

УДК: 159.982.2

orcid.org/0000-0003-2574-9985

dx.doi.org/10.5281/zenodo.60169

С.Б. Кузікова

Державний педагогічний університет  
імені А.С. Макаренка, м. Суми

## **АКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ ЯК УМОВА ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

У статті висвітлюються основні погляди на природу внутрішніх суперечностей у підлітковому віці. Доводиться можливість активізації процесів особистісного саморозвитку та посилення суб'єктності підлітків. Обґрунтовується ефективність корекції Я-концепції та актуалізації потреби в саморозвитку в підлітків як умови подолання їх конфліктності. Розглядаються умови організації тренінгу особистісного зростання, необхідні для формування у підлітків здатності до саморозвитку, переведення корекції в самокорекцію.

*Ключові слова:* конфлікт, внутрішні суперечності, самосвідомість, Я-концепція, самопізнання, самооцінка, саморегуляція, саморозвиток, суб'єкт саморозвитку, тренінг особистісного саморозвитку.

**С.Б. Кузікова**

## **АКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНОГО САМОРАЗВИТИЯ КАК УСЛОВИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОНФЛИКТНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

В статье освещаются основные взгляды на природу внутренних противоречий в подростковом возрасте. Обосновывается возможность активизации процессов личностного саморазвития и усиления субъектности подростков. Обосновывается эффективность коррекции Я-концепции и актуализации потребности в саморазвитии у подростков как условия преодоления их конфликтности. Рассматриваются условия организации тренинга личностного роста, необходимые для формирования у подростков способности к саморазвитию, перевода коррекции в самокоррекцию.

*Ключевые слова:* конфликт, внутренние противоречия, самосознание, Я-концепция, самопознание, самооценка, саморегуляция, саморазвитие, субъект саморазвития, тренинг личностного саморазвития.

**S.B. Kuzikova**

## **UPDATE PERSONAL SELF-DEVELOPMENT AS A CONDITION OVERCOMING CONFLICT IN ADOLESCENTS**

In the article basic looks light up to nature of self-contradictions in teens. Possibility of activation of processes of personality self-development and strengthening of independence teenagers is grounded. Substantiates the effectiveness of the correction of self-concept and self-

development actualization in adolescents as a condition to overcome their conflicts. Terms are examined organizations of training of personality growth, necessary for forming for the teenagers of capacity in self-development, transformation correction in self-correction.

*Key words:* conflict, internal contradictions, self-awareness, self-concept, self-knowledge, self-esteem, self-regulation, self-development, the subject of self-development, training of personal self-development.

**Постановка проблеми.** Найважливішим завданням практичної психології є надання допомоги людині в досягненні гармонії її внутрішнього світу, в розвитку її здатності до самореалізації. Особливо актуальним стає це завдання в підлітковому віці. Відомо, що підлітковий період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набувають особливої гостроти. Це зумовлено специфічними явищами, які свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості (Л.І. Божович, М.Й. Боришевський, Т.В. Драгунова, Д.Б. Ельконін, І.С. Кон, Д.Ф. Ніколенко, Л.М. Проколієнко, П.Р. Чамата та ін.). Саме в цей період відбувається усвідомлення дитиною своєї індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших людей, здійснюється перебудова потреб та мотивів, поведінки. Водночас змінюються вимоги суспільства до підлітка. З огляду на це підлітку необхідно узгоджувати свої потреби з очікуваннями оточення та вимогами соціальних норм. Необхідність такого узгодження часто пов'язана зі значними труднощами, які й стають причиною виникнення суперечностей у розвитку підлітка. Ці суперечності можуть протікати в гострій формі, зумовлюючи сильні емоційні переживання, порушення в поведінці підлітків, у їх взаєминах із дорослими та ровесниками.

**Метою статті** є обґрунтування запропонованих шляхів попередження переростання суперечностей розвитку у внутрішні конфлікти, які можуть сповільнити або деформувати процес становлення особистості; необхідності актуалізації та активізації саморозвитку підлітків, переведення корекції в самокорекцію.

**Виклад основного матеріалу.** Психологи, які розробляли проблему психічного розвитку в підлітковому віці, показали, що центральне новоутворення особистості підлітка пов'язане з якісним зрушенням у розвитку самосвідомості у формі виникнення в підлітка уявлення про себе вже не як про дитину. Дієвою стороною уявлення є прагнення бути і вважатися дорослим. Якщо ставлення дорослого до підлітка не відповідає цьому його новому сприйняттю, то підліток усіма доступними йому засобами намагається утвердити себе самостійним суб'єктом, здатним на незалежні прояви у поведінці, в окремих вчинках. При цьому протест і непокоря підлітків є засобом, за допомогою якого підліток хоче домогтися зміни

попереднього типу взаємин із дорослим на новий, характерний для спілкування дорослих людей. Отже, конфлікти у стосунках дорослого і підлітка виникають через розбіжність їх уявлень про характер прав і ступінь самостійності підлітка.

Важливим питанням у проблемі підліткової конфліктності є особливості розвитку самосвідомості у цьому віці, оскільки становлення цілісного ставлення до себе, самоідентичності є центральним новоутворенням віку (Л.І. Божович, М.Й. Боришевський, С.Д. Максименко, П.Р. Чамата, І.І. Чеснокова). Для розуміння можливих причин внутрішніх психологічних конфліктів у підлітків важливе значення має структура самосвідомості, міра гармонійності розвитку її складових. Міра адекватності компонентів самосвідомості справляє значний вплив на гармонійність внутрішнього світу людини, її психічне здоров'я, в той час як неузгодженість і неадекватність компонентів самосвідомості призводить до внутрішньої та зовнішньої конфліктності (Л.В. Долинська, О.І. Савонько, І.А. Слободянюк, Т.Б. Хомуленко, Н.В. Чепелева).

Матеріали багатьох досліджень показали, що в підлітковому віці значно підвищується інтерес до внутрішнього світу оточуючих та власного. Самопізнання, самоспостереження, саморегулювання поведінки і діяльності вперше стають однією з необхідних потреб особистості [5; 6]. Проте механізми самопізнання ще надто недосконалі, внаслідок чого самооцінка підлітка нестійка, містить випадкові та суперечливі висновки, залежить від зовнішніх оцінок. Відтак підліток часто переоцінює або недооцінює себе, а рівень його домагань часто не відповідає рівню фактичних досягнень. Якщо поведінка базується на такій неадекватній самооцінці, то конфлікт між підлітком і оточенням стає неминучим.

Хоча прояви конфліктності дуже характерні для цього віку, однак вони частіше носять ситуативний характер і поступово можуть минати. Проте за несприятливих умов, відсутності своєчасної психологічної допомоги здатні стати стійкими особистісними утвореннями. Тому психолог повинен допомогти підліткам подолати труднощі перехідного періоду. Цілком зрозуміло, що така допомога передбачає відповідну роботу фахівця щодо корекції Я-концепції, поведінки, настанов і ставлень підлітків.

Слід підкреслити, що психокорекція лише зовнішніх проявів конфліктності неефективна, оскільки конфліктна поведінка є наслідком загострення внутрішніх суперечностей. Лише та корекційна робота, що спрямована на гармонізацію самосприйняття та самооцінки підлітка, його ставлення до себе та своїх можливостей, спроможна ефективно знімати гостроту кризових явищ. Отже, одним зі способів надання допомоги підліткам у розв'язанні їх особистісних проблем може бути зміна їх Я-концепції у

позитивному напрямку та навчання методам саморегуляції і саморозвитку [4].

У сучасній психології Я-концепція розглядається як відносно стійка, певною мірою усвідомлена, така, що переживається як неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свої взаємини з іншими людьми і відповідним чином ставиться до себе. Я-концепція – цілісний, хоч і не позбавлений внутрішніх суперечностей образ власного Я, що виступає як ставлення до себе та вміщує компоненти: когнітивний – самопізнання, емоційний – самоповага, оцінно-вольовий – прагнення підвищити самооцінку, здобути повагу тощо (І.С. Кон, В.В. Столін, Т.М. Титаренко, Р. Бернс, У. Джемс, К. Роджерс, Дж. Стейнс, Г. Шібутані).

Особливість Я-концепції як системи ставлень полягає в тому, що об'єктом є сам носій цих настановлень, а це робить усі емоції, оцінки, пов'язані з образом Я, дуже сильними та стійкими. На основі власних уявлень людина будує не тільки свою поведінку, а й інтерпретацію індивідуального досвіду. Образ Я слугує основою вибору особистістю провідної лінії поведінки, базою для виникнення особистісного настановлення, що проявляється в готовності людини поводитися певним чином. Тому, змінивши сприйняття людиною самої себе, піднявши висоту та рівень адекватності самооцінки індивіда, привівши у відповідність домагання індивіда з його можливостями, тобто гармонізувавши його Я-концепцію, ми можемо вплинути на настановлення особистості і на готовність людини поводитися у певний спосіб, тобто змінити провідну лінію її поведінки.

Наразі актуальним є створення різноманітних психологічних програм розвитку особистості. Проте опрацьовані в сучасній психологічній практиці методи корекції та корекційні програми спрямовані переважно на подолання вже існуючих певних труднощів характеру та поведінки підлітків. На наш погляд (С.К.), важливим є не тільки подолання наявних труднощів, а й створення умов, за яких виникнення подібних труднощів блокується, попереджається, тобто реалізується принцип «зони найближчого розвитку» (Л.С. Виготський). Досягнення такої мети передбачає співпрацю підлітка з дорослими в контексті проблем самосвідомості, особистісної самоорганізації та саморегуляції, особистісної рефлексії. Саме на формування цих сторін активності особистості й необхідно звернути увагу, плануючи корекційну роботу з підлітками [3].

Водночас слід зазначити, що провідна роль у процесі корекції дотепер належить психологу, тоді як власні можливості самого підлітка у цьому плані використовуються зовсім недостатньо, що не сприяє розвитку у підлітка відповідальності за власну поведінку [4], адже в підлітковому віці самосвідомість все більшою мірою починає включатися у про-

цес управління поведінкою (М.Й. Боришевський, Ю.А. Миславський, А.К. Осницький, І.А. Слободянюк та ін.). В узагальненій формі особистісну саморегуляцію можна представити як свідому активність індивіда, спрямовану на приведення внутрішніх резервів у відповідність з умовами зовнішнього середовища для успішного досягнення значущої мети. У процес саморегуляції особистості активно включаються її самооцінка, домагання, соціально-психологічні очікування та "образ-Я" як інтегрована форма самосвідомості, що є цілісним уявленням особистості про себе, а також оцінні ставлення до інших. Здатність особистості адаптуватися до найрізноманітніших життєвих ситуацій (вибір певного стилю поведінки, способу реагування) зумовлюється достатньо стійким та адекватним знанням про себе, що дає можливість постійно «примірювати» свої реальні можливості до вимог ситуації, співвідносити свою поведінку з очікуваннями інших людей, що передбачає достатньо високий рівень розвитку особистісної рефлексії.

Відтак підліткова криза супроводжується актуалізацією сприйняття себе самостійним суб'єктом, зростанням потреби в самопізнанні та саморегуляції. Можна припустити, що створення сприятливих умов для розвитку цих потреб, навчання самопізнанню та саморегуляції, що гармонізує Я-концепцію підлітків, пом'якшить в останніх перебіг кризи, зменшить внутрішню та зовнішню конфліктність.

Підкреслимо, що важливо активізувати процес особистісного саморозвитку на початку підліткового віку, щоб уникнути можливих ускладнень, загострення конфліктних тенденцій у середньому та старшому підлітковому віці. З цією метою необхідно активізувати процес самопізнання у молодших підлітків, забезпечивши їх засобами самопізнання, сформувані у них навички саморегуляції власних емоційних станів і поведінки, зміцнити почуття власної гідності, впевненості в собі і завдяки цьому сприяти подоланню стану внутрішнього конфлікту, що негативно позначається на поведінці та ставленні підлітка.

Важливо зазначити, що корекційну роботу, яка має на меті особистісні зміни учасників, найефективніше організувати в груповому процесі, з урахуванням групової динаміки, оскільки це природний шлях розвитку і саморозвитку особистості – через взаємостимуляцію міжособистісних і внутрішньоособистісних процесів, через взаємопроникнення змісту досвіду людини з міжособистісного простору в простір особистості (закон розвитку вищих психічних функцій). Будь-яке знання про себе залишається тільки знанням, яке нічого не змінює в Я і не виконує внутрішньої роботи, якщо це знання не буде апробоване в міжособистісній взаємодії (у нашому випадку – в груповій роботі) [5].

Отже, у групі тренінгу особистісного зростання психолог має будувати роботу так, щоб викликати в підлітків інтерес, бажання, прагнення до самопізнання та саморегуляції, тобто актуалізувати й активізувати їх пот-

ребу в саморозвитку, а самого підлітка сприймати як суб'єкта саморозвитку.

Назвемо умови організації та проведення тренінгу особистісного зростання, необхідні, на нашу думку, для формування в підлітків здатності до саморозвитку.

По-перше, це особливий спосіб введення в предмет тренінгу – через генетично-вихідне поняття, яке потенційно вміщує всю систему понять, що описують розглядуваний предмет (теорія навчальної діяльності В.В. Давидова і Д.Б. Ельконіна). У такий спосіб ціле може бути задане до того, як будуть запропоновані його складові частини, що дозволить підлітку, не знайомому із цілим, висувати гіпотези стосовно його змісту. А це, у свою чергу, активізує самостійну пошукову діяльність підлітка. Вихідним поняттям психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток у підлітків здатності ставити і розв'язувати завдання власного розвитку, може стати категорія «Я».

По-друге, це особливості організації роботи в групах тренінгу, спрямованих на активізацію процесу особистісного саморозвитку. Робота з підлітками в цих групах повинна будуватися між двома «полюсами»: індивідуальне – спільне (безпосередній досвід – рефлексія). У класичних групах особистісного зростання ми маємо справу тільки з індивідуальним. В них робота побудована на створенні й переживанні унікального, одиничного досвіду «тут і тепер» у міжособистісному просторі групи та його рефлексії. За такої організації групового процесу, тобто при роботі тільки з індивідуальним, підліток не зможе опанувати засоби свідомої постановки цілей саморозвитку. Для оволодіння цими засобами необхідно показати підліткам (на доступному для них рівні) закономірності виникнення переживань та емоційних станів людини, її взаємодії з іншими людьми, з'ясувати можливі причини особистісних проблем і конфліктів у спілкуванні. Однак не можна допустити, щоб психологічна інформація («полюс спільного») спровокувала відхід підлітків в абстрактні міркування, які не стосуються їх конкретних особистісних проблем. У цьому випадку ми не зможемо допомогти реальному підлітку в його саморозвитку. Подолання цієї суперечності можливе через постановку запитань типу: «Що я повинен зробити, в яку ситуацію повинен себе поставити, щоб у мені змінилося щось конкретне (наприклад, настрої)?». Звернути увагу підлітка на те, що такі запитання можуть існувати і можуть ставитися щодо нього самого, – це вже шлях до постановки мети самозміни.

По-третє, це особливий, нерепродуктивний спосіб взаємодії учасників групи з психологом-керівником, від якого підліток не очікує готових рішень і зразків, але вміє ініціювати співпрацю, вказуючи, якої саме допомоги він потребує. У групах особистісного розвитку не може бути передання знань від ведучого до учасників, оскільки особистісне знання

можна тільки «напрацювати», «взяти», «видобути» зі свого досвіду, не в когось. Не може бути й еталону особистісного знання – у кожного воно своє, інше, а не більш чи менш правильне, краще або гірше. У групі особистісного саморозвитку підлітка ніхто не виправляє, йому дають свободу вибору, він сам вирішує, що йому робити із собою. При цьому група допомагає учаснику осмислити його емоційні стани, почуття, дії, не оцінюючи їх, дає можливість підлітку побачити в собі як гарні (сильні) сторони, так і недоліки. Причому це не буде просто раціональним висновком, оскільки підкріплюється безпосереднім досвідом переживання. Відтак один з ефектів груп особистісного саморозвитку – це посилення усвідомлення своєї поведінки та прийняття відповідальності за неї [5].

По-четверте, це особливий стиль взаємодії з однолітками, який забезпечується такою організацією спільної роботи підлітків у групі, за якої між партнерами розподіляються різні точки зору з обговорюваної проблеми. Завданням групи є координація цих точок зору (за провідної ролі психолога-керівника).

По-п'яте, це особливий тип взаємодії підлітка із самим собою, що змінюється в процесі психологічного тренінгу. Одне з основних завдань психолога – озброїти підлітків засобами самоналізу та саморегуляції. При цьому, як наслідок, принципово змінюється характер прийняття підлітком себе. Відтепер прийняття себе залежить не тільки від ставлення до підлітка інших людей, а й від упевненості підлітка в тому, що він може змінити в собі те, що є, або створити щось нове, тобто прийняття себе як «змінюване мною самим «Я».

По-шосте, це забезпечення психологічної безпеки роботи корекційної групи шляхом обов'язкового впровадження, поряд із рефлексивними, дискусійними процедурами, в яких точки зору партнерів формулюються і протиставляються, нерефлексивних процедур, які працюють на встановлення почуття спільності, довіри, захищеності, підтримки, взаєморозуміння, чутливості. Побудова сумісності має відбуватися у двох планах. Сумісність будуватиметься, по-перше, на рівні свідомої домовленості групи про норми співпраці, по-друге – на невербальному й неусвідомленому рівні тілесної та емоційної довіри. Відчуття підлітками психологічного комфорту в групі є важливою умовою їх особистісного саморозвитку, оскільки конструктивна робота над собою учасників тренінгу може здійснюватися тільки в згуртованій групі, що розвивається в психологічному відношенні, при позитивному забарвленні активного спілкування.

Наведені умови організації корекційного процесу в групі особистісного розвитку забезпечують перехід підлітка від об'єктної до суб'єктної поведінки, а корекції – в самокорекцію, саморозвиток і самовдосконалення.

Не менш ефективним засобом розвитку позитивної Я-концепції є і

цілеспрямоване навчання підлітків конструктивним способам поведінки. Оскільки підлітки ще не мають достатнього досвіду розв'язання різних життєвих ситуацій, способи їх поведінки часто носять конфліктний характер, не будучи ефективними для даної ситуації.

Сутність конструктивних способів поведінки полягає в тому, що вони дозволяють оволодіти складною ситуацією і подолати існуючу перешкоду, будучи діями активними, свідомими і адекватними стосовно як об'єктивних умов ситуації, так і власних можливостей. При цьому, залежно від обставин, зусилля можуть бути спрямовані або на зміну умов ситуації (якщо їх, за оцінкою суб'єкта, можна змінити), або на активізацію і розвиток власних здібностей і можливостей (якщо умови ситуації змінити не можна). Неконструктивні ж способи поведінки дозволяють у кращому разі відсунути на певний час вирішення проблеми, не усуваючи причин, що породжують її, або ж призводять до дезорганізації діяльності. Очевидно, що засвоєння конструктивних або неконструктивних способів розв'язання різних життєвих ситуацій неоднаково впливає на подальший розвиток особистості підлітка. Наявність конструктивних способів підвищує позитивний потенціал особистості, сприяє формуванню впевненості у своїх силах, розвитку відчуття компетентності та власної цінності, веде до становлення важливих вольових якостей – самоконтролю і саморегуляції. Тому в ході корекції Я-концепції підлітків психолог повинен спеціально навчати їх способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Наступним завданням корекції Я-концепції є розвиток реалістичних уявлень підлітків про себе, про свої здібності і можливості («який я є насправді»), що дозволить їм адекватно оцінювати себе і свою поведінку. В ході психологічного тренінгу це досягається двома шляхами – через надання підліткові учасниками групи зворотного зв'язку про його особистісні особливості і через освоєння ним рольової поведінки. Функція цих прийомів – знизити рівень егоцентризму дітей, сформувані у них уміння бачити себе і навколишній світ очима інших людей.

Не менш важливим завданням є формування у підлітків уявлення про свій ідеал («яким би я хотів бути»). Значення уявлення про ідеальне Я полягає, на думку Р. Бернса, в тому, що воно допомагає дітям «контролювати свої спонтанні імпульси», будувати свою поведінку орієнтуючись на цей ідеал [1]. Невідповідність реального та ідеального уявленням про себе при спеціальній корекційній роботі психолога може стати позитивним стимулом і джерелом мотивації саморозвитку підлітка.

Таким чином, при розробці корекційної програми ми виходили з таких міркувань. Завдяки тому, що сам процес корекції Я-концепції передбачає вироблення у підлітків умінь аналізувати власні переживання та поведінку, в них поступово може підвищуватися рівень усвідомлення



власних особистісних якостей, емоційних станів, розуміння причин, що викликають ті чи інші переживання, почуття. Внаслідок цього підліток починає глибше розуміти себе і більш свідомо ставитися до себе, що, у свою чергу, сприяє виникненню упевненості в собі, почуття самоповаги. Такі позитивні зміни у самосприйнятті підлітка можуть актуалізувати його здатність і потребу в належному прийнятті інших, що стає сприятливим ґрунтом для вироблення навичок саморегуляції власних емоційних станів, переживань, для утворення адекватної реальній ситуації настанови поводитися належним чином. Крім того, в процесі корекції Я-концепції підлітка останній, навчаючись самостійно керувати власними психічними станами, переживаннями, поступово звільняється від внутрішньої і зовнішньої конфліктності, що справляє позитивний вплив на його реальну поведінку [3].

Розроблений нами психологічний тренінг корекції Я-концепції підлітків має інтегративний характер, вміщуючи елементи різних психотерапевтичних і психологічних технік [2; 5].

Мета психокорекційної програми – гармонізація Я-концепції підлітка, його уявлень про себе і ставлення до себе; актуалізація та активізація процесів особистісного саморозвитку; формування навичок саморегуляції психоемоційних станів та поведінки.

Із мети програми випливають завдання: 1) розвиток навичок рефлексії; забезпечення підлітків засобами самопізнання; 2) підвищення рівня прийняття себе, зміцнення почуття власної гідності, впевненості в собі; 3) зниження внутріособистісних суперечностей та емоційного напруження; формування адекватної самооцінки; 4) навчання способів ефективного поведінки в різних життєвих ситуаціях; 5) формування мотивації самовиховання та саморозвитку; навчання способів внутрішнього самоконтролю.

При роботі з молодшими підлітками ця програма забезпечує функцію формування заданих психологічних властивостей і якостей. У старшому підлітковому, ранньому юнацькому віці вона вирішує корекційно-розвивальні, навчальні та вдосконалювальні завдання.

Пропонований варіант програми містить 20 занять тривалістю по 1,5 години, які проводяться один раз на тиждень. Кількість учасників в одній групі – 12–16 осіб. Кожне заняття вміщує такі моменти, як рефлексія попереднього кроку, аналіз домашніх завдань із самопізнання і саморозвитку, формування найближчої мети, пошук і засвоєння засобів її досягнення, стимуляція групової згуртованості, що має сприяти саморозкриттю учасників, їх довірливому спілкуванню, виникненню відчуття захищеності кожного учасника групи. У програмі використані такі методи і прийоми: вступне і прикінцеве слово ведучого, бесіда, групова дискусія, рольові ігри, аналіз ситуацій, тренування ефективного поведінки, проєктивне ма-

лювання, елементи психогімнастики, психодрами, тілесної терапії, музичотерапії, релаксаційні методи, завдання на самопізнання.

Наголосимо, що у групі тренінгу особистісного саморозвитку психологу належить будувати роботу так, щоб викликати у підлітків інтерес до самопізнання та саморегуляції, актуалізувати їх потребу в саморозвитку, що є необхідною умовою становлення суб'єктності.

Ефективність корекційного впливу буде визначатися мірою включення підлітка у процес корекції, завдяки чому остання переростає в самокорекцію [4].

Як переконливо показує багаторічний досвід проведення тренінгу, корекція Я-концепції сприяє поглибленню розуміння підлітками власних психологічних особливостей; підлітки навчаються аналізувати свою поведінку і переживання; підвищується їх самооцінка, впевненість у собі; знижується рівень тривожності, нервово-психічної нестабільності, агресивності підлітків; учасники тренінгу оволодівають навичками емоційної та поведінкової саморегуляції.

**Висновок.** Таким чином, викладене підтверджує можливість зниження або подолання у підлітків внутрішньої і зовнішньої конфліктності шляхом корекції Я-концепції, формування у них навичок самопізнання і саморегуляції. Використання групового психологічного тренінгу з метою актуалізації та активізації процесів особистісного саморозвитку підлітків посилює суб'єктне ставлення останніх до себе та навколишнього світу, забезпечує підлітків способами розв'язання внутрішніх протиріч, гармонізує їх особистість, тобто зумовлює перехід корекції в самокорекцію, саморозвиток і самовдосконалення.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Бернс Р.; пер. с англ. — М.: Прогресс, 1986. — 422 с.
2. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навч. посіб. / С.Б. Кузікова. — К.: Академвидав, 2012. — 320 с. — (Серія «Альма-матер»).
3. Кузікова С.Б. Реалізація концепції становлення суб'єкта саморозвитку в практиці психологічної корекції / Наука і освіта. Педагогіка і психологія. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. — Одеса, 2012. — № 7 / CVVIII, жовтень. — С. 138-143.
4. Кузікова С.Б. Сучасні підходи до розуміння сутності і технологій надання психологічної допомоги особистості / Змістові інновації в магістерській підготовці соціальних педагогів: монографія / С.Б. Кузікова. — Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. — С. 92-110.
5. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Навч. посібник. / С.Б. Кузікова. — Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. — 384 с.

6. Хомуленко Т.Б. Організаторські здібності як зона найближчого розвитку підлітків / Т.Б. Хомуленко, А.В. Поденко // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. акад. С.Д. Максименка. Вип. 29. — К.: Міленіум, 2006. — С. 306-313.

*Надійшла до редколегії 26.01.2016*