
ЛУК'ЯНЕНКО В.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент, кафедра англійської мови
технічного спрямування №2,
Національний технічний
університет України
«Київський політехнічний
інститут», м. Київ

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ САМОПОВАГИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Стаття присвячена дослідженню самоповаги в юнацькому віці. Розкрито сутність самоповаги як емпіричного корелята самоефективності особистості; надано характеристику психокорекційної програми підвищення самоповаги; описано та проаналізовано окремі вправи психологічного тренінгу.

Ключові слова: самоповага, самоефективність, очікування успіху, юнацький вік, психокорекційна програма, групова форма роботи

Статья посвящена изучению самоуважения в юношеском возрасте. Раскрывается сущность самоуважения как эмпирического коррелята самооэффективности личности; дается характеристика психокоррекционной программы повышения самоуважения; описывается и анализируется отдельные упражнения психологического тренинга.

Ключевые слова: самоуважение, самооэффективность, юношеский возраст, психокоррекционная программа, групповая форма работы

The article deals with peculiarities of self-esteem in correlation with self-efficacy in adolescence. The works of A.Bandura, S.Pantileev, I.Bekh, I.Kon etc. served as theoretical background of the research. We used the self-attitude research methodology, designed by S.Pantileev, to determine the level of students' self-esteem. The research showed statistically significant decrease of its high level in sophomores, compared to freshmen. At the same time the amount of students with low and middle levels of self-esteem increased. The psychocorrectional program, intended to raise students' self-esteem, lasts 9 hours and uses

such methods and techniques as discussions, projective drawing, role play, work in small groups, active listening, cognitive restructuring, visualization, storytelling, positive and negative reinforcement, behavior modeling and others. The author describes several group activities of the program and provides detailed analysis of their impact on self-esteem development in adolescence.

Key words: *self-esteem, self-efficacy, adolescence, psychocorrectional program, groupwork*

Інтеграція України в європейське та світове співтовариство, зростання темпів науково-технічного прогресу, вимагають підготовки висококваліфікованих, конкурентноспроможних фахівців, здатних ефективно працювати у новій соціально-економічній ситуації. Пошук і створення нових орієнтирів розвитку суспільства та особистості передбачає удосконалення системи освіти, головним призначенням якої є не лише оволодіння студентами ВНЗ навчальною діяльністю, а й формування цілеспрямованої, активної, впевненої в своїх силах особистості, яка поважає себе та здатна знаходити конструктивні шляхи вирішення проблемних ситуацій. Одним із напрямків підвищення особистої ефективності підростаючої особистості є формування самоповаги студентів, що визначає успішність молодшої людини як у діяльності, так і у соціальній взаємодії.

Мета статті – розкрити особливості самоповаги в юнацькому віці, обґрунтувати доцільність використання психокорекційної програми її формування у студентів юнацького віку.

Проблема самоповаги всебічно досліджується у роботах зарубіжних, російських та вітчизняних психологів, таких як А.Бандура, Б.Зіммерман, Ф.Паджарес, Т.І.Васильєва, Д.Шанк, Т.О.Гордєєва, І.С.Кон, С.Р.Пантілеєв, І.Д.Бех, та ін. Зокрема, С.Р.Пантілеєв

розглядає самоповагу у структурі самоставлення особистості, як “процес оцінювання себе у порівнянні з деякими соціально значущими критеріями, нормами, еталонами, уявленнями про благополучного та ефективного індивіда, які закладені в ідеальний образ “Я” суб’єкта” [6, с.23]. Вченим підкреслюється оцінний характер цього психічного утворення, в якому прослідковується тенденція відповідності суб’єкта соціально бажаному образу та позитивній оцінці власної компетентності в різних сферах.

І.С.Кон вивчає самоповагу як одну із найважливіших диференційно-психологічних характеристик особистості. Молода людина з високою самоповагою вірить у себе, в те, що може позбавитися своїх недоліків, подолати труднощі, бути успішною особистістю у всіх видах діяльності. Низька самоповага передбачає незадоволеність собою, низьку оцінку власних здібностей. Такі люди не сподіваються на успіх у досягненні цілей, вважаючи, що не мають для цього необхідних якостей [3, с.97].

У роботах І.Д.Бека підкреслюється, що молоді люди з низькою самоповагою хворобливо реагують на критику, гостро переживають, коли їм щось не вдається в житті. За умови виявлення в собі певних недоліків, їх більше, аніж інших, непокоїть негативна думка оточення. Підростаючій особистості, яка себе не поважає, властива

сором'язливість, невпевненість та очікування провалу у справах [1, с.169]. Отже, висока самоповага пов'язана з адекватною оцінкою власних здібностей, очікуванням успіху, в той час як результатом низького рівня її сформованості є невпевненість, низька оцінка власних можливостей та очікування поразки.

Інтерес становлять погляди І.Д.Беха на проблему становлення самоповаги з позиції особистісноорієнтованого підходу. Науковець підкреслює значення виховного діалогу, під час якого відбувається формування самоповаги вихованця, яка проявляється в самостійності, високій оцінці власних здібностей, вірі у власні сили, а отже висока самоповага необхідна для всього процесу розвитку особистості. Вчений застерігає, що "вихованці з низькою самоповагою ризикують потрапити у ситуацію, коли ні виховання, ні самовиховання неможливі" □1, с.169□. Саме тому виховний діалог, який передбачає єдність думки та оцінного ставлення його учасників до певних моральних норм, відіграє провідну роль у становленні гармонійної особистості. І.Д.Бех робить висновок, що, "предметом докладання зусиль вихователя має бути дитина в контексті її суспільно значущої смислової та оцінної позиції як щодо навколишнього предметного та соціального оточення, так і щодо самої себе" [1, с.170].

Самоповага досліджується нами як емпіричний корелят загальної самоефективності [4]. З метою виявлення взаємозв'язків між загальною самоефективністю та самоповагою була використана "Методика дослідження самоставлення" С.Р.Пантілеєва [6]. Самоповага як самооцінна складова самоставлення особистості передбачає оцінювання людиною власної компетентності, ефективності, успішнос-

ті. Виходячи з цього, у цій методиці нами був використаний лише фактор "самоповага" з наступними шкалами: "самокерування", "самовпевненість", "віддзеркалене самоставлення". Нами констатовано статистично значуще зниження високого рівня за усіма параметрами самоповаги на другому курсі, у порівнянні з першим. Кількість студентів із середнім та низьким рівнями зростає, переважно статистично достовірно. Це свідчить про небезпечну тенденцію юнацького віку на межі переходу до ранньої дорослості, що супроводжується невпевненістю у собі, станом загальної невизначеності. Власне студентська специфіка кризового стану характеризується зростанням критичного ставлення щодо викладачів, розчаруванням у навчанні, в обраному фаху та у власних перспективах і можливостях, що свідчить про необхідність диференційованої психокорекційної роботи зі студентами юнацького віку у подоланні вікової кризи переходу до ранньої дорослості, спрямованої на підвищення рівня самоповаги особистості.

Вибір групової форми роботи зумовлювався кількома чинниками, а саме: особливостями співпраці партнерів-одногорупників, що віддзеркалюють зовнішній світ і надають реалістичності штучно створеним стосункам; можливістю отримання зворотного зв'язку та підтримки від членів групи зі схожими проблемами та досвідом; товариської атмосферою групи, в якій можна виробити нові навички; умовами групової форми роботи, які спонукають особистість до самооцінки власної компетентності, самодослідження, де одночасно можна бути і глядачем, що, у свою чергу, дозволяє ідентифікувати себе з іншими учасниками і використовувати результати цього спостереження під час оцінки власних думок,

емоцій, вчинків.

Розроблена нами психокорекційна програма підвищення самоповаги передбачає використання таких методів, прийомів та технік: бесіди, дискусії, проєктивного малювання, рольової гри, метафоризації, роботи у підгрупах, активного слухання, когнітивного реструктурування, візуалізації, продовження розповіді, позитивного та негативного підкріплення, моделювання поведінки, висловлювання по колу, виконання психодіагностичних методик, домашнього завдання. Групові психокорекційні заняття передбачають такі етапи: вступна (10 хвилин), робоча (70 хвилин) та підсумкова (10 хвилин). Тривалість психокорекційної програми – шість занять (9 годин). Розглянемо деякі вправи означеного тренінгу.

Вправа “Два полюси”

Мета: Підсилити самоповагу студентів юнацького віку за допомогою усвідомлення зв'язків між негативними і позитивними оцінками власних можливостей, що сприяє підвищенню самоефективності.

Інструкція: Залежно від рівня самоповаги, люди по-різному оцінюють власну компетентність у життєвих ситуаціях. Перед Вами два стільця – один належить людині з низьким рівнем поваги до себе, інший – з високим. Кожен із Вас сьогодні посяде місце на двох стільцях і висловиться з позиції Вашої ролі у запропонованій ситуації.

Наприклад, Ви отримали відмінну оцінку на складному іспиті. *Судження 1:* “Мені просто пощастило. Я не маю ґрунтовних знань із цього предмету”. *Судження 2:* “У мене достатньо здібностей для того, щоб скласти найскладніший іспит із відмінним результатом”.

Студентам пропонується формулювання протилежних висловлювань у різноманітних ситуаціях навчання та соціальної взаємодії.

Необхідний час: 25 хв.

Обговорення: На основі аналізу висловлювань, з'ясовується вміння чітко розмежовувати та аналізувати різні аспекти свого “Я”. Підкреслюється, що відбувається формування адекватної оцінки власних можливостей шляхом підвищення поваги до себе.

Вправа “**На висоті**” [2, с.24-25].

Мета: Активізувати зростання самоповаги, що підсилює адекватну оцінку власних здібностей студентів юнацького віку.

Інструкція: Згадайте епізод із власного життя, коли Ви відчували найвищий рівень поваги до себе, коли Ви були “на хвилі успіху”. У цій ситуації максимально знайшли свій вияв усі Ваші здібності. Необхідно розвинути повну візуальну (зорову), аудіальну (слухову) і кінестетичну (рухову) картину цього стану. Відзначити для себе і запам'ятати те, як бачите, чуєте і відчуваєте через рухи світ, що Вас оточує, у ситуації успіху. Як особливо впевнено звучить Ваш голос, якою опашною є Ваша постава. Відчуйте, як наповнюєтеся почуттям власної гідності.

Запам'ятайте цей стан і подумки повертайтеся до нього щоразу, коли відчуваєте необхідність у підсиленні поваги до себе.

Необхідний час: 20 хв.

Обговорення: Аналіз конкретних випадків вияву поваги до себе сприяє становленню цього психічного утворення у студентів юнацького віку. Підкреслюється, що такий позитивний досвід знижує страх перед непередбачуваними ситуаціями, посилюється віра у власну успішність, впевненість у своїх можливостях. Це активізує усвідомлення власної ефективності, що обумовлює успіх особистості юнацького віку в різних сферах життєдіяльності.

Вправа “**Цінні якості**”

Мета: Формувати самоповагу учас-

ників через усвідомлення власних переваг та оцінки збоку інших людей.

Інструкція: На окремому аркуші паперу напишіть список власних переваг і цінних якостей, які, на вашу думку, є підґрунтям досягнення успіху у різних життєвих ситуаціях. Ви отримаєте 15 карток з іменами інших учасників групи. На кожній картці необхідно зазначити одну позитивну якість товариша та передати її іншому. Будьте уважні, на картці з власним ім'ям Ви нічого не пишете. Потім порівняйте особисту оцінку власних достоїнств та результат оцінювання іншими. У чому різниця? Можливо, Ви не помічали в собі певних цінних якостей? Обговоріть результати з групою. Розкажіть про свої позитивні риси та про те, як Ви використовуєте ці якості у ситуаціях успіху.

Необхідний час: 35 хв.

Обговорення: Студенти зосереджують увагу на розпізнанні своїх достоїнств і визначенні того, як вони допоможуть бути успішною особистістю. Зворотній зв'язок від групи підсилює самоповагу та сприяє становленню само ефективності особистості.

Вправа **“Формула успіху”** [5, с.48].

Мета: Сприяти становленню самоповаги шляхом усвідомлення учасниками тренінгу власної успішності, активізувати очікування успіху у різноманітних життєвих ситуаціях.

Інструкція:

1. Пригадайте щонайменше п'ятьох людей, кого Ви особисто вважаєте успішними. Якого саме успіху досягли вони в житті? Що в них спільного? Що відмінного? Дайте власне визначення успіху та успішної особистості. Якими якостями має володіти успішна людина? Яка роль самоповаги у становленні ефективної особистості? Висловіть свої думки з цього приводу.

2. Поміркуйте стосовно того, яких успіхів у особистісній та професійній

сфері Ви досягли на сьогодні. Зафіксуйте це на папері. Проаналізуйте написане. Чи вважаєте Ви себе успішною особистістю?

3. А тепер обміркуйте такі питання: Що має відбутись у Вашому житті через 10 років, щоб Ви вважали себе успішною людиною? А через рік? Якого саме успіху Ви плануєте досягти протягом найближчого місяця? Який успішний крок у визначеному напрямку необхідно здійснити на цьому тижні? Занотуйте відповіді на запитання.

Необхідний час: 30 хв.

Обговорення: У процесі виконання вправи відбувається більш глибоке усвідомлення успішності особистості, що зумовлює зростання самоповаги. Через аналіз власних досягнень активізується оцінка використання власних здібностей у діяльності та соціальній взаємодії. Шляхом визначення послідовних кроків досягнень стосовно короткочасного та довготривалого майбутнього посилюється очікування успіху юнаків та дівчат, що сприяє становленню само ефективності.

Вправа **“Самовдосконалення”**

Мета: Активізувати здатність визнавати власні недоліки та вміти їх мінімізувати.

Інструкція: Подумайте про якості, що заважають Вам бути успішною особистістю, яка цінує та поважає себе. Запишіть їх на папері. Занотуйте, яким чином зазначена якість гальмує досягнення успіху. А тепер замисліться над тим, що потрібно зробити задля того, щоб послабити або взагалі позбутися цих якостей. Напишіть собі лист-рекомендацію щодо власного самовдосконалення.

Необхідний час: 20 хв.

Обговорення: Учасники визначають, які риси особистості перешкоджають бути успішною людиною. Завдяки аналізу шляхів самовдосконалення ак-

туалізується значення оцінки використання власних здібностей у діяльності та соціальній взаємодії особистості з високим рівнем самоповаги.

Проаналізуємо описані вправи. Так, вправа “Два полюси” спрямовує учасників на актуалізацію здатності аналізувати судження людини з високим та низьким рівнем поваги до себе, що сприяє її становленню. Слід зазначити, що на цьому етапі студентам із низьким рівнем самоповаги зазвичай важко зайняти стілець особистості, яка себе поважає та цінує, але наприкінці виконання вправи вони почуваються більш впевнено та виявляють бажання програти додаткові ситуації, що є гарним підґрунтям для позитивних змін.

Вправа “Цінні якості” підсилює такий компонент самоповаги як “віддзеркалене самоставлення” – усвідомлення особистістю того, як її сприймає оточення, що сприяє адекватному оцінюванню своїх можливостей. Учасники тренінгу відмітили, що були приємно вражені списком своїх позитивних якостей, які відзначили інші учасники. Це значною мірою підсилило їх віру у власну ефективність та стимулювало

прагнення до самозміни.

Вправа “Самовдосконалення” активізує усвідомлення учасниками своїх недоліків. Цікаво, що значна кількість студентів серед власних якостей, які заважають бути успішними, відмітили лінощі, а отже, під час групової дискусії учасники дійшли висновку, що необхідно відповідальніше ставитись до розподілу робочого часу та самоорганізації, тому вправа “Вигадане виправдання” була актуальною у вирішенні цієї проблеми.

Таким чином, описана психокорекційна програма сприяє підсиленню інтеграції позитивних і негативних якостей юнаків та дівчат з домінуванням позитивного переживання, активізації адекватності оцінки власних здібностей, що зумовлює очікування успіху в різних сферах життєдіяльності. Розвиток самовпевненості, самокерування, віддзеркаленого самоставлення актуалізує становлення самоповаги студентів юнацького віку. Перспективним напрямком нашого дослідження є поглиблене вивчення шляхів формування самоповаги студентів на заняттях з іноземної мови.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: Підручник / Іван Дмитрович Бех. – К.: Либідь, 2008. – 848 с.
2. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум / Т.Г.Григорьева. – Новосибирск: Изд-во Новосибир. ун-та, М.: Совершенство, 1997. – 116 с.
3. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя / Игорь Семенович Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 225 с.
4. Лук'яненко В.В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд..психол.наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / В.В.Лук'яненко. –К., 2011. – 20 с.
5. Мілютіна К. Психологія успіху / Катерина Мілютіна. – К.: Главник, 2007. – 144с.
6. Пантилеев С.Р. Методика исследования самооотношения / С.Р.Пантилеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.