. Тейлор К. Психологические тесты и упражнения для детей / Пер. с англ. Е. Рыбиной. – 2-е изд. – М. : Апрель-Пресс, изд-во Института психотерапии, 2005. – 224 с. (Серия «Детская психология»)
20. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг / Пер. с нем.. – М.: Генезис, 2008 – 208 с.
21. Хоменко К. В. Емпіричне дослідження психологічних особливостей системоутворюючого компоненту самоствалення в осіб юнацького віку / К. В. Хоменко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2017. Т. 2. Вип. 4. С. 127-134.
22. Хоменко К. В. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоствалення в осіб юнацького віку/ К. В. Хоменко // Наукові Записки національного університету «Острозка Академія». Серія Психологія. Вип. 5. С. 186-201.

#### Транслітераційний переклад літературних джерел

1. Bulakh I. S. (2003) Psihologiiia osobistisnogo zrostantia pidlitka: [monografiia] [Psychology of personal growth in adolescence]. (in Ukrainian).
2. Vachkov, I. V., (2007) Psihologiiia treningovoi roboti: sodержatelniie, organizacionniie i metodicheskiie aspekti vedeniia treningovoi gruppi [Psychology of the training work: Substantial, organizational and methodical aspects of the training group]. Moscow, Eksmo (in Russian).
3. Vologodina N. V., (2006). Trening samostoiatel'nosti u detei [ Psychology of the training work: Substantial, organizational and methodical aspects of the training group]. Rostov-na-Donu, Fenix. [in Russian].
4. Vihotskii L. S. (1983). Sobraniie sochinenii: 6 T. Razvitiie visshih psichicheskikh funktsii/ T.3 [Collected works.. Development of the highest mental functions. Volume 6 ]. Moscow, Pedagogika. (in Russian).
5. Gumeniuk O. (2002) Psikhologiiia Ia-koncepcii : [monografiia] [Psychology of Self-concept]. Ternopil : Economichna dumka. (in Ukrainian).
6. Zelinskaia, T. M. (2013). Psihologiiia osobistisnoi ambivalentnosti v yunatskomu vitsi: [monografiia] [Psychology of youth ambivalence]. Sumy: Universitetska kniga (in Ukrainian).
7. Zinkevich-Yevstigneeva T. D., Grabenko T. M. (2008). Igrы v skazkoterapii [Games in fairytale therapy]. St. Petersburg: Rech. (in Russian).
8. Kovaliov G. A. (1987) Tri paradigmi v psihologii – tri strategii psihologicheskogo vozdeistviia / Voprosi psihologii. [Three paradigms in psychology - three strategies of psychotherapeutic influence], issure 3, p. 41-49. (in Russian).
9. Kolodiiazhna A. V. (2012). Vzaiemozviiazok komponentiv samostavlennia z emociinimi vlastivostiami osobistosti zalezho vid ii tvorchih proyaviv [Interconnection of components of self-control with emotional properties of a person depending on its creative manifestations]: diss..pHD.: 19.00.01 “General psychology, history of psychology”. (in Ukrainian).
10. Kon I. S. (1978). Otkritiie “Ia” [Opening "Self"] .Moscow: Politizdat. (in Russian).
11. Kraig G. (2000). Psihologiiia razvitiya [Psychology of development]. St. Petersburg: Piter (in Russian).

12. *Minutko, V. L.* (2002). *Spravochnik psihoterapevta [Psychotherapist's guide]*. St. Petersburg: Piter (in Russian).
13. *Pilipenko A. V., Soloviieva I. A.*, (2011). *Zavisimie, sozavisimie i drugie trudnie klienti. Psihologicheskii trening [Dependent, co-dependent and other difficult clients. Psychological training]*. Moscow: Psychotherapy. (in Russian).
14. *Psihoginastika v treninge*. Red. Hriasheva N. ly. (1999). [Psycho-gymnastics in training]. St. Petersburg: Yuventa. (in Russian).
15. *Psihologicheskie program razvitiia lichnosti v podrostkovom i starshe shkolnom vozraste (2000) [Psychological development programs in adolescent and senior school age]*. Volume 5. Yekaterinburg: Delovaia kniga. (in Russian).
16. *Ratnikova Ie. V.*, (2013). *Igri na peske [Games in the sand]* (in Russian).
17. *Rudestam, K. E.* (2001). *Grupnovaia psikhoterapiia [Experiential Groups in theory and practice]*. St. Petersburg: Piter (in Russian).
18. *Sviatenko Iy. O.*, (2017). *Trening osobistisnogo zrostannia [Training of personal growth: educational and methodical manual]*. Kyiv: Slovo. (in Ukrainian).
19. *Teilor K.*, (2005). *Psihologicheskie testi i uprazhneniia dlia detei [psychological tests and exercises for children]*. Moscow: (in Russian).
20. *Fopel K.*, (2008). *Na poroge vzrosloi zhizni: Psihologicheskaia rabota s podrostkovimi i iynosheskimi problemami. Cennosti, celi i interesi. Shkola I ucheba. Rabota i dosug. [On the threshold of adulthood: Psychological work with adolescent and youth issues. Values, goals and interests. School and studies. Work and leisure]*. Moscow: Genesis. (in Russian).
21. *Khomenko K. V.*, (2017). *Empirichne doslidzheniia psihologichnih osoblivostei sisteoutvoriychoho komponentu samostavlennia v osib iynatckogo viku [An empirical study of the psychological characteristics of the system-forming component of self-relationship in adolescence]*. Scientific Herald of Kherson State University. Series "Psychological Sciences", volume 2, issue 4, 127-134. (in Ukrainian).
22. *Khomenko K. V.*, (2017). *Empirichne doslidzheniia cstrukturnih komponentiv samostavlennia v osib iynatckogo viku [An empirical study of the structural components of a self-relationship]*. Scientific notes of the National University "Ostroh Academy", series "Psychology", issue 5, 186-201. (in Ukrainian).

**Хоменко К. В. Программа психокоррекции самооотношения: особенности использования в юношеском возрасте.** В данной статье проводится анализ научно-теоретических и эмпирических исследований проблемы самооотношения, как эмоционального компонента самосознания, в период юности. Юношеский возраст определяется как критический период перехода от детства к ранней взрослости, и длится от 17 до 21 года. Главными личностными новообразованиями данного периода является появление сознательного «Я», возникновение рефлексии, сознание своих мотивов, нравственная самооценка, структурирование мировоззрения, самоопределение личности, профессиональное самоопределение, развитие устойчивой Я-концепции. Самоотношение как эмоциональная составляющая Я-концепции личности, переживается через аутосимпатию, самоуважение, общую самоэффективность и глобальное самоотношение. Отношение к себе может переживаться как положительное согласованное, противоречивое и отрицательное. Приведенные результаты эмпирического исследования психологических особенностей самооотношения в юношеском возрасте. Определено, что значительная часть юношей имеет условно положительное (противоречивое) самоотношения. Полученные данные обусловили необходимость разработки психокоррекционной программы по повышению положительного безусловного самоотношения. Учитывая специфику исследуемого психического явления, опираясь на основные принципы гуманистической и позитивной психологии, когнитивного и поведенческого направлений психологи, методологической основой психокоррекционной



работы нами была выбрана развивающая (диалогическая) стратегия. Согласно возрастным особенностям студентов юношеского возраста и результатам современных эмпирических исследований определены структура и содержание психокоррекционного тренинга, определена специфика направленности содержания каждого компонента программы. Психокоррекционная программа состоит из четырех модулей, согласно структурно-динамической модели нашего исследования: аффективный, когнитивный, поведенческий и системообразующий. Осуществлялось целенаправленное воздействие на повышение уровня положительного самоотношения через его компоненты, путем формирующего воздействия на ведущие критерии через эмпирические корреляты.

**Ключевые слова:** самоотношение, самоуважение, аутосимпатия, самоэффективность, самооценка, эмоционально-оценочное отношение, самосознание, юношеский возраст.

**Khomenko K. V. Program of psychocorrection of self-relationship: features of use in adolescence.** This article analyzes the scientific-theoretical and empirical studies of the problem of self-attitude, as an emotional component of self-awareness, during the period of adolescence. Youth age is defined as a critical period of transition from childhood to early adulthood, and lasts from 17 to 21 years. The main personal neoplasms of this period are the emergence of a conscious "I", the emergence of reflection, the consciousness of one's motives, moral self-esteem, the structuring of the world outlook, the self-determination of a person, professional self-determination, the development of a stable self-concept. Self-attitude as an emotional component self-concept of personality, is experienced through autosympathy, self-esteem, overall self-efficacy and global self-relationship. Attitudes toward oneself can be experienced as positive coherent, contradictory and negative. The resulted results of empirical research of psychological features of self-relation in youthful age. It is determined that a significant number of young men have a conditionally positive (contradictory) self-relationship. The data obtained made it necessary to develop a psycho-correctional program to increase the positive unconditional self-relationship. Taking into account the specificity of the psychic phenomenon under investigation, relying on the basic principles of humanistic and positive psychology, cognitive and behavioral psychologists, we chose the developmental (dialogical) strategy as the methodological basis of psychocorrectional work. According to the age features of students of adolescence and the results of modern empirical studies, the structure and content of psychocorrectional training is defined, and the specificity of the orientation of the content of each component of the program is determined. The psychocorrection program consists of four modules, according to the structural-dynamic model of our research: affective, cognitive, behavioral and system-forming. A purposeful influence on the increase in the level of positive self-relation through its components was carried out, by shaping the leading criteria through empirical correlates.

**Keywords:** self-attitude, self-esteem, autosympathy, self-efficacy, self-assessment, emotional-evaluative attitude, self-awareness, youthful age.

#### **Відомості про автора:**

**Хоменко Катерина Василівна** – аспірантка кафедри соціальної та загальної психології та психотерапії, факультету психології; викладач психології кафедри практичної психології, факультету педагогіки і психології, НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, Україна, [khomenko.caterina@gmail.com](mailto:khomenko.caterina@gmail.com)

#### **Information about the author:**

**Khomenko Katerina Vasilivna** – post-graduate student of the Department of Social and General Psychology and Psychotherapy, Faculty of Psychology; Teacher of Psychology, Department of Practical Psychology, Faculty of Pedagogy and Psychology, National Pedagogical University named M. P. Drahomanov. Kyiv, Ukraine, [khomenko.caterina@gmail.com](mailto:khomenko.caterina@gmail.com)

*Статтю подано до друку 04.04.2018.*