

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

«

»

(дата)

2025 р.

«АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-13-ЗМ

КОВАЛЬ Неллі Ігорівна

(підпис)

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук

ХОМЧУК Олена Павлівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Коваль Неллі Ігорівна, група ПС-23-13-ЗМ

Назва: Арттерапія як засіб корекції самооцінки дітей молодшого шкільного віку

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 14%

Мікропробіли: 22

Заміна букв: 10

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікуючи роботу Коваль Н.І. має високий рівень функціональності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Викриває ідеї, результатів і текстів інших авторів мають наслідати на відповідне джерело.

Дата 07.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., доцентка Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Коваль Неллі Ігорівні

1. Тема роботи «Арттерапія як засіб корекції самооцінки дітей молодшого шкільного віку»

керівник роботи Хомчук Олена Павлівна, к.психол.н.

затверджені наказом БІНПО від « 03 » січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи « 02 » травня 2025р.

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблематики дослідження;
- 2) проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 3) розглянути методи психокорекційного впливу щодо корекції самооцінки дітей молодшого шкільного віку;
- 4) представити впроваджену тренінгову програму щодо корекції самооцінки дітей молодшого шкільного віку;
- 5) розробити рекомендації для психологів, батьків, педагогів.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ім'я та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БНПО	09.02.2025	21.02.2025
2	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БНПО	24.02.2025	17.03.2025
3	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БНПО	18.03.2025	14.04.2025

6. Дата видачі завдання 05.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	13.01.2025	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	20.01.2025	Виконано
3	Збирання матеріалу	27.01.2025	Виконано
4	Обробка матеріалу	9.02.2025	Виконано
5	Виконання розділу 1	21.02.2025	Виконано
6	Виконання розділу 2	17.03.2025	Виконано
7	Виконання розділу 3	14.03.2025	Виконано
8	Формулювання висновків	01.04.2025	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	25.04.2025	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	02.05.2025	Виконано

Студент _____ Н. І. Коваль

(підпис)

Керівник роботи _____ О. П. Хомчук

(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

КОВАЛЬ Неллі Ігорівни

Тема кваліфікаційної роботи:

**«Арттерапія як засіб корекції самооцінки дітей молодшого
шкільного віку»**

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи. Представлена робота виконана у повній відповідності із завданням і строками виконання, передбаченими календарним планом-графіком, за структурою включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Ілюстративний матеріал містить 7 таблиць і 6 рисунків, які відповідають напрямку дослідження.

Тема розкрита у логічній послідовності, проведено детальний аналіз наукових досліджень з проблематики та висвітлені результати експерименту. Магістерська кваліфікаційна робота виконана самостійно; здійснено апробацію тренінгової програми, спрямованої на зниження тривожності в підлітків. Проаналізована достатня кількість джерел, проте є деякі недоліки в оформленні списку використаних джерел, в тексті зустрічаються стилістичні огріхи, граматичні та пунктуаційні помилки.

Висновки презентують розв'язання завдань дослідження. Вони ґрунтуються на аналізі значного фактичного матеріалу щодо психологічних особливостей розвитку особистості в молодшому шкільному віці. Результати роботи можна використовувати у практиці роботи психологічних служб закладів освіти для роботи з молодшими школярами. Робота в цілому

відповідає поставленим завданням, вказані зауваження не впливають суттєво на загальну позитивну оцінку роботи.

Оригінальність авторського тексту кваліфікаційної роботи Коваль Н.І., визначений за допомогою комплексу StrikePlagiarism, складає 86 відсотків

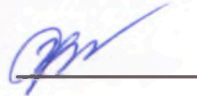
Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Авторка виявила вміння самостійно аналізувати теоретичний матеріал, проводити констатувальний та формувальний експеримент, узагальнювати отримані результати, розробляти практично значущі рекомендації.

У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Н.І.Коваль заслуговує на оцінку «відмінно», а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
канд.психол.наук,

ХОМЧУК Олена Павлівна



РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 127 сторінок, 6 рисунків, 9 таблиць, 5 додатків,
86 літературних джерел.

Мета дослідження: визначення ефективності арттерапії як засобу корекції самооцінки дітей молодшого шкільного віку, а також розробка практичних рекомендацій щодо її впровадження у освітній процес.

Об'єктом дослідження є самооцінка дітей молодшого шкільного віку.

Предметом дослідження є формування адекватної самооцінки засобами арттерапії.

Основні методи дослідження. На різних стадіях дослідження широко використовувалися такі методи та матеріали: теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психологічної, педагогічної, методичної літератури та нормативних документів з проблеми; емпіричні – методика «Сходінки» (Т.В.Дембо-С.Я.Рубінштейна); методика «Тест тривожності»(Р.Теммл, М. Дорки, В.Амен), проєктивний тест особистих ставлень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночки»(О.Орехова).

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: визначення впливу арттерапії на корекцію самооцінки дітей молодшого шкільного віку, включаючи розробку методики використання арттерапії для роботи з дітьми, які мають занижену чи завищену самооцінку; аналіз ефективності арттерапевтичних методів у практичній діяльності педагогів та психологів; практичні рекомендації щодо інтеграції арттерапії в навчально-виховний процес для поліпшення емоційного стану дітей.

Основні положення, найважливіші висновки і результати дипломної роботи викладено у 1 науковій праці.

Ключові слова: арттерапія, самооцінка, рівень тривожності, психокорекція.

ABSTRACT

Master's thesis: 127 pages, 6 figures, 9 tables, 5 appendices, 86 literary sources.

Purpose of the study: to determine the effectiveness of art therapy as a means of correcting the self-esteem of children of primary school age, as well as to develop practical recommendations for its implementation in the educational process.

The object of the study is the self-esteem of children of primary school age.

The subject of the study is the formation of adequate self-esteem by means of art therapy.

Main research methods. At different stages of the study, the following methods and materials were widely used: theoretical - analysis, comparison, generalization, systematization of psychological, pedagogical, methodological literature and regulatory documents on the problem; empirical - the "Steps" methodology (T.V. Dembo-S.Ya. Rubinshtein); "Anxiety Test" technique (R. Temml, M. Dorky, V. Amen), projective test of personal attitudes, social emotions and value orientations "Houses" (O. Orekhova).

The main scientific result of the work is the following: determining the impact of art therapy on the correction of self-esteem of children of primary school age, including the development of a methodology for using art therapy to work with children who have low or high self-esteem; analysis of the effectiveness of art therapy methods in the practical activities of teachers and psychologists; practical recommendations for integrating art therapy into the educational process to improve the emotional state of children.

The main provisions, most important conclusions and results of the thesis are set out in 1 scientific work.

Keywords: art therapy, self-esteem, level of anxiety, psychocorre.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1	15
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	15
1.1. Самооцінка особистості як предмет психологічного дослідження	15
1.2. Психологічні особливості самооцінки в молодшому шкільному віці	28
1.3. Арттерапія як засіб формування самооцінки	38
Висновки до 1 розділу	45
РОЗДІЛ 2	48
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	48
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей самооцінки дітей молодшого шкільного віку	48
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей самооцінки дітей молодшого шкільного віку	52
2.3. Психологічні характеристики дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем самооцінки	61
Висновки до 2 розділу	64
РОЗДІЛ 3	66
ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ	66
3.1. Теоретичні засади психологічної корекції самооцінки	66
3.2. Психокорекційна програма формування адекватної самооцінки молодших школярів засобами арттерапії	75
3.3. Аналіз динаміки рівня самооцінки молодших школярів в умовах цілеспрямованого психологічного впливу	87
Висновки до 3 розділу	89
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95
ДОДАТКИ	104

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Молодший шкільний вік є вкрай вагомим етапом розвитку особистості. Через це актуальність вивчення питання самооцінки молодших школярів та можливостей її корекції є надзвичайно важливим у контексті сучасної освіти та виховання. Самооцінка – один із центральних механізмів формування особистості, її розвиток на ранніх етапах розвитку має значний вплив на майбутнє особистості, включаючи її академічні досягнення, соціальну адаптацію та емоційний добробут.

Молодший шкільний вік (6–10 років) характеризується інтенсивним розвитком психіки дитини. У молодшому шкільному віці формуються базові основи особистості, уявлення про себе, самосприйняття та подальші можливості. Діти починають порівнювати себе з однолітками, оцінювати свої досягнення в навчальній та позаурочній діяльності. Цей період є вирішальним для закладання фундаменту майбутньої емоційної стабільності, мотивації до навчання та формування самооцінки.

Питанням формування самооцінки дітей, зокрема дітей молодшого шкільного віку, займалася велика кількість видатних психологів. Їхні роботи стали основою сучасних уявлень про розвиток самооцінки. Наукове підґрунтя розгляду самооцінки як однієї з найважливіших особистісних рис розкрили Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, С.Л. Рубінштейн, З.Б.Кеттел, З. Фрейд, К. Юнг та інші. Напрацювання вчених продовжили вивчати сучасні українські вчені, такі як О.Гуменюк, О. Шибрук, Г. Кулаков, Г.Остапенко, О. Музика та інші.

Розглядаючи самооцінку як одне з окремих особистісних утворень, які приймають участь у регулюванні поведінки особистості, можна стверджувати, що внутрішнє відчуття самоцінності дітей молодшого шкільного віку піддається корекції та впливу набагато більшою мірою, ніж у дорослих.

Однією з найдоцільніших технологій формування та корекції самооцінки можна вважати арттерапію, головною метою якої є гармонізація поступу особистості через розвиток здатності самовираження та самопізнання засобами мистецтва.

Отже, актуальність зазначеної проблеми та необхідність її подальшого дослідження стали вирішальними у виборі теми дослідження: «Арттерапія як засіб корекції самооцінки дітей молодшого шкільного віку».

Мета дослідження полягає у вивченні теоретичних основ особливостей самооцінки, розробці та впровадженні системи практичних вправ і рекомендацій щодо застосування арттерапії як засобу корекції самооцінки молодших школярів. Оцінити вплив арттерапевтичних методик на психологічний розвиток дітей даного віку.

Основними завданнями дослідження є:

1. Проаналізувати зміст поняття «самооцінка» в психологічній літературі;
2. Розглянути теоретичні основи арттерапії, її вплив на формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості самооцінки молодших школярів;
4. Розробити та апробувати програму підвищення самооцінки молодших школярів.

Об'єкт дослідження: самооцінка дітей молодшого шкільного віку як психологічна властивість особливості.

Предмет дослідження: формування адекватної самооцінки засобами арттерапії.

Гіпотеза дослідження: арттерапевтичні техніки сприяють формуванню адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку, регулюючи рівень самооцінки та сприяючи покращення емоційного стану, соціальної взаємодії та когнітивного розвитку.

Матеріали та методи дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психологічної, педагогічної, методичної літератури та нормативних документів з проблеми; емпіричні – методика «Сходінки» (Т.В.Дембо-С.Я.Рубінштейна); методика «Тест тривожності»(Р.Теммл, М. Дорки, В.Амен), проєктивний тест особистих ставлень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночки»(О.Орехова).

Експериментальна база дослідження: Психодіагностичне дослідження проводилось на базі Фастівського ліцею №4.

Кількість досліджуваних: 40 дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення одержаних результатів: результати дослідження можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій щодо впровадження арттерапії в освітній процес, спрямований на формування позитивного ставлення до себе у молодших школярів.

Апробація результатів роботи. Основні теоретичні та практичні результати дослідження було представлено на III Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (16 травня 2024 року, м. Біла Церква) на якій опубліковані тези на тему: «Використання арттерапії як ефективного засобу психологічної підтримки та розвитку дітей молодшого шкільного віку»(Додаток Е).

Публікації. Основні результати дослідження за темою магістерської кваліфікаційної роботи опубліковано у 1 науковій статті та в 1 публікації – у матеріалах наукової конференції.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що
 - *вперше* досліджено вияви психологічних особливостей (психічна працездатність, емоційний стан, тривожність) в молодших школярів з різними рівнями самооцінки;

- *подальшого розвитку* набули психологічні уявлення про шляхи формування самооцінки молодших школярів;
- *розширено уявлення* про статеві відмінності та вікову динаміку досліджуваного феномена в молодшому шкільному віці в умовах соціальної нестабільності.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 127 сторінок.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ТА СКОРОРОЧЕНЬ

ІТ – індекс тривожності

ВК – вегетативний коефіцієнт

ϕ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Самооцінка особистості як предмет психологічного дослідження

В контексті сучасного розвитку суспільства збільшується увага до якостей особистості, адже саме вони є рушійною силою розвитку. Уявлення людини про себе, самооцінку, самоповагу та рівень домагань відповідно своєї особистості є одними із важливих компонентів. Проблема дослідження самооцінки є ключовою у психолого-педагогічній практиці.

На основі теоретичного аналізу питання, що розглядається в першому розділі роботи зробимо огляд основних поглядів вчених на проблему, що вивчається в роботі та з'ясуємо сутність ключових понять, які мають важливе значення для нашого дослідження.

Одним із ключових елементів людського життя і поведінки є самооцінка. Вона суттєво впливає на наші дії, продуктивність та взаємодію з іншими. Самооцінка формує наше емоційне ставлення до себе та регулює нашу поведінку. У сучасній психології питання самооцінки, її структури, функцій, розвитку та зв'язків з іншими аспектами особистості є предметом постійного наукового дослідження [46].

Самооцінка — це суб'єктивна оцінка людиною власної цінності, яка включає її судження про свої досягнення, здібності, зовнішність, моральні якості та поведінку. Вона складається з двох основних компонентів: когнітивного (усвідомлення себе) та емоційного (ставлення до себе). Наприклад, людина може знати про свої сильні сторони (високий інтелект), але емоційно не приймати їх, відчуваючи невпевненість.

Англійська мова пропонує нам чимало сполучень термінів, що розкривають поняття "самооцінка": self-acceptance (самоприйняття), self-

esteem (узагальнена самооцінка або повага самого себе), self-regard (самостворення), self-feeling (самопочуття), self-love (любов до самого себе), self-respect (самоповага), self-attitude (самостворення, установка на себе). За останні роки до цього списку додалися такі поняття, як self-integrity (цілісність, близьке до феномену самотності), self-appraisal (самооцінка), self-assessment (судження про себе, самооцінювання як процес), self-compassion (турбота про себе), self-value (самоцінність), self-belief (віра у власні сили), self-worth (відчуття власної гідності), self-confidence (впевненість у собі, віра у власні можливості, близьке до самоефективності) тощо. Різноманітність цих термінів відображає ширину аспекту самооцінки як психологічного явища [3].

Самооцінка виконує кілька важливих функцій у психічному житті особистості. По-перше, регуляторна функція: вона впливає на прийняття рішень, мотивацію та поведінку. Людина з адекватною самооцінкою здатна ставити реалістичні цілі та досягати їх, тоді як завищена чи занижена самооцінка може призводити до імпульсивності або пасивності. По-друге, захисна функція: висока самооцінка допомагає справлятися з критикою та невдачами, стабілізуючи емоційний стан. По-третє, функція самоідентифікації: через самооцінку людина визначає своє місце в соціальному середовищі, що впливає на її взаємодію з іншими.

У. Джеймс наприкінці 19 століття першим використав термін «самооцінка» в структурі вивчення особистості. У своїй роботі він розглядав самооцінку крізь призму особистісних емоцій, зокрема задоволення собою, в незалежності від зовнішніх факторів. Джеймс стверджував, що самооцінка формується через співвідношення реальних досягнень особистості та її власних прагнень[43].

Самооцінка особистості представляє собою оцінку, яку людина застосовує до своїх внутрішніх та зовнішніх характеристик, що висвітлюються в її здібностях, особистих якостях, досягненнях, надбаннях та поведінці в різних аспектах життя [40].

Численна кількість науковців, які вивчали дану проблему (У. Джеймс, К. Роджерс, І. Кон, та інші) розглядають самооцінку як оцінку особистістю самої себе, своїх здібностей, якостей і місця серед людей [20].

Однією з проблем у вивченні самооцінки є її суб'єктивність: те, як людина себе оцінює, не завжди збігається з об'єктивною реальністю. Завищена самооцінка може маскувати внутрішню невпевненість, а занижена — приховувати реальний потенціал. Крім того, культурні відмінності впливають на сприйняття себе: у колективістських суспільствах самооцінка більше залежить від соціального схвалення, ніж в індивідуалістичних.

Вітчизняні та зарубіжні психологи (О. Блаженко [29], Є. Бондаренко [50], Р. Бернс [51], А. Валлон [13], М. Шебек [49]) у своїх працях представили теоретичні положення про те, як співвідносяться та взаємодіють внутрішні та зовнішні чинники усталення самооцінки як структурного компоненту самосвідомості.

Самооцінка молодших школярів є одним із ключових аспектів їхнього психологічного розвитку, адже саме в цей період закладаються основи сприйняття себе як особистості. О.В. Варгата зазначає, що самооцінка учнів початкової школи формується під впливом низки психологічних факторів, серед яких важливе місце посідають взаємодія з оточенням, успішність у навчанні та емоційний стан дитини. Авторка підкреслює, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку самооцінки, коли діти починають усвідомлювати свої здібності та порівнювати себе з іншими, що може як позитивно, так і негативно позначатися на їхньому уявленні про себе.

Однією з особливостей, на яку звертає увагу Варгата, є залежність самооцінки молодших школярів від оцінки значущих дорослих — учителів і батьків. Учні цього віку ще не мають достатньо розвиненої здатності до саморефлексії, тому їхнє сприйняття себе значною мірою залежить від зовнішнього зворотного зв'язку. Наприклад, похвала за виконане завдання

чи підтримка у процесі навчання сприяють формуванню адекватної або завищеної самооцінки, тоді як постійна критика чи ігнорування зусиль дитини можуть призвести до заниженого уявлення про власні можливості. Авторка зазначає, що для молодших школярів важливо отримувати чіткі й позитивні сигнали від оточення, які допомагатимуть їм відчувати свою компетентність і цінність [11].

Ще одним важливим аспектом, виділеним у дослідженні, є роль навчальної діяльності у формуванні самооцінки. Успіхи чи невдачі в освоєнні шкільної програми безпосередньо впливають на те, як дитина оцінює себе. Варгата підкреслює, що молодші школярі схильні сприймати оцінки за завдання як оцінку своєї особистості в цілому, а не лише своїх знань чи навичок. Наприклад, низька оцінка за диктант може призвести до думки "я поганий", а не "я ще не навчився писати без помилок". У зв'язку з цим авторка акцентує на необхідності створення таких умов навчання, де дитина могла б відчувати прогрес і бачити свої сильні сторони, що сприяло б розвитку стійкої та позитивної самооцінки.

Емоційний стан також відіграє значну роль у цьому процесі. Варгата вказує, що молодші школярі, які переживають тривожність чи страх перед невдачею, частіше демонструють занижену самооцінку, тоді як емоційна стабільність і підтримка з боку вчителів і однокласників допомагають формувати впевненість у собі. Наприклад, заняття в групах, де діти можуть співпрацювати і отримувати позитивний досвід взаємодії, сприяють кращому сприйняттю себе. Таким чином, авторка наголошує на комплексному підході до роботи з самооцінкою учнів, враховуючи як зовнішні, так і внутрішні психологічні чинники [11].

Розглянувши поняття «самооцінка» через три підходи, зрозуміємо її сутність. Перш за все, це співставлення реального образу "Я" з ідеальним образом "Я", який відображатиме відповідність між фактичним описом себе і бажаним ідеальним стандартом. По-друге, це розуміння реакцій навколишнього соціального оточення щодо дій індивіда. Третім підходом є

оцінка ідентичності особистості через призму успішності або неуспішності власної діяльності. Отже, тлумачення терміну "самооцінка" визначаємо суб'єктивністю сприйняття цього явища [4].

Аналіз наукових праць А. Маслоу, К. Роджерс дає змогу стверджувати, що для успішних особистостей у певних сферах діяльності є характерною професійна зрілість, що включає в себе насамперед самореалізацію й самоактуалізацію. Головними характеристиками успішності особистості є її психічне здоров'я та функціональна мотивація.

Самоствердження є однією з ключових потреб людини і це тісно пов'язано із самооцінкою особистості, що визначає співвідношення цілей, поставлених перед собою та реальних своїх досягнень.

З описом цього феномену зустрічаємося в роботах зарубіжних психологів А. Бандури [56], Р. Барнса [57], В. Джеймса [72] тощо. В своїх наукових працях вони досліджують вплив самооцінки на всебічний розвиток особистості.

Карл Роджерс визначив термін "Я-концепція" як сукупність уявлень індивіда про власні якості та здібності, його погляди на соціальні взаємодії та ціннісні судження щодо об'єктів або дій. Ці уявлення включають також ідеї про цілі чи концепції, які можуть мати позитивну або негативну орієнтацію [47].

Реймонд Стейнс розглядав "Я-концепцію" як складний комплекс власних образів і оцінок. Цей комплекс включає судження, що виникають із самоспостереження та формуються під впливом думки індивіда, з погляду оцінки інших. Таке сприйняття впливає на ідеали, до яких людина прагне, та на поведінку, яку вважає необхідною [47].

Роберт Бернс запропонував найбільш глибоке та цілісне тлумачення "Я-концепції", підкреслюючи злиття когнітивних та емоційних елементів у структурі особистості. Він описує "Я-концепцію" як сукупність усіх уявлень про себе та їх оцінок [5]. Бернс виділяє три основні складові "Я-концепції":

Образ Я - когнітивний компонент, що представляє, як людина бачить себе.

Самооцінка - емоційна оцінка цього образу, що може варіюватися за інтенсивністю, оскільки різні аспекти власного образу можуть викликати різні ступені прийняття або відторгнення.

Поведінкова реакція - практичні дії, що впливають із власного образу та самооцінки, які проявляються в щоденних діях та взаємодіях з іншими людьми.

Отож, Роберт Берне надає самооцінці роль емоційно-ціннісної структури, прирівнюючи її до ставлення до себе. Він вважає самооцінку засобом і умовою формування "Я-концепції", оскільки вона виступає як уповноважений механізм "Я-концепції", забезпечуючи ієрархію знань людини про себе. Берне зазначає, що в більш вузькому сенсі "Я-концепція" є, по суті, самооцінкою [5].

Як правило, люди воліють досягати в своїй практичній діяльності результатів, що співвідносяться з їхньою самооцінкою та підтримують її зміцнення чи нормалізацію. Коли суб'єкт діяльності асоціює досягнення результату з наявністю чи відсутністю необхідної компетенції відбуваються неабиякі зміни в рівні самооцінки.

Самооцінку здебільшого виділяють за трьома рівнями: високий, середній, низький. Інші ж методики діагностики дають можливість визначити завищену, середню (її ще називають адекватною або нормативною) та занижену самооцінку. До речі, перша і остання є такими, що відхиляються від норми.

Психологія здебільшого диференціює самооцінку за трьома рівнями: високий, середній, низький. Деякі методики діагностики вживають терміни завищена, адекватна та занижена самооцінка. При чому, перший та останній можуть відхилятися від норми.

При адекватному співвідношенні своїх здібностей і компетентностей, досить критичному ставленні до себе, реалістичному

оцінюванні своїх досягнень, успіхів або невдач, вмінню ставити реалістичні цілі, об'єкт має адекватну самооцінку.

Особи, які мають занадто високу самооцінку, мають щодо себе хибні уявлення та ідеалізують свої здібності, можливості, свій характер, цінність для інших. В такому випадку людині властиве ігнорування власних невдач через занадто високу думку про себе, власні дії та поведінку. Для такої людини невдачі є результат несприятливих обставин та беззаперечна впевненість у правильності власних дій.

Занижена самооцінка стає на заваді можливостей реалізувати весь потенціал людини. Подумки така особа вважає себе нецінною, нездібною, непотрібною, нерозумною тощо. Люди, із ознаками низької самооцінки, приділяють забагато уваги думкам інших про свою особу, із жалем відносяться до себе, впевнені в своєму безсиллі щодо змін, мають гостру реакцію на критику, тому що впевненні в більшій компетенції інших. Часто такі люди мають багато комплексів та болісно реагують на критику.

У здійсненні саморегуляції поведінкового аспекту особистості самооцінка відіграє неабияку роль. Людині притаманно в процесі спілкування порівнювати себе з певним взірцем. В залежності від результату порівняння, відслідковується задоволеність або невдоволення собою.

Змінюючись відповідно періоду життя або спонукаючих обставин самооцінка не буває сталою. Перегляд та аналіз нових оціночних суджень часто є причиною зміни попередніх суджень. Таким чином, значущим способом саморегуляції індивіда виступає самооцінка [26].

Формування самооцінки через процес діяльності особистості має певні етапи та особливості. Відповідно розглянемо дані особливості:

а)прогностична- демонструє етап орієнтування щодо усвідомлення своїх можливостей в подальшій діяльності, як далекоглядній, так і в недалекому майбутньому; її функція полягає в оцінці індивідом своїх можливостей, свого ставлення до них;

б)процесуальна (корегувальна)- здійснюється в ході діяльності , направлена на внесення необхідних змін, в залежності від виникаючих умов та обставин; основна функція даного етапу полягає в корегуванні ;

в)ретроспективна- аналіз і оцінювання результатів діяльності.

Отже, підсумовуючи вище викладене, самооцінка як результат життєвого досвіду людини включає в себе зовнішні фактори і ті, які людина набуває самостійно або конструює самостійно для оцінки себе як об'єкта. У самооцінці традиційно виділяють когнітивні аспекти, що пов'язані з процесами вимірювання, оцінювання та порівняння якостей, диференціації уявлень про ці якості. Всі ці процеси відбуваються під час самооцінки [11].

Формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку безперечно є важливим аспектом психологічного розвитку особистості.

В цьому розділі розглянемо основні психологічні особливості формування самооцінки у даній віковій категорії.

Діти молодшого шкільного віку (6-10 років) перебувають на етапі інтенсивного розвитку, коли відбуваються значні зміни в їхній психіці та поведінці.

Цей період характеризується:

- Переходом від ігрової до навчальної діяльності;
- Формуванням основних навчальних навичок і вмінь;
- Розвитком комунікативних здібностей і соціальних навичок.

Молодший шкільний вік –це період інтенсивного формування самооцінки дитини. Перш за все це пояснюється переходом дитини у нову суспільно значущу діяльність, що оцінюється ззовні та істотним розширенням кола спілкування.

У молодшому шкільному віці, згідно з концепцією Е. Еріксона, формується важлива особистісна риса - почуття соціальної та психологічної компетентності, а також розуміння своїх можливостей. Паралельно із засвоєнням моральних норм і цінностей, а також моральної

поведінки, в дітей відбуваються зміни в їхній морально-поведінковій сфері. Цей період, який Еріксон називає стадією "працьовитість проти почуття неповноцінності" (приблизно 6–12 років), є ключовим для формування самооцінки дитини. У цей час діти активно залучаються до навчальної діяльності, соціальних взаємодій і засвоєння нових навичок, що дає їм змогу оцінити свої здібності та відчувати себе компетентними у різних сферах життя.

Еріксон наголошував, що успішне проходження цієї стадії сприяє розвитку впевненості у собі, тоді як невдачі чи брак підтримки можуть призвести до зародження почуття неповноцінності. Еріксон підкреслював, що молодший шкільний вік — це час, коли діти вчаться працювати над завданнями і бачити результати своїх зусиль. Успіх у навчанні, спорті чи творчій діяльності сприяє розвитку працьовитості й почуття гордості за себе. Наприклад, якщо дитина намалювала малюнок, який високо оцінили в класі, вона відчуває, що її старання мають значення, що позитивно позначається на її самооцінці. Водночас, якщо зусилля дитини залишаються непоміченими або вона часто зазнає невдач без належної підтримки, це може призвести до формування негативного образу себе. Таким чином, взаємодія з оточенням відіграє вирішальну роль у тому, чи розвинеться в дитини почуття компетентності, чи формуватиметься занижена самооцінка [67].

І. Бех підкреслює, що низька самооцінка у людей будь-якого віку пов'язана з сильним внутрішнім дискомфортом, що призводить до зниження їхніх адаптивних можливостей. Значне зниження самооцінки може викликати емоційний зрив навіть у дорослих, які зазвичай є спокійними та врівноваженими. Діти з низькою самооцінкою стикаються з труднощами у пристосуванні до реальних умов життя [6].

Включення дитини в системний процес навчальної діяльності відіграє надзвичайно важливу роль у формування самооцінки. Вчителі та однолітки стають новими референтними групами. Успішність навчальної

діяльності, взаємодія з однолітками та ставлення вчителів впливають на формування самооцінки. Дитина відтепер знаходиться постійно в ситуаціях, що пов'язані з оціночними судженнями її дій. Відповідно це є умовою формування у школяра вміння розуміти, усвідомлювати та враховувати позицію інших під час самооцінювання. Внаслідок цього у нього з'являються реальні уявлення про себе, свої здібності та можливості [19].

На формування самооцінки особистості дитини найбільш важливими факторами впливу є сімейні взаємовідносини, емоційний контакт батьків з дитиною, між собою, склад сім'ї тощо. Батьки та близькі родичі виступають першими значущими фігурами у житті дитини. Підтримка, визнання та позитивне оцінювання з боку родини сприяють формуванню позитивної самооцінки.

Важливим чинником, що формує самооцінку, забезпечує емоційну стабільність та рівновагу дитини, відповідає за відчуття захищеності є батьківська любов, увага та турбота. В свою чергу, при дефіциті позитивного емоційного спілкування, недостатньої уваги з боку рідних з'являються передумови появи у школяра тривожності, страхів, невпевненості в собі, замкнутості. Молодший шкільний вік – період, коли закладається мотиваційна сфера особистості формується загальне ставлення до оточуючого світу, до себе, до людей, котрі оточують дитину. Якість цього процесу залежить від того, які емоційні переживання переважають у дитини (позитивні чи негативні).

Не можна недооцінювати і вплив зовнішніх факторів на формування самооцінки молодшого школяра. Ці фактори розкриваються через соціальний контекст- відносини з однолітками та їхнє ставлення до дитини впливають на її самооцінку; через культурні цінності- цінності, які пропагуються в суспільстві та родині, формують уявлення дитини про себе.

Користуючись доробками О.Варгати, визначаємо критерії вивчення психологічних особливостей самооцінки молодших школярів, показники та рівні розвитку самооцінки. На основі аналізу було виділено три основні критерії: когнітивний, мотиваційно-ціннісний і діяльнісно-практичний, відповідно до яких було встановлено рівні розвитку самооцінки: високий, середній, низький.

При розробці критеріїв та показників розвитку самооцінки, ми врахували психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.

Когнітивний критерій включає:

- уявлення школярів про самооцінку;
- знання еталонів для порівняння та оцінювання діяльності і результатів;

- застосування особистісної рефлексії;
- прагнення до самопізнання.

Мотиваційно-ціннісний критерій охоплює:

- потребу в діяльності самооцінювання;
- інтерес до самооцінювання;
- ставлення до себе та інших членів колективу;
- основні мотиви (саморозвиток, самопізнання, самореалізація).

Діяльнісно-практичний критерій характеризується:

- володінням різними методами самооцінювання;
- здатністю до розгорнутої, диференційованої самооцінки;
- орієнтацією на виконання творчих завдань;
- здатністю до співпереживання та прийняття позиції інших.

Розробка та діагностика критеріїв і показників розвитку самооцінки молодших школярів нерозривно пов'язані з визначенням рівнів розвитку цього об'єкта дослідження. Відповідно до логіки дослідження, доцільним виділити три рівні формування самооцінки у молодших школярів: високий, середній і низький [11].

Когнітивний критерій, в свою чергу, передбачає наявність таких рівнів.

Для високого рівня характерна достатня повнота володіння декларованими(те, що оцінюється) та процедурними(як оцінюється) знаннями. Такий учень може самостійно обирати еталон та критерії оцінювання, добре розуміє операційний склад оцінних дій, демонструє загальні підходи до застосування оцінних умінь, критично оцінює свої можливості та прагне удосконалювати свої оцінні навички.

Особливістю середнього рівня є часткова або мінімальна повнота володіння знаннями критеріїв та еталонів оцінювання, вони визначаються з допомогою дорослих.

Дитина має розуміння, як оцінювати, але її оціночні дії характеризуються хаотичністю, дитина не завжди може сформулювати своє судження або змістовно оцінити, не завжди реагує на критику ззовні.

Низький рівень виявляється в мінімальній повноті знань. Школяр майже не орієнтується в системі еталонів і критеріїв оцінювання, плутається в поясненнях при оцінці роботи або відповіді, не може оцінити складність завдання намагається уникати здійснення оцінювання, з причини нездатності співвідносити об'єкт оцінювання з еталоном, цілком залежить від допомоги вчителя, не вміє пояснити свою точку зору, повсякчас погоджується із будь-якими зауваженнями.

Мотиваційно-ціннісний критерій розподілено на такі три рівні: високий, середній та низький.

Високий рівень характеризується стійким інтересом учнів до самооцінювання. Вони демонструють усвідомлену активність в оцінній діяльності, намагаються проявляти ініціативу й самостійність, а вчитель виступає в ролі партнера-консультанта.

Середній рівень відзначається нестійким інтересом до самооцінної діяльності. Учні проявляють активність, але здебільшого залежать від вказівок учителя, який виконує функцію організатора. Потреба в

саморозвитку та інтерес до особистісних якостей спонукають до самооцінювання.

Низький рівень пов'язаний з короточасним інтересом до оцінної діяльності або відсутністю потреби в самооцінюванні під час навчання. Учні є інертними, не проявляють активності і лише виконують вказівки вчителя. Основні мотиви їхньої поведінки – уникнення неприємностей та прагнення до благополуччя [11].

Ступінь діяльнісно-практичного критерія також охарактеризовано трьома рівнями.

Високий рівень характеризується тим, що прийоми самооцінювання перетворюються на навички. Діяльність та взаємодія в групі демонструють позитивну динаміку у сфері самовивчення і самооцінювання. Спостерігається спрямованість на виконання творчих завдань, що дозволяють виявити свої здібності, розвинути співпереживання та здатність займати позицію інших.

Середній рівень визначається тим, що молодші школярі можуть використовувати навчальний матеріал для самооцінювання своїх умінь та здібностей, мають навички самооцінювання, але користуються ними частково. Під час діяльності намагаються отримати інформацію про себе, здатні використати позицію інших.

Низький рівень притаманний учням з несформованими прийомами самооцінювання; такі діти край рідко порівнюють себе з іншими, не спроможні пристати на позицію інших у практичній діяльності. Школярі з низьким ступенем діяльнісно-практичного критерію уникають завдань, які носять творчий характер та дають можливість перевірити власні здібності.

Створення та оцінка цих критеріїв і показників є ключовим етапом у визначенні рівнів розвитку самооцінки молодших школярів. Це також сприяє глибшому розумінню процесу формування їх особистісних якостей [11].

1.2. Психологічні особливості самооцінки в молодшому шкільному віці

Особливості самооцінки дітей молодшого шкільного віку зумовлені новим етапом у житті дитини, оскільки у віці 6-7 років дитина йде до школи. Вона починає вчитися, стає членом шкільного колективу, у неї змінюється система відносин із дорослими, з'являється низка нових обов'язків. У цій ситуації самооцінка стає важливим елементом особистості, оскільки впливає на здатність вчитися, освоювати новий матеріал, відіграє значну роль в розвитку умінь і навичок, формує упевненість дитини у собі. Становище, яке займає дитина на початку молодшого шкільного віку, визначається об'єктивними потребами суспільства з одного боку та існуючими в даному суспільстві уявленнями про вікові можливості дитини, про те, якою вона має бути – з іншого [41].

У дітей молодшого шкільного віку яскраво відображена спрямованість до пізнання нового, більш «дорослого» місця в житті та виконання нової, важливої як для них самих, так і для й оточуючих діяльності. У шкільному навчанні ця спрямованість дитини реалізується в бажанні зайняти соціальний статус школяра. У дитини кардинально змінюється спосіб життя, вона приступає до виконання нових обов'язків, суспільно корисної діяльності. Цей вік характеризується розширенням системи відносин, де діти об'єктивно реалізують себе як суб'єкти моральної поведінки.

Навчання у школі створює зону найближчого розвитку, породжуючи розвиток у дитини ряду внутрішніх процесів, які спочатку активізуються у сфері співробітництва з дорослими та однолітками, а потім стають внутрішнім станом дитини. Зокрема, нова діяльність, інші умови

спілкування у молодшому шкільному віці сприяють розвитку оцінних відносин, які формують самооцінку дитини. У цей період розвитку дитини значно зростають вимоги до моральних аспектів поведінки, складнішими стають оціночні відносини, з'являються формалізовані оцінки її досягнень і невдач, неформальні, частіше емоційні, ніж раціональні реакції батьків на ці оцінки.

У молодшому шкільному віці інтенсивніше проходить процес становлення особистості як суб'єкта діяльності, створюються сприятливі передумови для формування моральності загалом та самооцінки зокрема.

Також для цього віку характерно усвідомлене застосування дитиною соціально зумовлених засобів психічної регуляції та підпорядкування своїх бажань моральним нормам [45], [42].

У молодшому шкільному віці у дитини відбувається поглиблення процесу самопізнання та збільшення інтересу до власного внутрішнього світу. Ставлення до себе, яке формується у дітей у процесі взаємодії із соціальним оточенням, суттєво впливає на регулювання власних дій та вчинків. У цей час з'являються оцінки їх результатів, реакції батьків та вчителів на ці оцінки, отже збільшуються вимоги до поведінки дитини, її знань та вмінь.

Так як молодший школяр ще не впевнений у своєму виборі, не може передбачити перебіг подій і свою поведінку у певній ситуації, що викликає фрустрацію, то у нього з'являється нестабільний образ Я, а часом занижена самооцінка, низький рівень самоповаги. Водночас самооцінка молодшого школяра набуває об'єктивнішого, диференційованого змісту, рефлексивності та узагальненості.

Молодший шкільний вік характеризується поступовим кількісним збагаченням змін розвитку, які в наступний за ним критичний період набувають характеру основних новоутворень періоду. Коли дитина приходить до школи, у неї відбувається перебудова всієї системи взаємин із дійсністю [42].

Виникає нова структура відносин з дорослими – з'являється людина, яка впливає на розвиток дитини - вчитель. Серед новоутворень молодшого школяра у період розвитку дослідники виділяють: довільність дій, внутрішній план дій, теоретичне мислення, рефлексія.

Вчені відзначають високу сенситивність дітей молодшого шкільного віку, пластичність психічних процесів, а також підвищену емоційність. Саме в цей період спостерігається яскраве емоційно-моральне ставлення дитини до життєвих явищ, відбувається зародження етичних знань та формування на цій основі самооцінки дитини [41].

На думку багатьох дослідників, вступ до школи та перший період адаптації до її вимог це одні з найдраматичніших подій у житті людини. Відбувається перехід від діяльності за власними вподобаннями до навчання за програмою, заданою дорослими, суспільством. У дитини починає формуватися новий тип відносин із дорослими. Ці нові відносини з'являються на межі дошкільного та молодшого шкільного віку та безпосередньо впливають на розвиток самооцінки дитини протягом усього періоду.

Ще на початковій стадії молодшого шкільного віку відбувається поділ системи соціальних відносин на три самостійних сегменти: «дитина - вчитель», «дитина - батьки», «дитина - однолітки». У свою чергу, система «дитина-дорослий» диференціюється на дві підсистеми: «дитина-вчитель», «дитина-батьки». Система «дитина-вчитель» визначає відносини дитини та батьків та ставлення дитини до ровесників.

Соціальне оточення дитини швидко розширюється та диференціюється, що вимагає від молодшого школяра значних зусиль для досягнення успішної соціальної взаємодії. Саме у цьому віці відбувається освоєння особистістю соціального та морального досвіду шляхом регуляції своєї поведінки відповідно до моральних норм та цінностей. Молодший школяр регулярно опиняється перед необхідністю морального вибору у взаємодії з оточуючими та адекватної самооцінки. Тому дитина діє

відповідно до моральних норм не через те, що боїться зовнішніх санкцій, а тому, що не може вчинити інакше [39].

Безумовно, розвиток самооцінки залежить від відповідного рівня розвитку розумових дій. Цей період пов'язаний з появою «конкретних операцій» у розвитку інтелекту. Зберігаючи конкретність, незворотність, егоцентризм, повною мірою розвивається образне мислення. Цьому сприяє оволодіння дитиною цілісною пізнавальною системою, за допомогою якої вона організує навколишній світ і діє в ньому, оскільки стає можливим усвідомлення тимчасових та функціональних послідовностей дій.

Зазначені зміни можна розглядати на даному етапі як визначальні фактори рефлексивного розвитку, основним змістом якого є поява здатності у дитини виділяти особливості власних дій та робити їх предметом аналізу.

Якщо дошкільник в абсолютній більшості випадків орієнтується на свій індивідуальний досвід, то молодший школяр починає орієнтуватися на загальнокультурні образи дій, моральні знання та норми, якими він опановує діалог з дорослим.

Розвиток самооцінки дітей молодшого шкільного віку характеризується насамперед переходом дітей від уявлень до думок про себе. Вирішальну роль за цих умов відіграє вивчення рідної мови, особливо її граматики: відриваючи увагу дітей від зовнішньої природи, граматика спрямовує її на власні душевні стани та душевні процеси. Цей процес проходить через весь шкільний вік і завершується у дорослому житті як високорозвинена свідомість [35].

Зміни, що відбуваються в молодшому шкільному віці, дозволяють розглядати даний період, в якому формуються механізми саморегуляції на основі об'єктивних і всебічних знань про себе.

Фахівці в галузі психології розвитку зазначають, що стійкий інтерес до свого Я, потреба в самопізнанні закономірно виникають у підлітковому віці. Однак є ряд досліджень, які підтверджують той факт, що вже

наприкінці дошкільного віку дитина може усвідомлювати можливості власних дій, своє місце в системі стосунків з іншими, що пов'язано з появою самосвідомості.

У молодшому шкільному віці відбувається переосмислення свого Я, підвищується бажання утвердження в очах дорослих і однолітків, зростає реалістичність власної гідності. Досягнення в навчальній діяльності породжують нові аспекти самооцінки, що пов'язано з усвідомленням особливої важливості навчальної діяльності. Спостерігається активне формування довільності дій, оскільки у дітей розвивається вміння вчитися.

Центром психічного розвитку дитини в цей час є формування довільності й усвідомленості всіх психічних процесів та їх інтелектуалізація, що відбувається за рахунок первинного засвоєння системи понять. Протягом усього молодшого шкільного віку дитина вчиться керувати своєю поведінкою і розумовими процесами.

Вимоги, які пред'являються до дітей у школі, передбачають досить високий рівень розвитку довільності. Тому в молодшого школяра формуються такі мотиви моральної самооцінки: 1) внутрішні: моральна спрямованість, моральна самоцінність особистості; 2) зовнішні: стимулювання батьків, учителів, культури моральної оцінки та самоповаги на уроці і в сімейному середовищі [42].

У формуванні самооцінки дитини важливо розвивати вміння визначати, розуміти й оцінювати вчинки людей і свої власні. Які цінності «присвоюються» свідомістю індивіда, багато в чому визначаються тим, як дитина сприймає себе, як вона ставиться до інших людей, до навколишнього світу в цілому. У молодших школярів готовність діяти морально породжується моральними мотивами поведінки, які можуть бути сильнішими за своїм впливом, ніж особистісні, включаючи елементарні потреби.

Молодший шкільний період — це період, у якому вперше виникає система підпорядкованих мотивів, що створюють єдність особистості.

Система впорядкованих мотивів починає керувати поведінкою дитини і визначати весь її моральний розвиток.

У дітей дошкільного віку, по-перше, виникає не просто субординація мотивів, а відносно стійка позаситуативна субординація.

На етапі молодшого шкільного віку створюються умови для оволодіння моральною поведінкою. Вперше формується позиція дитини щодо світу дорослих.

Позиція «Я» людини по відношенню до суспільства є сукупним утворенням, яке є результатом її соціального розвитку і відображає ступінь оволодіння нею соціальним досвідом, усвідомлення себе в суспільстві, бачення себе в інших людях, готовність до відповідних дій у навколишньому світі. Вчені визначають два типи соціальних позицій: «Я в суспільстві» та «Я і суспільство».

Перша позиція робить акцент на собі, відображає прагнення підростаючої особистості дитини до осмислення власного образу Я; друга позиція стосується усвідомлення себе суб'єктом суспільних відносин. Кожна позиція пов'язана з певними етапами розвитку дитинства, визначення умов і механізмів формування позиції «Я» в суспільстві та щодо нього є ключовим моментом для розкриття психологічних засад розвитку особистості [41].

Від характеру і змісту діяльності залежить ставлення дитини до предметних дій, до інших людей і до себе, засвоєння нових оцінок може змінити зміст уявлень про себе. Учень, який добре вчиться, вважає себе здібним, пишається собою і своїми успіхами, оскільки інші люди дають позитивну оцінку його результатам. Однак варто сказати, що це позитивна оцінка може стати нестабільною в результаті порушення морального вибору, або якщо цінність академічної успішності не є такою важливою серед однолітків, як для нього [52].

Хоча період молодшого шкільного віку не є періодом рішучих змін у розвитку в індивідуальності, проте саме в цей період відбувається

становлення важливих особистісних властивостей: довільність пізнавальних процесів, саморегуляція, самоконтроль.

Самооцінка є важливою складовою здоров'я та шкільної успішності учнів молодшої школи. Вона відображає відчуття особистістю своєї цінності, якою мірою дитина себе цінує, схвалює, задоволена собою [58]. Вона включає переконання щодо очікування успіху чи невдачі, скільки зусиль слід докласти, чи достатні можливості для досягнення успіху [65].

Самооцінка учня молодших класів включає внутрішню систему переконань, стандарт, за яким дитина оцінює себе, емоційне ставлення до себе. відбувається процес пізнання себе, своїх потенційних і реальних властивостей, особистісних, інтелектуальних особливостей, рис характеру, взаємин дитини з оточенням.

Оцінка себе впливає на формування у дітей впевненості в собі, здатності бачити майбутнє свого розвитку та активної позиції щодо участі у навчанні. Успішність у навчанні в свою чергу впливає на самооцінку молодшого школяра. Тому важливо правильно організувати і заохочувати цю діяльність, активно залучати дитину від початку навчання [39].

Самооцінка особистості на кожному етапі набуває своїх особливостей її формування, однак молодший шкільний вік вважається сензитивним періодом для розвитку самооцінки. Тому молодші школярі особливо потребують цілеспрямованої педагогічної підтримки та стимулювання особистісного розвитку і самооцінки. Емоційно-ціннісне ставлення молодшого школяра до себе характеризується відображенням власної активності, інтелектуальних можливостей, здатністю долати труднощі.

Вивчення ролі самооцінки в пізнавальній діяльності такими дослідниками, як Е. Меланд та ін. [75], Х. Яратан і Р. Юселойлу [84] показали, що молодший школяр надає особливого значення своїм інтелектуальним можливостям; оцінка цих здібностей іншими завжди дуже важлива. Тому, щоб допомогти дитині підвищити самооцінку,

необхідно розвинути її здатність до навчання – здатність розуміти навчальні завдання та знаходити найкращі способи їх вирішення.

А. Соласі вважав, що самооцінка часто ґрунтується тільки за результатами, сам процес діяльності та попередні етапи планування і прогнозування в ній не відображені [64]. Це означає, що потрібно вчити дитину в будь-який момент контролювати свої дії, правильно їх оцінювати і бути уважною до кожного етапу своєї роботи, до будь-яких її проміжних результатів. Це дозволить не гальмувати навчальну успішність, яка об'єктивно створює нові основи для самооцінки учня, його впевненості у собі.

Дослідження Г. Глової та А. Вільгельма педагогічних умов щодо розвитку когнітивного компоненту самооцінки виявило такий спосіб її формування: включення учнів у процес самопізнання, спрямоване на формування у них свідомої мотивації до самооцінки діяльності. Ця педагогічна умова базувалася на фасилітарному підході, який реалізовувався через принципи: прийняття дитини такою, яка вона є; створення безпечного простору для розвитку учнів; принцип стимулювання бажання вчитися та забезпечення свободи дій у вирішенні навчальних завдань [68].

Дослідники вказують, що у молодшому шкільному віці самооцінка формується під впливом навчання і багато в чому залежить від оцінок викладача, зокрема К. Блуджетт і Дж. Д. Ланіган встановили зв'язок між самооцінкою і рівнем сформованості молодших школярів у навчальній діяльності та пізнавальній діяльності [59].

Другою педагогічною умовою формування самооцінки є поступове залучення учнів до самооцінної та рефлексивної діяльності. Це базується на рефлексивному підході, який реалізується з використанням таких принципів: системного аналізу власних дій, самоаналізу та саморефлексії; мобілізації власного емоційно-вольового потенціалу та управління ним [70].

Третя педагогічна умова спрямована на підвищення поведінкового компонента самооцінки. Це передбачало активне використання технології критеріального оцінювання на уроці [80].

Правильне формування самооцінки є одним з найважливіших факторів в розвитку особистості. Рівень самооцінки залежить від стосунків з іншими людьми, активності особистості, її участі в колективі, прагнення до самовдосконалення. П. Дал та ін. вважав, що неадекватна самооцінка часто є причиною різних психосоматичних та невротичних захворювань [66].

Немає сумнівів у необхідності формувати контроль і самооцінку у дітей молодшого шкільного віку. Серед виявів низької самооцінки дослідники виділяють таку поведінку:

- Учні можуть робити самозневажливі коментарі, наприклад: «Я дурний», «Я не можу цього зробити», «Я завжди все роблю неправильно», «Я нікому не подобаюся» тощо.
- Учні з низькою самооцінкою можуть звинувачувати інших у своїх невдачах, або вони можуть намагатися контролювати інших дітей, щоб полегшити відчуття безпорадності.
- Учні можуть реагувати на труднощі, здаючись, уникаючи ризиків, відмежовуючись від завдань або вимикаючи свої камери під час віртуального навчання.
- Учні можуть неохоче пробувати щось нове або бути нездатними терпіти типові рівні фрустрації. Вони також можуть вдавати, що їм байдуже, можуть бути агресивними, щоб приховати свою невпевненість.
- Учні можуть боятися, що їхній успіх був випадковістю, або турбуватися про те, що очікування до них занадто високі [79].

Задоволення потреби в самоповазі призводить до почуття впевненості в собі, цінності, сили, здатності та адекватності бути корисним і необхідним у світі. Але перешкоджання цим потребам породжує почуття неповноцінності, слабкості та безпорадності. Ці почуття, у свою чергу,

викликають або базове знеохочення, або компенсаторні чи невротичні тенденції.

У шкільному контексті самооцінка є центральним поняттям, яке пов'язане з академічними досягненнями, соціальним функціонуванням та психопатології дітей та підлітків. Самооцінка важлива для забезпечення необхідної мотивації для успішного навчання.

Крім того, багато досліджень показали, що низька самооцінка пов'язана з дитячою психопатологією, включаючи тривогу, депресію та патологію харчування [76].

Учні з позитивною самооцінкою мотивовані прагнути до вищих академічних досягнень, і в свою чергу, вищі академічні досягнення, швидше за все, підвищують їхню самооцінку.

Е.Аронсон, Т. Вілсон, Р. Аркерт вказують, що вчителі відіграють важливу роль у визначенні самооцінки учнів. Наприклад, коли вчителі встановлюють очікування, що учні досягнуть високих результатів, ймовірно, вони несвідомо налаштовують свою поведінку, щоб підтримати учнів у досягненні високих результатів.

Низькі очікування не прирікають здібну дитину; високі очікування також не перетворюють повільного учня в генія. Тим не менш, подальший аналіз показав, що ефект очікувань учителя має певний вплив [53].

Рівні очікувань впливатимуть на поведінку вчителя щодо учнів, учитель, швидше за все, надасть тим, хто досягає високих результатів, більше шансів відповісти чи поставити запитання у порівнянні до невстигаючих.

Водночас, для формування адекватної навчальної самооцінки діяльності дитини необхідна наявність у неї позитивного емоційно-ціннісного ставлення до власного «Я», що можливе лише за дотримання відносинах між дитиною та батьками наступних умов:

1) переважання заохочення над критикою, сприяння розвитку ініціативи, самостійності дитини, підтвердження віри в сили та можливості дитини;

2) залучення дитини до життя сім'ї шляхом розширення кола не тільки

обов'язків, а й прав;

3) оцінювання вчинку, а не самої дитини і безумовна відмова від будь-яких принизливих оцінок [7].

Отже, самооцінка формується, насамперед, під впливом результатів навчальної діяльності. Але оцінку цим результатам завжди дають навколишні дорослі. У ході навчально-виховного процесу у школярів поступово зростає самокритичність, вимогливість себе, водночас реалістичність самооцінки значною мірою залежить від очікувань педагогів і батьків.

1.3. Арттерапія як засіб формування самооцінки

Мистецтво є унікальною формою людської діяльності, яка через конкретно-чуттєві образи відображає реальність, водночас об'єднуючи два протилежні світи — фантазію та реальність.

Наукові джерела свідчать, що приховані бажання, несвідомі почуття та емоції людини часто знаходять більш природне вираження в творчості, ніж у словесних формах [10]. Творчість відкриває людині доступ до її внутрішнього світу, дозволяючи краще пізнати себе. Вона пробуджує найкращі якості нашої душі: щирість, багатогранність і світло. Коли людина пише, малює, ліпить із глини чи виражає себе в інших видах мистецтва, це допомагає їй розслабитися, розкритися і хоча б на мить досягти гармонії із собою. До того ж творчість є ефективним способом

зцілення психіки. Цей метод широко використовується в сучасній психології й відомий як арттерапія.

Арттерапія — це спеціалізована галузь психотерапії та психологічної корекції, яка наголошує на значенні мистецтва й творчості в процесі зцілення. У вузькому сенсі під арттерапією зазвичай мають на увазі терапевтичні практики, що використовують образотворче мистецтво для позитивного впливу на психоемоційний стан людини. Це не просто лікування, а шлях до "цілісності" через творче самовираження.

Арттерапія охоплює методи та техніки, призначені для реабілітації осіб шляхом залучення їх до мистецької діяльності. Як зазначають психологи, арттерапія — це область, що використовує невербальну мову мистецтва для розвитку особистості й налагодження зв'язку з глибинними аспектами нашого духовного життя [54].

Цей підхід часто описують як "м'який", оскільки прямий вплив терапевта на клієнта тут мінімізований. Процес більше нагадує хобі чи заняття, де клієнта спрямовують до зцілення через самопізнання, а не через обов'язкові методи втручання. Попри свою делікатність, значення та ефективність арттерапії не слід недооцінювати.

Історично концепція арттерапії еволюціонувала в три окремі напрями: медичний, соціальний і педагогічний. Її основою є використання художньої та творчої діяльності як терапевтичного, гармонізуючого й навіть відволікаючого інструменту. Основна мета — допомогти людям навчитися виражати свої емоції, а створені ними під час процесу роботи лише допоміжно слугують для інтерпретації переживань і емоцій.

Згідно з К. Рудестамом, арттерапія має багато завдань. Вона надає соціально прийнятний вихід агресії та іншим негативним емоціям, сприяє терапевтичному процесу як допоміжний метод, генерує матеріал для психодіагностичних оцінок, досліджує пригнічені думки й почуття, встановлює зв'язок із клієнтом, розвиває самоконтроль, сприяє

концентрації уваги на відчуттях і почуттях, розвиває творчі здібності та підвищує самооцінку [54].

Таким чином, арттерапія є гармонійним поєднанням емоційного звільнення, особистісного зростання та творчого пошуку.

У дослідженні О.В. Карапетрової арттерапія розглядається як метод гармонізації психічного стану та особистісного розвитку. Вона слугує інструментом для вирішення внутрішніх конфліктів, розкриття творчого потенціалу, а також як технологія, що сприяє виявленню й активізації внутрішніх ресурсів та розширенню можливостей саморегуляції [25]

О.В. Брюховецька визначає арттерапію як технологію створення й використання творів мистецтва для передачі емоцій, почуттів та інших проявів людської психіки. Вона розглядає її як інструмент, що дозволяє досліджувати й гармонізувати ті аспекти внутрішнього світу, які складно виразити за допомогою слів [9].

Ось розширена версія думки Андріана Гілла, адаптована до шкільного віку, із додаванням джерела, оформленого як у списку літератури для дипломної роботи:

Андріан Гілл, підкреслював, що заняття художньою діяльністю дозволяє людині відчувати себе господарем власного життя, що позитивно позначається на її уявленні про власні можливості. Для учнів шкільного віку ця ідея набуває особливого значення, адже діти та підлітки часто стикаються з ситуаціями, коли їм здається, що вони не контролюють обставини — чи то оцінки, чи стосунки з однолітками. Гілл вважав, що через творчість, таку як малювання, ліплення чи створення простих виробів, школярі можуть відчувати себе творцями свого світу, що допомагає їм повірити у власні сили і розвинути позитивне ставлення до себе.

На думку Гілла, коли дитина бере до рук олівці чи фарби і починає творити, вона отримує можливість самостійно обирати — які кольори використати, що зобразити, як розмістити елементи на папері. Цей вибір, хоч і здається простим, дає їй відчуття влади над своїм маленьким творчим

простором. Наприклад, учень, який відчувається невпевнено через складний урок чи конфлікт із другом, може намалювати сонячний пейзаж або сильного супергероя. Цей процес дозволяє йому відчути, що він здатен створювати щось гарне чи сильне, навіть якщо в реальному житті все здається складним. Таке відчуття контролю поступово зміцнює його впевненість у тому, що він може впоратися не лише з малюнком, а й із викликами поза класом.

Для школярів, які часто порівнюють себе з іншими чи відчувають тиск від очікувань учителів і батьків, художня діяльність стає способом відчути свою унікальність. Гілл наголошував, що кожен створений твір — це відображення внутрішнього "я" дитини, і немає правильного чи неправильного результату. Наприклад, коли учень молодших класів ліпить фігурку з пластиліну, а старшокласник малює абстрактну композицію, вони обидва бачать, що їхня робота відрізняється від інших, і це підкреслює їхню індивідуальність. Таке усвідомлення позитивно впливає на самооцінку, адже діти починають цінувати свої здібності та бачити себе як тих, хто може щось змінити чи створити.

Таким чином, Гілл бачив у художній діяльності не просто розвагу для школярів, а засіб, який допомагає їм відчути себе господарями своїх дій і думок, що є важливим для формування позитивного образу себе у шкільному віці [71].

На думку Маргарет Наумбург, створення художнього твору власними руками — чи то картина, скульптура, чи інший вид мистецтва — виходить далеко за рамки простого вираження почуттів. У своїй праці "Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice" вона підкреслює, що цей творчий акт відкриває двері до нового погляду на власну ідентичність. Коли людина занурюється у процес творення, вона починає спілкуватися зі своєю підсвідомістю, що дозволяє їй не лише зробити видимі приховані емоції, а й побачити себе з незвичної точки зору. Ця поступове самодослідження через художню діяльність сприяє

зростанню впевненості в собі, адже творчість виступає ніби дзеркалом, яке відображає особливість і цінність особистості.

Для Наумбург мистецтво в терапії було шляхом до внутрішнього світу особистості. Наприклад, коли хтось малює спонтанний твір із хаотичними лініями чи абстрактними фігурами, він не лише переносить свої переживання на папір, а й усвідомлює, що ці переживання є невід’ємною частиною його сутності. Така усвідомленість має цілющий ефект: те, що раніше здавалося незрозумілим чи загрозливим, набуває форми і стає керованим. Завдяки творчому процесу людина повертає собі відчуття самоконтролю, що відіграє ключову роль у зміцненні її віри у власні сили [77].

Наумбург особливо акцентувала на неповторності кожного творчого моменту. Вибір кольору чи форми відображає підсвідомо душевний стан, сильні сторони або глибоко заховані прагнення. Розглядаючи своє творіння — самостійно чи за допомогою терапевта, — людина починає сприймати себе як багатогранну індивідуальність, а не лише як сукупність недоліків. Це особливо важливо для тих, хто страждає від низької самооцінки і часто не помічає власної цінності. Творчість, за Наумбург, нагадує їм, що навіть найпростіший витвір є унікальним, адже створений саме цією людиною в цей конкретний час.

Приклад може проілюструвати її підхід: людина, яка відчуває невпевненість через життєві невдачі, під час терапевтичного сеансу малює темний ліс, у центрі якого розквітає яскрава квітка. Розглядаючи це зображення, вона може зрозуміти, що квітка символізує її внутрішню стійкість чи оптимізм, які залишаються з нею попри всі труднощі. Таким чином, вона не лише виражає свої емоції, а й переосмислює власну значущість — навіть серед випробувань у її житті є щось дорогоцінне. З часом це призводить до позитивнішого сприйняття себе. Кожне рішення у процесі створення — кожен мазок чи форма — стає кроком до усвідомлення власної унікальності. Це зміцнює самооцінку і допомагає

людині відчутти свою значущість. Її концепція підкреслює, що мистецтво — це не лише про красу, а й про шлях до особистісного розвитку через самопізнання [77].

М. Лібман, у свою чергу, трактує арттерапію як застосування мистецьких засобів для вираження емоцій і психічного стану людини, з акцентом на трансформацію її світосприйняття [12].

Л. Подкоритова зазначає, що арттерапія об'єднує протилежні аспекти, такі як «емоції – мислення», «аналіз – синтез», «активність – пасивність» і подібні. Ця здатність допомагає людям навчитися не лише відчувати, але й мислити, знаходити баланс між емоціями та раціональністю, а також інтегрувати раціональне та ірраціональне в своїй особистості, розглядаючи їх як взаємодоповнювані частини, що формують цілісність. Арттерапія, поєднуючи аналіз і синтез, стимулює людину до глибокого самоаналізу та відкриває можливості для створення нового у собі. Завдяки об'єднанню активного й пасивного, процесу творення та споглядання, арттерапія активує потужні терапевтичні механізми, впливаючи на всі аспекти особистості — від фізичного до духовного [36].

Згідно з В. Беккером-Глошем, арттерапія спрямована не на виявлення психічних порушень, а на підтримку сильних сторін особистості. Вона володіє унікальною здатністю сприяти внутрішній підтримці та відновленню цілісності [25].

Арттерапія — це сукупність методів психологічної допомоги, заснованих на самовираженні через творчість, таких як танці, малюнки, спів, написання віршів або казок. Це не просто лікувальний процес, а зцілення, яке дозволяє досягти духовної цілісності, гармонії між духом і тілом. Саме мистецтво, через свою терапевтичну природу, допомагає людині адаптуватися до реальності, осмислити своє існування та знайти внутрішню гармонію [12].

Основна мета арттерапії полягає у гармонізації особистісного розвитку через процес самовираження та пізнання себе. Художня творчість

допомагає людині осмислити й оцінити свої емоції, спогади та уявлення про майбутнє, знайти час для емоційного відновлення та відкриття шляхів до самопізнання.

Символічні образи, що виникають у процесі творчості, слугують інструментом вирішення внутрішніх конфліктів. Вони відображають наш багатий внутрішній світ, сповнений думок, почуттів та емоцій, які є засобом спілкування між людьми. Завдяки чуттєвим образам наше несвідоме вступає у взаємодію зі свідомістю, відкриваючи доступ до глибоких внутрішніх переживань. Чим інтенсивніша ця взаємодія, тим сильніше художній твір впливає на душу глядача або слухача, розкриваючи глибини його духовного життя.

Головною методикою арттерапії виступає техніка активної уяви, яка відкриває перед людиною безмежний простір для творчого самовираження та особистісної реалізації.

Психологічний корекційний вплив арттерапії базується на здатності мистецтва у символічній формі відтворювати травматичні або конфліктні ситуації, надаючи можливість вирішити їх через творчість. Завдяки власним творчим здібностям клієнт переструктурує ці ситуації, знаходячи шляхи до їх подолання. Методи арттерапії ґрунтуються на переконанні, що кожна людина, незалежно від її підготовки, здатна трансформувати свої внутрішні конфлікти у візуальні образи [12].

І. Левченко, українська дослідниця в галузі артпедагогіки та терапії, стверджувала, що гармонійне поєднання арттерапії з художнім навчанням стимулює емоційне зростання, закладаючи фундамент для впевненого і позитивного сприйняття себе. На її думку, ці два підходи, об'єднані в єдину систему, створюють унікальні умови для розвитку емоційної сфери людини, що є ключовим елементом у формуванні здорової самооцінки. У своїй праці "Арттерапія у педагогічній практиці" вона наголошувала, що мистецтво в такому контексті виступає не просто як творча діяльність, а як

потужний інструмент, який допомагає людині зрозуміти свої почуття, опанувати їх і, зрештою, прийняти себе такою, якою вона є.

І.Левченко вбачала в художньому навчанні структуровану основу, яка дає людині знання та навички для роботи з матеріалами, формами й кольорами, тоді як арттерапія додає до цього емоційну свободу і можливість самовираження без страху осуду. Наприклад, коли людина вчиться малювати чи створювати композицію, вона одночасно опановує технічні аспекти і вчиться слухати свій внутрішній голос. Цей процес дозволяє їй розпізнавати власні емоції — радість, сум, гнів чи тривогу — і переносити їх у творчість. Таке усвідомлення своїх почуттів поступово знімає внутрішню напругу і допомагає позбутися сорому чи невпевненості, які часто стримують позитивне ставлення до себе.

Особливу увагу Левченко приділяла тому, як емоційне зростання впливає на самооцінку. Вона вважала, що людина, яка через мистецтво вчиться приймати свої емоції, з часом починає сприймати себе цілісно, без поділу на "хороші" чи "погані" сторони. До прикладу, малювання абстрактного образу, де поєднуються темні й світлі кольори, може стати для неї способом примиритися з власними суперечностями. У результаті вона не лише розвиває емоційну зрілість, а й будує міцну основу для впевненості у своїх силах і цінності. Таким чином, за Левченко, інтеграція арттерапії та художнього навчання перетворюється на шлях до самоприйняття і стійкої самооцінки [33].

Висновки до 1 розділу

Зробивши теоретичний аналіз дослідження проблеми самооцінки молодших школярів можемо зробити такі висновки.

У сучасних умовах значних соціально-політичних змін в Україні набуває особливого значення питання розвитку особистості дитини та майбутнього громадянина. Це підкреслює необхідність всебічного розуміння внутрішнього потенціалу учня, врахування його вікових особливостей. Головна концепція дитиноцентризму полягає у створенні умов для виховання і навчання кожної дитини, базуючись на розвитку її природних здібностей.

Самооцінка особистості є складним і динамічним феноменом, що лежить у центрі психологічних досліджень. Вона впливає на всі сфери життя — від особистих стосунків до професійного розвитку — і формується під дією внутрішніх і зовнішніх факторів. Розуміння її природи та механізмів дозволяє не лише краще пояснити поведінку людини, а й розробляти ефективні методи психологічної допомоги для гармонізації самооцінки. Саме тому, молодший шкільний вік є ґрунтом для розвитку всебічного потенціалу учня, включаючи формування рівня самооцінки.

Таким чином, літературний аналіз виявив, що питання формування успішної особистості молодшого школяра стає все більш актуальним і своєчасним.

Успішна особистість з адекватним рівнем самооцінки формується в звичайних умовах за допомогою розроблених методик, що включають сучасні форми, методи та засоби. На нашу думку, арттерапія як напрям сучасної психотерапії, відіграє важливу роль у впливі на ресурсний потенціал особистості. Арттерапія виконує виховну, корекційну, діагностичну та розвивальну (ресурсну) функції.

Сьогодні арттерапія активно розвивається як за кордоном, так і в нашій країні. Вона застосовується не лише для терапевтичного впливу, а й для вирішення діагностичних, корекційних і профілактичних завдань, поступово здобуваючи популярність у професійних колах.

Соціально-політичні, економічні, культурно-інформаційні трансформації суспільства сприяють активному розвитку арттерапії, розробці нових арт-терапевтичних технологій і науковому дослідженню їхнього впливу. Все частіше арттерапію використовують не лише для клінічних завдань, але й для профілактики здорового світосприйняття та формування здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей самооцінки дітей молодшого шкільного віку

Дослідження проводилось на базі Фастівського ліцею №4, вибірка становила 40 учнів молодших класів, 22 хлопчики і 18 дівчаток. Серед респондентів було 12 учнів 1 класу, 9 учнів – 2 класу, 9 учнів – 3 класу і 10 учнів 4 класу. Дослідження здійснювалось у декілька етапів. Першим етапом було вивчення рівня самооцінки в молодших школярів, її вікової динаміки, статевих особливостей. На другому етапі досліджувались тривожність та загальний психоемоційний стан дітей. Третім етапом було визначення психологічних особливостей тривожності та психоемоційного стану в дітей з різними рівнями самооцінки.

Дослідження самооцінки молодших школярів здійснювалось за допомогою методики «Сходинок» (Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейна) (Додаток А). Робота над даною методикою передбачає індивідуальну взаємодію з дитиною. Учневі надається аркуш паперу з зображеними сімома сходами. Інструкція досліджуваному полягає у поясненні дитині значення цих сходинок «Якщо взяти всіх дітей, то на першій сходинці будуть знаходитися найгірші діти, а на сьомій сходинці – найкращі. Тобто чим вищі сходинок, тим дитина краща, старанніша, розумніша, сміливіша. Обери, на якій сходинці знаходишся ти». Вибір дитиною супроводжується поясненням, якщо учень не коментує свій вибір, дослідник розпитує її «чому саме вона поставила себе на цю сходинку?», «на яку сходинку її поставила б мама (тато, вчитель,

однокласники)?» тощо. Слід враховувати, що діти, що нещодавно пережили ситуації покарання, негативні події, можуть ситуативно ставити себе на більш низькі сходинки, в таких випадках потрібно уточняти «ти завжди такий?», «Якби не ця подія, то на якій би ти був сходинці?». Високі бали (6-7) свідчать про завищену самооцінку, низькі (1-3) про занижену, середні бали визначаються як адекватна самооцінка. Завищена неадекватна самооцінка свідчить про нездатність дитини співвіднести свої реальні можливості і досягнення з вимогами, що постають перед нею, також у незнайомих ситуаціях (незвичні завдання, нові умови) діти можуть переоцінювати свої можливості. Інколи завищена самооцінка свідчить про інфантилізм, оскільки цей рівень оцінки себе більш характерний для дітей дошкільного віку. Адекватна самооцінка характеризується здатністю дитини співвіднести свої досягнення з вимогами до неї, розуміння своїх можливостей, прийняття певних своїх переваг і недоліків загальне позитивне ставлення до себе. Неадекватно занижена самооцінка означає невпевненість у своїх силах, негативне ставлення до себе, причиною можуть бути завищені очікування батьків, несвідоме відторгнення дитини батьками, холодне ставлення до неї рідних, нестача емоційно-позитивного контакту в сім'ї, а також занадто суворі, авторитарні способи виховання.

Для дослідження тривожності було використано методику «Тест тривожності»(Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен) (Додаток Б). Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку. Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію. Зокрема це ситуації, пов'язані з одяганням, прийняттям їжі, сном, взаємодія з батьками та іншими дітьми, також відображено ситуації агресії та нехтування. Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки та для хлопчика. Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за

розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$IT = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи: високий рівень тривожності (ІТ вище 50%); середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%); низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Для дослідження емоційного та психофізіологічного стану молодших школярів, було використано проєктивний тест особистих ставлень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночки», розроблений О. Ореховою [86](Додаток В). Тест можна проводити як в індивідуальній формі, так і в груповій. Дітям надається бланк з зображеними прямокутниками, розміщеними в один рядок та олівці вісьми кольорів: синій, червоний, жовтий, зелений, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний. Дітям надається така вказівка: «Сьогодні ми займатимемося розфарбовуванням. Знайдіть у своєму аркуші завдання. Це доріжка з восьми прямокутників. Виберіть той олівець, який вам подобається найбільше, і розфарбуйте перший прямокутник. Відкладіть цей олівець убік. Погляньте на олівці, що залишилися. Який із них вам найбільше подобається? Розфарбуйте ним другий прямокутник. Відкладіть олівець убік і т. д».

Процедура обробки починається із обчислення вегетативного коефіцієнту за формулою:

$$BK = (18 - \text{місце червоного кольору} - \text{місце синього кольору}) / (18 - \text{місце синього кольору} - \text{місце зеленого кольору}).$$

Вегетативний коефіцієнт характеризує енергетичний баланс організму — його здатність до енерговитрат або тенденцію до заощадження енергії.

Енергетичний показник:

0 — 0,5 — хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. Навантаження дитині не до снаги.

0,51 — 0,91 — компенсована втома. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці й відпочинку.

0,92 — 1,9 — оптимальна працездатність. Дитина вирізняється бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям. Спосіб життя дозволяє відновлювати витрачену енергію.

Понад 2,0 — перезбудження. Частіше є результатом роботи дитини на межі своїх можливостей, що призводить до швидкого виснаження. Потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці й відпочинку, а інколи і зниження навантаження.

Далі розраховується показник сумарного відхилення від аутогенної норми. Певний порядок кольорів (34251607) – аутогенна норма – є індикатором психологічного благополуччя. Для розрахунку сумарного відхилення (СВ) спочатку обчислюється різниця між реально займаним місцем і нормативним положенням кольору. Потім різниці (абсолютні величини, без урахування знаку) підсумовуються. Значення СВ змінюється від 0 до 32 і може бути тільки парним. Значення СВ відображає стійкий емоційний фон, тобто переважний настрій дитини. Числові значення СВ інтерпретуються наступним чином:

- більше 20 – переважання негативних емоцій. У дитини домінують поганий настрій і неприємні переживання. Є проблеми, які дитина не може вирішити самостійно;
- 10 – 18 – емоційний стан в нормі. Дитина може радіти і засмучуватися, приводів для занепокоєння немає;
- Менше 10 – Переважання позитивних емоцій. Дитина весела, щаслива, налаштована оптимістично.

Таким чином, нами було підібрано надійний, валідний психологічний інструментарій, який дозволив дослідити психологічні особливості самооцінки дітей дошкільного віку, а також особливості емоційних та психофізичних станів учнів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей самооцінки дітей молодшого шкільного віку

Дослідження самооцінки молодших школярів здійснювалось за допомогою методики «Сходінки» (Т.В. Дембо-С.Я. Рубінштейна). Результати у загальній вибірці представлені на рис. 2.2.1.

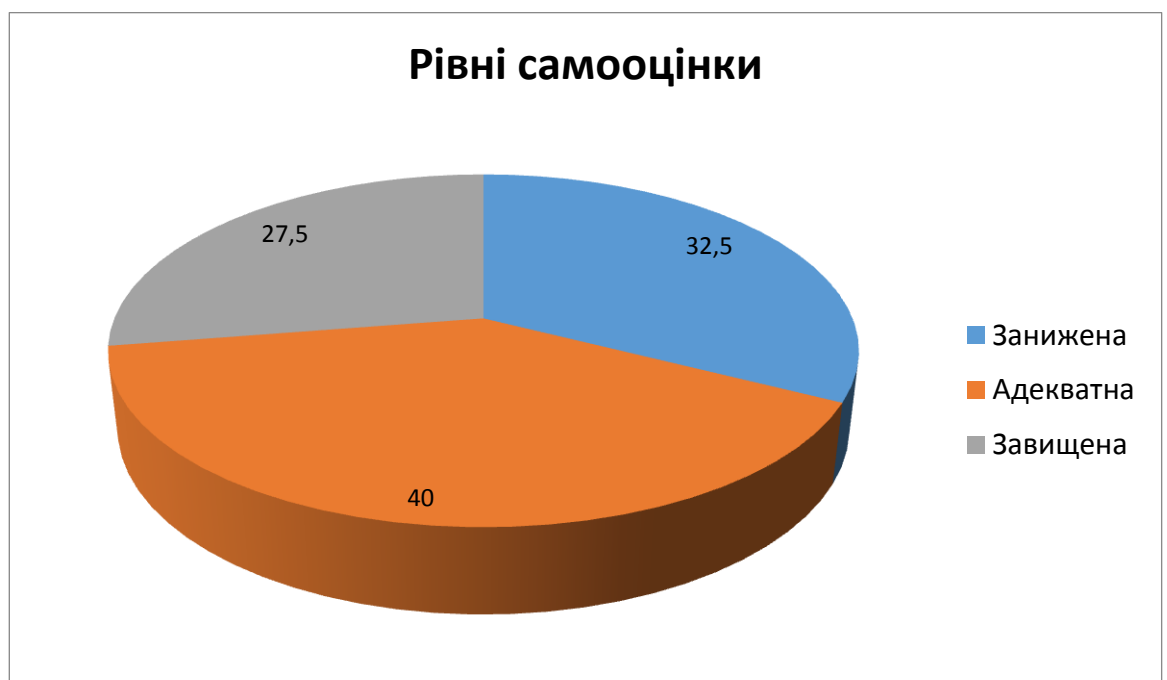


Рис. 2.2.1. Рівні вияву самооцінки молодших школярів

Оптимальним рівнем самооцінки є адекватне оцінювання себе, такий рівень, як бачимо з рис.2.2.1, притаманний 40,00% досліджуваних. Такі учні правильно співвідносять свої можливості і досягнення, критично ставляться до себе, намагаються ставити перед собою досяжні цілі. Занижена самооцінка притаманна 32,50% школярів, що свідчить про їх невпевненість у собі, боязкість, недостатню наполегливість, послаблений

самоконтроль, не чітко відчують свої можливості і здібності, надмірно критичні до себе.

Неадекватно завищена оцінка себе молодших школярів властива 27,50% загальної вибірки. Для них притаманне неправильне уявлення про себе, ігнорування невдач, приписування їх причин іншим людям чи обставинам. Вони знецінюють справедливі зауваження, завищують свої здібності, надають необґрунтовано вищої цінності власній ролі у спільній справі.

Вікова динаміка самооцінки учнів 1-4 класів представлена в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Вікова динаміка самооцінки молодших школярів

Рівні самооцінки	1 клас		2 клас		3 клас		4 клас		Ф
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	
Занижена	2	16,67	5	55,56	4	44,45	2	20,00	-
Адекватна	4	33,33	2	22,22	3	33,33	7	70,00	Φ_1 1,775
Завищена	6	50,00	2	22,22	2	22,22	1	10,00	Φ_2 1,907
Всього	12	100	9	100	9	100	10	100	-

$$p \leq 0,05$$

Φ_1 – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 4 класу.

Φ_2 – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 класу.

Як видно з таблиці 2.2.1, показники адекватної самооцінки найбільші в учнів 4 класу (70,00%), що в порівнянні з першокласниками (33,33%) дає статистично значущі відмінності ($\Phi=1,775$; $p \leq 0,05$). У 2 і 3 класах цей рівень становить відповідно 22,22% і 33,33%. Завищена

самооцінка найбільш притаманна першокласникам (50,00%), що статистично достовірно відрізняється від показників групи 2 класу (22,22%) ($\phi=1,907$; $p \leq 0,05$). Занижена самооцінка найбільше значення має в учнів 2 класу (55,56%), також високий показник цього рівня виявлено в третьокласників (44,45%). В першокласників цей рівень становить 16,67%, в учнів 4 класу – 20,00%.

Таким чином, адекватність самооцінки зростає з віком та показники неадекватної (завищеної чи заниженої) самооцінки спадають до 4 класу. Це пояснюється тим, що в процесі навчання діти краще пізнають свої можливості, реалістичніше здатні оцінити себе і власні здібності, формується саморегуляція, набуваються навички взаємодії з оточуючими.

Статеві відмінності виявів самооцінки в даній вибірці показані в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Статеві особливості самооцінки в дітей молодшого шкільного віку

Рівні самооцінки	Хлопчики		Дівчатка	
	Абс.	%	Абс.	%
Занижений	8	36,36	5	27,77
Адекватний	9	40,90	7	38,88
Завищений	5	22,74	6	33,35
Всього	22	100	18	100

Як видно з таблиці, занижений рівень самооцінки домінує у групі хлопчиків (36,36%), менші показники цього рівня у групі дівчаток (27,77%). Показник адекватного рівню самооцінки незначно переважає в групі хлопчиків, відповідно у групі хлопців (40,90%) та групі дівчат (38,88%). Завищений рівень самооцінки достатньо переважає у групі дівчаток (33,35%), у групі хлопчиків цей показник нижчий (22,74%).

Для дослідження тривожності було використано методику «Тест тривожності» (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен). Результати в загальній вибірці представлені на рис. 2.2.2.



Рис. 2.2.2. Рівні вияву тривожності молодших школярів

Тривожність школярів пов'язана з очікуванням неприємностей, боязню труднощів, негативних оцінок з боку вчителя, однокласників, батьків. Як бачимо з рис. 2.2.2, в загальній вибірці високий рівень тривожності притаманний 22,50% досліджуваних, середній рівень становить 45,00%, низька тривожність властива 32,50% школярів.

Значення рівнів тривожності молодших школярів залежно від віку показано в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Вікова динаміка тривожності молодших школярів

Рівні тривожності	1 клас		2 клас		3 клас		4 клас		φ
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	
Низький	4	33,33	3	33,33	2	22,22	4	40,00	-
Середній	3	25,00	5	55,56	6	66,67	4	40,00	φ ₁ 1,958
Високий	5	41,67	1	11,11	1	11,11	2	20,00	-
Всього	12	100	9	100	9	100	10	100	-

$p \leq 0,05$

φ₁ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 3 класу.

Як видно з таблиці 2.2.3, оптимальний низький рівень тривожності найбільш виражений в учнів 4 класу (40,00%), у першо- і другокласників він становить по 33,33%, у третьому класі – 22,22%. Водночас в учнів 3 класу найбільш виражений середній рівень (66,67%), що статистично значущо більше у порівнянні з першокласниками (25,00%) ($\phi=1,958$; $p \leq 0,05$). У 2 класі цей рівень також домінує – 55,56%, в учнів 4 класу він становить 40,00%. Висока тривожність найбільш виражена у першокласників (41,67%), у другому і третьому класі вона знижується до 11,11%, у четвертому класі дещо зростає до 20,00%.

Таким чином, тривожність поступово спадає протягом навчання у молодшій школі, висока тривожність у першокласників пояснюється процесами адаптації до умов навчання у школі. Відмінності виявів тривожності за критерієм статі представлені у таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Статеві відмінності тривожності в дітей молодшого шкільного віку

Рівні тривожності	Хлопчики		Дівчатка	
	Абс.	%	Абс.	%
Низький 14	7	31,81	6	33,33
Середній 18	10	45,45	8	44,44
Високий 9	5	22,74	4	22,23
Всього	22	100	18	100

Як видно з таблиці, низький рівень тривожності незначно домінує у групі дівчаток (33,33%), менші показники цього рівня у групі хлопців (31,81%). Середній рівень тривожності майже однакові в обох групах, у групі хлопців (45,45%) та групі дівчат відповідно (44,44%). Високий рівень тривожності достатньо виражений у першій і другій групі (відповідно 22,74% і 22,23%). Статистично достовірних відмінностей у виявах тривожності між дівчатами і хлопцями не виявлено.

Для дослідження емоційного та психофізіологічного стану молодших школярів, було використано проєктивний тест особистих ставлень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночки», розроблений О. Ореховою. Рівні психічної працездатності (енергетичний показник) показані на рис. 2.2.3.



Рис. 2.2.3. Рівні психічної працездатності в молодших школярів

Енергетичний показник характеризує енергетичний баланс організму — його здатність до енерговитрат або тенденцію до заощадження енергії. Діти з низькими рівнем цього показника мають перевтому, або компенсовану перевтому, коли відновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці й відпочинку. Як бачимо з рис. 2.2.3, таких дітей виявлено 35,00% у загальній вибірці. Оптимальна працездатність характеризується бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям, спосіб життя дозволяє відновлювати витрачену енергію. Цей рівень притаманний 47,50% досліджуваних. Перезбудження виявлено у 17,50 % школярів, що свідчить про активність дитини на межі своїх можливостей, необхідно врегулювати навантаження та режим праці і відпочинку.

Вікові відмінності працездатності молодших школярів показано в таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Вікова динаміка психічної працездатності молодших школярів

Рівні працездатності	1 клас		2 клас		3 клас		4 клас		φ
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	
Перевтома	5	41,67	3	33,33	2	22,22	4	40,00	-
Оптимальна	4	33,33	5	55,56	6	66,67	4	40,00	-
Перезбудження	3	25,00	1	11,11	1	11,11	2	20,00	-
Всього	12	100	9	100	9	100	10	100	-

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера.

Як бачимо з таблиці 2.2.5, у багатьох першачків спостерігається перевтома (41,67%), у другому і третьому класах зменшується кількість учнів, що відчують перевантаження – відповідно 33,33% і 22,22%. У четвертому класі цей показник знову дещо підвищується (40,00). Оптимальна працездатність найбільш виражена у 2 і 3 класах (відповідно 55,56% і 66,67%). Також цей рівень мають 33,33% першокласників та 40,00% учнів 4 класу.

Отже, оптимальна працездатність спостерігається найбільше серед учнів 2 і 3 класів, а перевтома відзначається більше у першому та четвертому класах.

Показники емоційного стану в загальній вибірці досліджуваних показано на рис. 2.2.4.



Рис. 2.2.4. Особливості емоційного стану молодших школярів

Діти, в яких переважають позитивні емоції, налаштовані найбільш оптимістично, спокійно ставляться до незгод, відчуваються щасливими, зазвичай веселі, доброзичливі. Як бачимо з рис. 2.2.4, таких дітей у загальній вибірці виявлено 20,00%. Емоційний стан в межах норми свідчить про те, що дитина переживає як позитивні, так і негативні емоції, проте в цілому має позитивний настрій, хороше самопочуття. Цих учнів більшість серед досліджуваних – 52,50%. Кількість учнів з переважанням негативних емоцій становить у загальній вибірці 27,50%. Це свідчить про домінування поганого настрою, негативні переживання.

Показники загального емоційного стану молодших школярів залежно від віку демонструються в таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

Вікова динаміка емоційного стану молодших школярів

Рівні емоційного стану	1 клас		2 клас		3 клас		4 клас		Ф
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	
Переважають негативних емоцій	3	25,00	2	22,22	2	22,22	4	40,00	-
Емоційний стан в межах норми	6	50,00	5	55,56	5	55,56	5	50,00	-
Переважають позитивних емоцій	3	25,00	2	22,22	2	22,22	1	10,00	-
Всього	12	100	9	100	9	100	10	100	-

Ф – коефіцієнт кутового перетворення Фішера.

Як бачимо з таблиці 2.2.6., в усіх вікових підгрупах переважає в учнів емоційний стан в межах норми. Дещо більш виражений він у 2 і 3 класах (по 55,56%), у 1 і 4 класах він становить по 50,00%. Переважають позитивних емоцій найбільш притаманне першокласникам (25,00%), у 3 і 2 класах цей показник становить по 22,22%, найнижчий він в учнів 4 класу – 10,00%. Переважають негативних емоцій притаманне 25,00% першокласників, серед 2 і 3 класів таких дітей по 22,22%. Найбільша кількість учнів з негативним настроєм виявлено у 4 класі – 40,00%. Це може бути пов'язане з накопиченням невирішених проблем під час навчання.

Отже, у молодших школярів домінують оптимальна працездатність та збалансований емоційний стан, водночас бачимо, що у четвертому класі збільшується перевага та негативні переживання в учнів.

2.3. Психологічні характеристики дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем самооцінки

Для порівняння виявів тривожності та особливостей психоемоційного стану в молодших школярів ми розділили загальну вибірку на три групи: група 1 – учні з заниженою самооцінкою (13 осіб), група 2 – учні з адекватною самооцінкою (16 осіб), група 3 – школярі з завищеною оцінкою своїх можливостей (11 осіб). Особливості тривожності в учнів з різними рівнями самооцінки представлено на рис. 2.3.1.

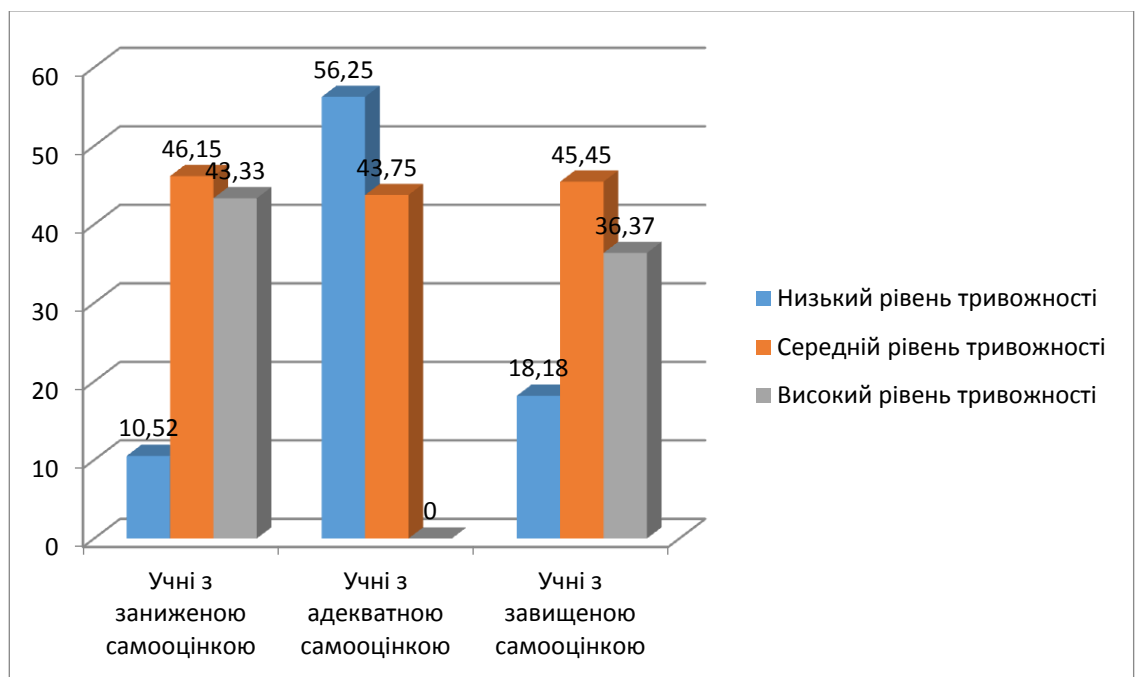


Рис. 2.3.1. Особливості тривожності в учнів з різними рівнями самооцінки

Як бачимо з рис. 2.3.1, серед дітей з заниженою самооцінкою переважають ті, що мають середній (46,15%) і високий (43,33) рівні тривожності. Низький рівень тривожності в цій групі притаманний 10,52% досліджуваних.

У групі учнів з адекватною самооцінкою виявлено низьку тривожність (56,25%) та середній її рівень (43,75%). Дітей з високою тривожністю в цій вибірці не виявлено. Серед учнів, що мають завищену самооцінку домінує середній рівень цього психічного явища (45,45%),

кількість високотривожних досліджуваних становить 36,37%, низька тривожність притаманна 18,18% школярів у цій групі. На цьому рівні виявлено статистично достовірні відмінності між показниками 1 і 2 груп ($\phi=2,384$; $p \leq 0,01$) та 2 і 3 груп ($\phi=2,081$; $p \leq 0,05$).

Особливості психічної працездатності (енергетичний показник) дітей молодшого шкільного віку з різними рівнями самооцінки показано в таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Особливості психічної працездатності (енергетичний показник) дітей молодшого шкільного віку з різними рівнями самооцінки

Рівні працездатності	Група 1 (занижена самооцінка)		Група 2 (адекватна самооцінка)		Група 3 (завищена самооцінка)		ϕ
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	
Перевтома	5	38,48	4	25,00	5	45,45	-
Оптимальна	4	30,76	10	62,50	5	45,45	1,734
Перезбудження	4	30,76	2	12,50	1	9,10	-
Всього	13	100	16	100	11	100	-

$p \leq 0,05$

ϕ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як бачимо з таблиці 2.3.1., перевтома найбільш виражена серед учнів з завищеною самооцінкою (45,45%), найменше – серед дітей з адекватною самооцінкою (25,00%). У першій групі (занижена самооцінка) цей рівень працездатності становить 38,48%. Оптимальна працездатність домінує у другій групі (62,50%), у першій групі цей рівень становить 30,76%, у третій – 45,45%. Рівень перезбудження найбільш притаманний дітям з заниженою самооцінкою (30,76%) та маловиражений в групах із адекватною та завищеною оцінкою себе (відповідно 12,50% і 9,10%).

Статистично достовірні відмінності виявлено на рівні оптимальної працездатності між 1 і 2 групами ($\phi=1,734$; $p \leq 0,05$).

Показники загального емоційного стану молодших школярів з різним рівнем самооцінки представлені на рис. 2.3.2.

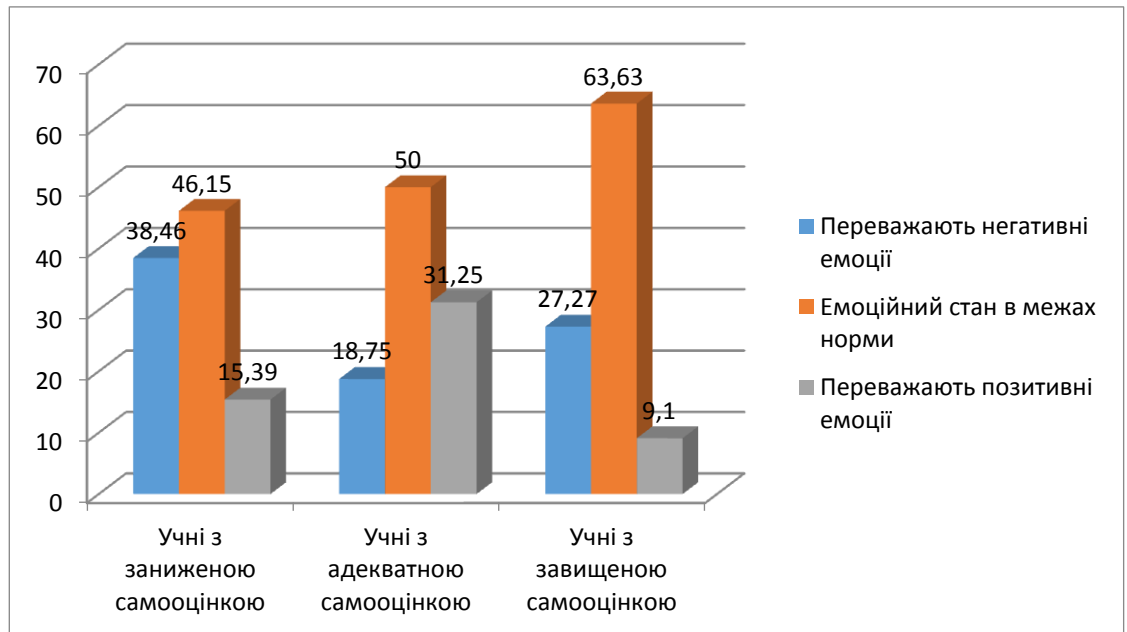


Рис. 2.3.2. Показники загального емоційного стану молодших школярів з різним рівнем самооцінки

Як видно з рис.2.3.2, серед учнів з заниженою самооцінкою переважають показники емоційного стану в межах норми (46,15%) та з негативним загальним настроєм (38,46%). Перевага позитивних емоцій у загальному емоційному стані притаманна лише 15,39% досліджуваних цієї групи. У вибірці учнів з адекватною самооцінкою більшість має емоційний стан в межах норми (50,00%), переважає позитивний настрій у 31,25% школярів, негативні емоції характерні для 18,75% молодших школярів. Серед учнів з завищеною самооцінкою нормальний емоційний стан мають 63,63%, переважання негативних емоцій притаманне 27,27% та 9,10% мають переважно позитивні емоції.

Таким чином, можемо зробити висновок, що серед учнів молодших класів, що мають адекватну самооцінку переважає позитивний емоційний стан, низька тривожність та оптимальна працездатність. В школярів з заниженою самооцінкою домінують високий і середній рівні тривожності,

виражена перевтома, емоційний стан в межах норми, проте значна кількість цих дітей мають переважання негативних емоцій. Учні з завищеною самооцінкою мають найбільший показник перевантаженості, середню тривожність та в більшості балансування позитивних та негативних емоцій в межах норми. Водночас серед цих респондентів найменша кількість учнів з переважанням позитивних емоцій.

Висновки до 2 розділу

Експериментальне дослідження психологічних особливостей самооцінки молодших школярів здійснювалось у три етапи. На першому етапі вивчались рівні вияву самооцінки, її вияви в залежності від віку і статі учнів. На другому етапі досліджувались особливості тривожності, психічної працездатності та загального емоційного стану, їх вікова динаміка в межах з першого по четвертий класи. Третім етапом був аналіз рівнів виявів досліджуваних характеристик в учнів з різними рівнями самооцінки.

Дослідження самооцінки показало, що у загальній вибірці більшість дітей мають адекватний рівень цього психічного явища. Порівняння по віковому критерію дозволило визначити, що найбільше цей рівень притаманний учням четвертого класу, найменше – другокласникам. Занижена самооцінка найчастіше зустрічається серед учнів другого класу, завищена – у першокласників. Статистично достовірних відмінностей у виявах самооцінки за критерієм статі не виявлено.

Тривожність характерна для молодших школярів переважно на середньому рівні, домінує цей рівень у дітей 2 і 3 класів. Низьку тривожність виявлено найбільше серед учнів 4 класу, висока тривожність в значній мірі притаманна першокласникам.

Більшості досліджуваних учнів притаманна оптимальна працездатність (енергетичний показник), найбільше таких респондентів у другому і третьому класах. Серед першокласників найвищі показники перевтоми і перезбудження. Емоційний стан в межах норми домінує у молодших школярів в усіх вікових категоріях. Переважання позитивних емоцій найбільш виражене серед першокласників, негативні переживання більш притаманні учням четвертого класу.

Порівняння вказаних вище характеристик в дітей з різним рівнем самооцінки дозволило зробити висновок, що учні з завищеною самооцінкою мають переважно середній чи високий рівень тривожності, оптимальну працездатність, хоч і значна їх кількість виявляють ознаки перевтоми. Емоційний стан в цієї групи в більшості в межах норми, але дітей з переважанням позитивних емоцій найменше, порівняно з іншими вибірками.

Діти з адекватною самооцінкою мають найбільший показник переважання позитивного емоційного стану, оптимальну працездатність, низьку чи середню тривожність. Емоційний стан учнів з заниженою самооцінкою в більшості в межах норми, проте значна кількість таких дітей мають домінування негативних переживань. Для них характерна середня і висока тривожність, значна частка учнів мають перевтому чи перевантаження. Лише третині з них властива оптимальна працездатність.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

3.1. Теоретичні засади психологічної корекції самооцінки

Показником розвитку самооцінки у молодшому шкільному віці є підвищення критичності та вимогливості до себе. У першому класі дитина зазвичай позитивно оцінює свою навчальну діяльність, у другому і третьому вже оцінює не лише успіхи, але й невдачі, підвищується самостійність в оцінці себе. Якщо в першому класі самооцінка дитини ідентична з оцінкою її вчителем, то в подальшому школяр оцінює свою діяльність більш самостійно і навіть може не погоджуватись з оцінками вчителя. Стаючи самостійною і стійкою, самооцінка починає виконувати функцію мотиву діяльності молодшого школяра [37].

Дослідники відзначають ситуативність самооцінки, її нестійкість, схильність до зовнішніх впливів у молодшому шкільному віці та багатосторонність охоплення різних сфер життєдіяльності. Низька самооцінка проявляється в нерішучості, невпевненості в незнайомій ситуації, уникненні нового, низькій ініціативності, у прагненні обирати такі життєві завдання та ситуації, які б гарантували дитині успіх. Нерідко способом компенсації низької самооцінки стає зовнішня агресія. Невпевненість у своїх можливостях формує в дітей пасивність, лінь, прагнення уникати будь-якої активності, успіх якої не гарантований. Характерною особливістю дітей з низькою самооцінкою є схильність «занурюватись в себе», орієнтуватися на слабкість свого характеру, а також підвищена тривожність, підвищена самокритичність, постійні

очікування невдачі, неспіху. Внаслідок цього вони намагаються обмежити спілкування з іншими, стають несміливими та замкнутими [17].

Одним із завдань шкільної освіти є формування в учнів адекватної самооцінки, необхідної для нормальної взаємодії із довкіллям. У цей період людина набуває важливого суб'єктного досвіду. Його структуру становлять уявлення про свої якості, про свій статус у співтоваристві, система оціночних відносин, уявлень про себе, освоєні способи адекватної поведінки у різних ситуаціях. Формування у молодших школярів позитивної самооцінки, почуття власної гідності, впевненості у своїх силах створюють сприятливу основу успішної шкільної соціалізації у початковій школі [30].

Слід зазначити, що діяльність учня постійно оцінюють у школі та вдома, мета цих оцінок – поступово підвести його до усвідомлення тих змін, які відбуваються у ньому самому, у структурі його знань, у розвитку його умінь і навичок. І сам школяр у колективі однолітків завжди є свідком та учасником взаємооцінок, обговорення різних способів вирішення навчальних завдань та проблем, що виникають у спілкуванні, застосування різних критеріїв для оцінки цих рішень.

Для розвитку самооцінки необхідно створювати умови для спільної діяльності на уроках і в позаурочний час, спираючись на наступні принципи:

- навчання в діяльності;
- надання всієї можливої самостійності у діяльності;
- забезпечення позитивного досвіду діяльності;
- робота педагога в стилі співпраці;
- пріоритетна увага вчителя до відносин, які складаються між дітьми у ході роботи [22]; [37].

Розвиток самооцінки пов'язаний з активними діями дитини, із самоспостереженням та самоконтролем. Оціночна діяльність вчителя є одним з провідних способів впливу на формування та розвиток особистості

дитини. Найважливішим способом розвитку самооцінки у навчальній діяльності молодших школярів є педагогічний прийом – цілеспрямована дія, сконцентрована на підвищення продуктивності уроку. Вчитель, знаходячи нові підходи у навчанні учнів, що підвищують пізнавальний інтерес до освоюваного матеріалу та якість знань молодших школярів, користується основними принципами успішності у навчанні та своєї здатності постійного вдосконалення сучасного навчання, у цьому полягає сутність педагогічних прийомів [24]; [44]; [51].

Основними засобами впливу на самооцінку дитини з боку вчителів і батьків є словесні прийоми, прийоми оцінювання та створення ситуації успіху.

При діалозі дорослого та молодшого школяра важливо та обов'язково використовувати словесні прийоми. Для дитини дорослий – це та людина, яка все знає та вміє. Виходячи з цього, негативні оціночні судження дорослої людини можуть зіпсувати всі щойно сформовані умовиводи про себе або про когось ще у молодшого школяра. Авторитарні категоричні заяви батьків формують у дитини пасивність чи протест та знижують його самооцінку. У майбутньому такій дитині важко буде сформулювати і відстояти свою думку.

На уроках у початкових класах можна використовувати такий прийом: «Оцінка, не відмітка» – суть цього прийому у тому, що на уроках вчитель може створювати хорошу емоційну атмосферу такими фразами, як: «всі разом ми добре попрацювали», «хороше питання», «тебе було приємно слухати». Також вчитель може словами підтримувати дитину, якщо в неї трапилася ситуація неуспіху, наприклад: «сьогодні робота була зроблена гірше, ніж зазвичай, напевно, ти погано себе почував, тому що ти можеш набагато краще» [17]; [48].

Важливо й цінно, що вчитель дає правильну оцінку вчинків та поведінки дитини. Якщо у дитини все досить добре вийшло, її потрібно обов'язково похвалити, показати іншим учням, що вона добре впоралася, у

неї вийшло. Діти повинні вчитися адекватно оцінювати себе, правильно приймати похвалу на свій рахунок, намагатися аналізувати власні успіхи та досягнення. Це необхідно для набуття таких якостей: самовпевненість, самоповага, доброзичливість. Прийом заохочення з боку вчителя повинен використовуватися з урахуванням того, яке значення має даний вчинок не тільки для дитини, але і для оточуючих. Важливо помічати і схвалювати досягнення, але тільки якщо дитина доклала якихось зусиль для того, щоб зробити краще. Перш ніж хвалити дитину, варто подумати, наскільки вона заслуговує на похвалу.

Важливо і потрібно створювати дітям ситуацію успіху. Це як зліт для людини, стрибок на щабель вище свого особистісного розвитку. Відчуття успіху народжується у суб'єкта, що зумів подолати свій страх, своє невміння, сором'язливість, нерозуміння, боязкість, розгубленість, утруднення та інше. Можна використовувати різні прийоми до створення ситуації успіху, а саме:

1. Зняття страху. Потрібно перед будь-якою діяльністю дитини звільнити її від психологічного затиску, тобто переконати учня: «Це просто і легко», «не вийшло – нічого страшного, шукаємо інший вихід із цієї ситуації».

2. Надання непомітної допомоги. Прийом використовується, коли вчитель у контексті слів, звернених до дитини, говорить непомітні, але основні та важливі підказки, такі як: «Мені хотілося б, щоб ти не забув про...».

3. Авансування успіху. Оголошення переваг до того, як дитина приступила до виконання будь-якої діяльності. «У тебе це обов'язково вийде, тому що у тебе хороша пам'ять».

4. Вказування на персональну винятковість (звернення до дитини зі словами «тільки ти можеш...», «ніхто, крім тебе...» тощо.) [2]; [8]; [15].

Також психологи вказують, що ефективним засобом корекції самооцінки є ігрові психотехніки. Гра допомагає дитині відчувати єднання з

оточуючими, усвідомити себе не самотнім. Іноді у дитини з'являється негативний досвід спілкування та пропадає довіра до людей, їй доводиться по-новому вчитися довіряти. Ігровий простір допомагає створити безпечне середовище для взаємодії. Гра може допомогти дитині зрозуміти, що вона може бути успішною, навчитися пишатися собою, допомагає пережити труднощі, сформувати конструктивні способи подолання проблем, які у реальному житті можуть зустрітися дитині, сформувати упевненість у собі. Гра сприяє виявленню творчих здібностей та розвитку особистісно-творчого потенціалу, формуванню адекватної самооцінки, вміння приймати самостійні рішення, навичок саморегуляції емоційних станів [16]; [34]; [32].

У зарубіжних дослідженнях широко розглядається проблема подолання виявів завищеної самооцінки в дітей. Із зростанням індивідуалізму, починаючи з 1960-х років, батьки стали дедалі більше турбуватися про підвищення самооцінки своїх дітей. Це зрозуміло, враховуючи користь самооцінки для психологічного здоров'я дітей. Проте спроби батьків підвищити самооцінку з добрими намірами, наприклад, за допомогою завищеної похвали, можуть ненавмисно породити завищену самооцінку, нарцисизм. Е. Брумелмен та К. Седікідес [61] пропонують тристоронню модель самоповаги, яка стверджує, що оптимальний розвиток реалістичної самооцінки можна культивувати за допомогою реалістичного зворотного зв'язку (а не завищеної похвали), зосередженості на зростанні (а не на перевершенні інших) і безумовної поваги (а не умовної поваги). Самооцінка визначається як відчуття власної цінності як особистості [78], тоді як нарцисизм визначається як завищене відчуття власної важливості та гідності. [81]. З дитинства нарцисизм може проявлятися як грандіозний (характеризується сміливістю, екстраверсією та хвалькуватістю) або вразливий (характеризується невротизмом, сором'язливістю та замкнутістю) [85].

Поширена думка полягає в тому, що нарцисизм — це просто крайня форма самооцінки. Психологи характеризують нарцисизм як завищену, перебільшену або надмірну самооцінку або навіть як «темну сторону високої самооцінки» [55].

Е.Брумелмен та К. Седікідес вважають, що самозакохані діти мають нереалістично позитивні погляди на себе (ілюзія), прагнуть до переваги (зверхність) і коливаються між пихатістю та соромом (крихкість). Навпаки, діти з високою самооцінкою мають позитивні, але реалістичні погляди на себе (реалізм), прагнуть до самовдосконалення (зростання) і почуваються внутрішньо гідними, навіть незважаючи на невдачі (надійність). Діти-нарциси дотримуються піднесених поглядів на себе. Діти-нарциси дотримуються таких поглядів, навіть незважаючи на докази, що не підтверджують це. Наприклад, після невдачі в розгадуванні складних головоломок самовпевнені діти все ще вірять, що впоралися надзвичайно добре. Такі грандіозні погляди на себе зберігаються і в дорослому віці. Дорослі нарциси вважають себе геніями, навіть якщо їхні IQ середні; вони вважають себе чудовими лідерами, навіть якщо вони заважають роботі групи; і вважають себе привабливими, навіть якщо інші з цим не погоджуються. Навпаки, діти з високою адекватною самооцінкою мають позитивні погляди на себе, але ці погляди, як правило, більше ґрунтуються на реальності. Наприклад, вони не переоцінюють свою продуктивність настільки, як це роблять нарцисичні діти. Таким чином, нарцисизм відзначений ілюзією, тоді як адекватна самооцінка відзначена реалізмом.

Діти-нарциси прагнуть до переваги. Нарцисизм корениться в бажанні виділятися та випереджати інших. Через зверхність самозакохані діти можуть нехтувати іншими і порівнювати себе з іншими. Оскільки нарцисичні діти дивляться на інших зверхньо, вони можуть відчувати мало співчуття до них [82]. Навпаки, діти з високою самооцінкою більше зацікавлені в самовдосконаленні, ніж у перевершенні інших. Наприклад, вони вірять, що можуть розвинути свої здібності шляхом зусиль і

навчання. Отже, вони зацікавлені та готові виконувати складні завдання, щоб покращити себе [83]. Діти з високою самооцінкою можуть не порівнювати себе з іншими, натомість схильні думати про те, як вони покращилися з часом. Таким чином, нарцисизм відзначається прагненням до переваги, тоді як реалістична самооцінка відзначається прагненням до зростання.

Нарцисичні діти мають недостатнє самоприйняття. Відповідно до теорії атрибуції, нарцисичні діти схильні до стабільного та глобального ставлення як до успіхів, так і невдач, що змушує їх коливатися між гордістю та соромом. Наприклад, коли нарцисичні діти отримують негативний відгук, вони відчувають розчарування в собі і можуть навіть червоніти — ознака сорому. У відповідь на сором самозакохані діти можуть гнівно або агресивно накидатися. З часом сором може перерости у тривогу та депресію. Навпаки, діти з високою адекватною самооцінкою мають відносно стійкі почуття щодо себе. Вони почувуються гідними навіть перед лицем невдач. Отже, вони навряд чи відчуватимуть сором і стануть злими чи агресивними [63]. Таким чином, нарцисизм відзначається вразливістю, тоді як самооцінка відзначається стійкістю.

Батьки, які завищують оцінку, можуть сприяти нарцисизму, плекаючи ілюзії. Ці батьки переоцінюють, перебільшують і перехвалюють якості своїх дітей. Наприклад, вони вважають, що їхні діти розумніші за інших, навіть якщо показники IQ їхніх дітей середні. Вони стверджують, що їхні діти знають про широкий спектр здібностей. Крім того, вони частіше, ніж інші батьки, хвалять своїх дітей, навіть якщо діти погано працюють. Батьки, які завищують оцінку, можуть виражати свою завищену оцінку через завищену похвалу. Похвала вважається завищеною, якщо вона містить прислівник або прикметник, що сигналізує про надзвичайно позитивну оцінку, наприклад «Ти зробив неймовірно добре!» У лонгітудному спостережному дослідженні [62] завищена похвала батьків була закладена на основі взаємодії батьків і дітей; у підгрупі дітей

завищена похвала батьків передбачала вищий нарцисизм через 6, 12 і 18 місяців після спостережень.

Навпаки, батьки можуть розвивати самооцінку, культивуючи реалізм. Вони можуть зробити це, надаючи дітям реалістичний зворотний зв'язок (тобто зворотний зв'язок, який відносно близький до об'єктивних орієнтирів), який може допомогти дітям краще зрозуміти себе. Оскільки діти віддають перевагу позитивному зворотному зв'язку, а не негативному, вони можуть бути схильні відкидати негативний зворотний зв'язок, навіть якщо він є діагностичним, оскільки такий зворотний зв'язок завдає шкоди. Проте діти можуть отримати більше користі від помірно позитивних відгуків, ніж від завищеної похвали. Хоча дослідники не вивчали причинно-наслідковий зв'язок між реалістичним зворотним зв'язком і розвитком самооцінки, кореляційні дані підтверджують цей зв'язок. Наприклад, коли батьки реалістично хвалили дітей (а не перехвалювали або недохвалювали їх), діти отримували вищі середні бали та мали менше симптомів депресії. Коли діти відчували, що похвала їхніх батьків була трохи, але не сильно перебільшеною, вони отримували таку ж користь, як і реалістична похвала. Такі висновки свідчать про те, що позитивні відгуки допомагають дітям, якщо вони відповідають дійсності [74].

Батьки, які переоцінюють себе, можуть сприяти нарцисизму, культивуючи у дітей прагнення до переваги. Такі батьки можуть тиснути на дітей, щоб вони виділялися з-поміж інших. Наприклад, батьки, які завищують самоцінність, швидше за все дадуть своїм дітям незвичайні імена. Крім того, ці батьки емоційно інвестують у соціальний статус своїх дітей. Наприклад, спостерігаючи за статусом дітей у соціальних мережах, батьки, які переоцінювали дітей, посміхалися, коли їхня дитина отримувала статус, але хмурилися, коли дитина втрачала статус, про що свідчить активність м'язів її обличчя. Заохочення дітей думати, що вони кращі за інших, викликає в них нарцисичне бажання бути вищими за інших за рахунок їхнього бажання рости та вчитися. Навпаки, батьки

можуть розвивати самооцінку, розвиваючи у дітей прагнення до зростання. Наприклад, коли діти успішно виконують завдання, батьки можуть хвалити зусилля та стратегії дітей (наприклад, «Ти знайшов хороший спосіб це зробити!»), щоб визнати успіх, але підкреслити, що це результат наполегливої праці та ефективних стратегій. Коли діти отримують таку похвалу, вони, швидше за все, приймуть виклики та будуть наполегливі, незважаючи на невдачі. Подібним чином, коли діти зазнають невдач, батьки можуть поговорити з ними про те, чого вони можуть навчитися з цього досвіду, як вони можуть вивчити свої помилки, щоб вдосконалюватися, і як вони можуть попросити допомоги. Згодом ці практики можуть допомогти дітям сприймати навчання та зростання, а не перевагу. Заохочення дітей розмірковувати про свій розвиток (наприклад, як покращилися їхні навички) підвищує їхню самооцінку та викликає бажання самовдосконалюватися, не викликаючи нарцисичне прагнення до переваги [69].

Завищена оцінка батьків може сприяти нарцисизму, культивуючи взапливність. Вони можуть зробити це, обумовивши свою повагу до того, щоб дитина відповідала їхнім нарцисичним стандартам. Батьки, які завищують оцінку, стверджують: «Мені було б неприємно, якби моя дитина була просто «звичайною» дитиною». Дійсно, коли дитина вирізняється з-поміж інших, батьки, які переоцінюють її, можуть відчувати гордість, насолоджуючись віддзеркаленою славою дитини. Однак, коли дитина просто «звичайна», батьки, які переоцінюють її, можуть розчаруватися або навіть вороже ставитися до неї. Отже, самозакохані діти можуть зробити висновок, що їх цінність залежить від того, чи вони відповідають стандартам своїх батьків, що спонукає їх приписувати успіхи та невдачі самим собі. Хоча причинно-наслідкові докази зв'язку між умовним ставленням і розвитком нарцисизму відсутні, кореляційні дослідження показують, що діти, які відчували умовне ставлення з боку своїх батьків, виявляли більше нарцисичних рис, таких як самозвеличення

після успіху та самозниження після невдачі [61]. Навпаки, батьки можуть розвивати самооцінку, виховуючи стійкість. Вони можуть зробити це, приділяючи дітям достатню(безумовну) увагу. Це не означає, що батьки щедро хвалять своїх дітей, що б вони не робили; скоріше, це означає, що батьки приймають дітей такими, якими вони є, навіть якщо діти зазнають невдач. Наприклад, коли діти поведуться погано, батьки можуть висловити повагу, виправляючи поведінку дітей, продовжуючи при цьому бути теплими та приймати їх як особистість. Так само, коли діти працюють над досягненням, батьки можуть виражати повагу, цінуючи дітей, незалежно від результату їхніх зусиль. Коли батьки висловлюють таку безумовну повагу, діти відчують себе більш пов'язаними зі своїм справжнім «я» і мають вищу, а також стабільнішу самооцінку [73]. Таким чином, повага посилює само прийняття.

Отже, батьки можуть підвищити самооцінку, надаючи дітям реалістичний зворотний зв'язок (а не завищену похвалу), зосереджуючись на зростанні (а не на тому, щоб перевершити інших) і виявляючи безумовну повагу (а не умовну повагу). Реалістичний відгук батьків може бути найефективнішим для підвищення самооцінки в поєднанні з повагою, навчаючи дітей, що критичний відгук про їхню поведінку не свідчить про відсутність поваги до них як до особистості.

3.2. Психокорекційна програма формування адекватної самооцінки молодших школярів засобами арттерапії

Метою цілеспрямованого психологічного впливу було формування позитивної самооцінки молодших школярів засобами арттерапії. Перед початком формувального експерименту було сформовано експериментальну та контрольну групи по 15 осіб. Психокорекційна робота проводилась в експериментальній групі протягом 5 тижнів, тривалість занять з психологом становила 40 – 45 хвилин (з перервою в середині заняття 5 хвилин), 1-2 рази на тиждень.

Програма психокорекційної роботи включала 8 занять і реалізовувалась упродовж трьох етапів: підготовчого, основного, заключного. Кожен із визначених етапів мав специ відповідні завдання, а саме:

1) підготовчий етап: створити позитивну, доброзичливу, довірчу атмосферу в групі молодших школярів; сформувати у них позитивну мотивацію до участі у груповій роботі.

2) основний етап: формування позитивного ставлення до свого "Я", вдосконалення вміння налагоджувати емоційний контакт з однолітками та дорослими, підвищення впевненості, підвищення самооцінки; підвищення позитивного емоційного настрою, розвиток почуття емпатії, доброзичливості; зняття загальної м'язової напруги, зниження рівня неусвідомленої тривожності.

3) заключний етап: узагальнити отриманий школярами під час занять досвід.

На визначених етапах формувального експерименту використовувалися відповідні поставленим завданням методи та прийоми психокорекційної роботи.

На першому занятті, яке було підготовчим етапом, було проведено групові ігри, які дозволили створити позитивну атмосферу в групі, налаштуватись на роботу. Наприклад, вправа «Чарівні змійки» спрямована на налагодження взаємодії між учасниками, доброзичливого настрою до інших дітей. У ході гри дорослий пропонує дітям ненадовго перетворитися на одну довгу «чарівну» змійку, плавні та правильні рухи якої залежить від кожного учасника гри. Звертається увага дітей на те, що необхідно вишикуватися в шеренгу по одному один за одним, поклавши свої руки на плечі дитини, що стоїть попереду, при цьому між животом одного граючого і спиною іншого треба затиснути м'ячі однакового розміру. Торкатися руками м'яча суворо забороняється. Вишикувавшись таким чином, у довгу змійку необхідно без допомоги рук, пройти по заданному

на схемі маршруту. Картку зі схемою пересування тримає найперший учасник "чарівної" змійки.

Для створення теплої емоційної атмосфери, досягнення психофізичного спокою, зняття зайвої м'язової напруги, само розслаблення, ми використали ігрову релаксаційну вправу «Антилопа». На початку вправи дорослий включає тиху, заспокійливу музику, пропонує дітям зручно влаштуватися на килимі, заплющити очі та уявити собі, що «ви високі, сильні, красиві, стрункі, довгоногі антилопи. На вашій правій ніжці – чарівне копитце. Як тільки ви тричі стукнете їм по землі з'являються блискучі алмази. Ці камінці казкові, чудові та незвичайні тим, що, крім вас, їх ніхто не може бачити. З кожними новими чарівними каменями ви стаєте кращими, добрішими і ласкавішими. І хоча дорослі люди та інші діти не бачать цих алмазів, вони відчувають вашу теплоту, доброту, ласку і радість, тягнуться до вас, люблять вас, ви їм подобається дедалі більше».

Основний етап психокорекційної роботи включав 7 групових занять, за потреби проводилися індивідуальні заняття з окремими учнями. Заняття основного етапу склалися з двох частин: вступна (10 хвилин), робоча (30 хвилин), наприкінці заняття проводився короткий підсумок.

Зміст вступної частини полягав у виконанні учнями коротких психогімнастичних вправ з метою зменшення емоційної напруги, вміння розслаблятися, активізації уваги.

Робоча частина занять включала 2-3 ігрові вправи з елементами арт-терапії, спрямовані на реалізацію мети програми – підвищення позитивного ставлення до себе, зниження напруги, зменшення тривоги та нормалізація емоційного стану.

На основному етапі психокорекційної роботи нами були використані ігрові вправи з елементами арт-терапії, які взяті в оригінальному вигляді чи дещо модифіковані із літератури таких авторів

як, О.Л. Вознесенська [12], Д. Гірко [14], Н.Калька, З. Ковальчук [23], О.М.Мовчанюк, Л.І.Прокопенко, С.А.Слабинська [36].

Особливістю психотехнік арттерапії є розвиток здатності самовираження та самопізнання. Основним механізмом впливу на особистість в арт-терапії є механізм сублімації. На думку К. Юнга, використання мистецтва в терапії істотно полегшує процес індивідуалізації саморозвитку особистості, заснований на встановленні зрілого балансу між несвідомим і свідомим «Я». Важливим механізмом терапевтичного впливу за допомогою мистецтва є техніка активної репрезентації, метою якої є інтеграція свідомого та несвідомого через афективну взаємодію. Значні корекційні можливості цього методу пов'язані з можливістю надати людині повну свободу в самовираженні і самореалізації в творчих продуктах, утвердженні і пізнанні свого «я». Тому процес людської творчості сприймається як відкриття нових, прихованих сторін власної особистості, виявлення прагнень, емоцій і пригнічених потреб. Крім того, мистецтво дозволяє відтворити внутрішній психологічний конфлікт особистості «прагнення до взаємодії – індивідуалізації» в особливій символічній формі, що є основою розвитку автономії в підлітковому віці [21].

Визначають такі функції арттерапії[1]:

1. Соціально прийнятне вираження агресії та інших негативних почуттів (робота над картинами, скульптурами, музикою, танцями є безпечним способом зняття напруги та зняття стресу).
2. Сприяти процесу корекції (неусвідомлені внутрішні конфлікти легше висловити через образи та символи, ніж вербально).
3. Уміння працювати з пригніченими, пригніченими почуттями і думками, іноді невербальні засоби є єдино можливим способом вираження сильних переживань і переконань.

4. Додатковий матеріал для інтерпретації та діагностики, який допомагає досліджувати психологічні явища людини не лише кількісно, а й якісно.

5. Спільна участь у творчій діяльності сприяє формуванню довірчих стосунків між психологом та учасниками, сприяє розвитку емпатії та взаємоприйняття.

6. Почуття внутрішнього контролю розвивається через упорядкування кольорів, форм, рухів і виразів.

7. Підвищується концентрація уваги на відчуттях і переживаннях, підвищується диференціація сприйняття.

8. Розвиваються творчі здібності та підвищується самооцінка.

9. Це надає можливість для самовираження для учасників, які мають труднощі у спілкуванні, сором'язливі чи невпевнені в собі.

Техніки арттерапії включають малювання, ліплення, ліплення, співи, танці, ткацтво, шиття тощо [18]. У своїй роботі ми використовували техніку проєктивного малювання для розкриття внутрішніх переживань, стимулювання самопрезентації та самосприйняття. Зокрема, малювання себе теперішнього та майбутнього, очікувань щодо себе, символічне представлення труднощів і протиріч допомогло школярам розвинути саморозуміння, впевненість у собі, знизити тривогу, підвищити самоприйняття. Для підвищення згуртованості та створення доброзичливої атмосфери в групі ми також використовували техніку «колективне малювання». Учням було запропоновано зобразити «Я серед інших» на великому ватмані, до якого кожен малював себе та певні деталі, об'єкти, які дитина вважає невід'ємними у своєму оточенні.

Для основної частини ми переважно обирали психотехніки у формі групових ігор, оскільки психологічна гра, наряду з корекційним впливом, має такі переваги (функції):

1. Комунікативна функція: вступаючи у гру колективу (групи, команди), дитина виконує ряд моральних зобов'язань перед партнерами,

гра вводить дитину у реальний контекст людських відносин. У грі діти сходяться швидко, і будь-який її учасник інтегрує досвід, отриманий з інших граючих.

2.Гра включає в себе спілкування, а спілкування в свою чергу включає норми поведінки такі як: незалежність, взаєморозуміння і здатність самому приймати рішення, емоційну контактність, реалізується бажання діяти спільно і бути рівним серед однолітків.

3.Розважальна функція: розважатись означає, отримати задоволення. Гра задовольняє прагнення дитини до будь-яких потреб, опосередковано набути індивідуальним досвідом; надихає дитину, пробуджує в неї інтерес до чогось. Розвага у грі – це пошук.

4.Функція самореалізації: одна з основних функцій гри. Важливим є сам процес гри, а не її результат, що є простором самореалізації особистості [31].

Розглянемо деякі ігрові вправи, які ми використовували в основній частині. Заняття 2,3 були спрямовані на формування позитивного образу «Я», само розуміння, розвиток реалістичної позитивної самооцінки.

Метою гри «По секрету всьому світу» було формування позитивного ставлення до свого "Я", вдосконалення вміння налагоджувати емоційний контакт з однолітками та дорослими, підвищення впевненості, підвищення самооцінки. У ході гри дорослий пропонує дітям сісти в коло на килимі та по черзі розповісти один одному:

«За що мене любить мама (тато, бабуся, дідусь і т.д.)»;

«Що я хотів би подарувати друзеві просто так»;

«Яку б добру справу хотів зробити для друзів»;

«Моя мрія...»;

«Якби я був казковим героєм, то я...»;

«Як я вчиню, знаючи, що комусь потрібна моя допомога...».

Якщо хтось із присутніх дітей не може дати відповідь, розповісти про себе, свої внутрішні якості, дорослий просить інших дітей допомогти

та розповісти про цю дитину. Після закінчення відповідей дітей на поставлені питання чи озвучену ситуацію необхідно обговорити, що для них виявилось в цій розмові важливим, що вони для себе дізналися нового.

Комунікативна гра «Клубочок добрих слів та компліментів» мала на меті вдосконалення вміння налагоджувати емоційний контакт з однолітками та дорослими, підвищення впевненості, самооцінки, розвиток групових відносин. У ході гри дорослий пропонує дітям сісти у коло на килимі. Потім одному з дітей дає в руки клубок ниток і каже, що це клубочок добрих слів та компліментів, його потрібно прокотити по підлозі і до кого він підкотиться, тому й подарувати компліменти та теплі, добрі, потрібні слова. Той, до кого підкотився клубок, виконує з ним ті самі дії.

Гра «Місто мрії» використовувалась для розвитку самопізнання, усвідомлення власних бажань, почуттів, особливостей.

Для роботи потрібні були дошка для ліплення, різнобарвний пластилін, стеки, паперові серветки, основа під робочу зону. У ході гри дорослий пропонує дітям об'єднатися у невеликі групи, зручно розташуватися на килимі або за столами та з різнокольорового пластиліну створити невеликі колективні роботи на тему «Місто мрії». По закінченню ліплення ведуча просить дітей почергово закінчити фразу: «У місті моєї мрії я можу...» або «У місті моєї мрії прийнято говорити (робити)....» І т.д., розповідаючи при цьому про себе та мешканців уявного міста щось хороше та добре. Якщо дитина не може з відповісти, інші діти можуть прийти на допомогу та підказати продовження фрази.

Під час занять 4,5 ми використовували вправи, спрямовані на зниження нервово-психічної напруги, нормалізації настрою, підсилення позитивних емоцій. Зокрема, гра «Даруємо теплі слова» мала на меті підвищення позитивного емоційного настрою, розвиток почуття емпатії, доброзичливості. У ході гри дорослий пропонує сісти в коло, зручно вмоствившись на подушки, що лежать на килимі. Далі пояснює, що треба взяти до рук м'який клубок, подивитися на сусіда праворуч (або зліва)

сказати йому що-небудь ласкаве та приємне, зробити комплімент, а потім передати клубок у його руки.

Дидактична гра "Різнобарвний світ настрою" використовувалась для

збагачення емоційного досвіду, розвитку емпатії, вміння висловлювати свої емоції, підвищувати емоційний настрій, знімати емоційну напругу, відреагувати емоційні стани у невербальній формі.

Обладнання: чисті білі листи різного розміру, різнокольорові пластилін, кольорові олівці, воскова та пастельна крейда, гуашеві та акварельні фарби яскравих кольорів та відтінків (на вибір дитини), кисті різного розміру, склянка для води, тканинні серветки, підставки для пензля, зубні щітки, губки, штампи, листя різних дерев, музичний центр, диски з підбором музичних творів, що підвищують позитивний настрій та викликають позитивний емоційний відгук.

У ході гри дорослий включає тихий гарний фоновий супровід, спокійну музику. Пропонує дітям подумати про свій настрій, згадати приємні, радісні моменти з життя та зобразити стан своєї душі на звичайному малюнку, пластиліновому малюнку, або за допомогою відбитку листя з різних дерев. Після закінчення творчої роботи діти діляться враженнями про зображення, розповідають про свій емоційний стан, який виразили у малюнку, разом із дорослим оформляють виставку творчих робіт.

Метою дидактичної гри «Пластилінові фантазії» було збагачення емоційного досвіду, формування навичок контролю за емоційним станом у різних ситуаціях комунікації та взаємодії з навколишнім світом та людьми, розвиток вміння вирівнювати емоційний стан, знижувати рівень емоційного напруги. У ході гри дорослий пропонує дітям прислухатися до свого стану та розповісти про свій настрій на даний момент. Просить подумати дітей про те, що б їм хотілося зобразити прямо зараз відповідно до свого настрою. Ведуча пояснює, що тема малюнка може бути будь-

якою, але малювати вони будуть незвичайним способом – за допомогою пластиліну. У процесі виконання малюнку тихим фоновим супроводом звучить різноманітна позитивна музика. Після закінчення пластилінового малювання діти розповідають про те, що вони зобразили, як цей малюнок передає їх настрій та емоційні враження.

Також з метою зниження емоційної напруги, звільнення від страхів, невиражених негативних емоцій, ми використали гру «Розкажи через пластилінову ляльку». У ході гри дорослий пропонує дитині зліпити маленьку ляльку, що зображає людину, тварину, казкового персонажа, зайти з нею за ширму та відповідати на запитання її голосом. Залежно від того, яку ляльку дитина зліпила, дорослий так вибудовує з ним діалог, щоб як можна глибше проникнути в її емоційний стан, визначити, що дитину лякає, на що вона сердиться, що напружує, викликає стан тривоги або агресії в процесі різних видів дитячої діяльності, взаємодії з дорослими та однолітками.

Дорослий може ставити дітям такі питання, як «Ти хто?», «Де ти живеш?», «Хто є у твоїй родині?», «Ти великий чи маленький?», «Де твої батьки?», «Хто тебе захищає?», «Чи є в тебе друзі?», «Хто твій друг?», «Тебе хтось ображає?», «Тебе що-небудь засмучує?», «Що тебе веселить?», «З ким ти граєш» тощо для того, щоб визначити, чим викликані психологічні проблеми дитини.

Ігрова вправа «Я дарую тобі.....» спрямована на розвиток уміння передавати позитивні емоції вербальним способом, визначати позитивні емоції.

У ході гри дорослий вибирає ведучого, решті дітей пропонує стати спинами в коло. Ведучий за умовою гри говорить тільки добрі слова та побажання будь-якому з дітей з різною інтонацією (весело, радісно, здивовано, і т.д.). Та дитина, якій дарують побажання, повинна вгадати того, хто вимовляє побажання та з якою інтонацією. Якщо він вгадав, то стає ведучим.

Психологічна гра «Музичні штрихи» допомагає розвинути уміння знижувати рівень афективних реакцій, знімати стрес неагресивними способами.

Необхідно підготувати чисті аркуші паперу формату А4, кольорові воскові або пастельні олівці, гуашові та акварельні фарби, кисті, підставки для пензля, склянки для води, паперові та тканинні серветки, різнобарвний пластилін, музичний центр, диски з добіркою різнохарактерних музичних творів. У ході гри дорослий пропонує дітям вибрати матеріал, а потім на аркушах чистого паперу зобразити переживання, що відповідають ритму музичного твору, штрихи (різної довжини, сили натиску, кольору, яскравості).

Для подолання тривожності, створення позитивного настрою під час занять 6,7 ми використали такі групові ігри.

Гра з елементами дихальної гімнастики «Мильна бульбашка» спрямована на зняття загальної м'язової напруги, зниження рівня неусвідомленої тривожності, вирівнювання емоційного стану.

У ході гри дорослий просить дітей сісти у коло на килимі, пропонує уявити, що вони зараз через трубочку надуватимуть мильні бульбашки:

« Наберіть повітря, піднесіть до рота трубочку і повільно випускайте повітряний струмінь, щоб надути гарний, переливчастий, величезний мильний міхур. Робіть це акуратно, стежте поглядом за своєю бульбашкою, намагайтеся дмухати так, щоб він не лопнув, а ставав все більше і більше, переливаючись на сонечку різними кольорами веселки. Після того, як діти надують гаданий мильний міхур, дорослий просить їх показати який він вийшов.

Для зменшення тривоги і напруги також нами використовувалась ігрова вправа з елементами дихальної гімнастики «Метелик і квіткова галявина».

Необхідно підготувати стіл, стільці за кількістю гравців, квіткову галявину (квіти, приклеєні на основу), паперовий метелик. Дорослий

пропонує дитині представити картинку: яскравий весняний день, світить тепле, променисте сонечко, гуляючи лісом, повним різних звуків ти вийшов на галявину, посипану дзвіночками, ромашками, волошками, трояндами. На галявину залетів метелик. Допоможи йому у її подорожі від квітки до квітки. Набери повітря і видихаючи, подуй на метелика так, щоб він зміг перелетіти на ромашку, потім на волошку і т.д. У гру можуть грати одночасно кілька дітей, розташувавшись із різних сторін ігрового поля. Основне правило у даній ситуації - враховувати присутність один одного, спокійно домовляючись, хто і до якої квітки допомагатиме метелику здійснювати перельоти.

Гра-релаксація «Політ бабки» допомагає дітям розслабитись, заспокоїтись, зменшити тривогу. Слід підготувати музичний центр, диск з добіркою спокійної та розслабляючої музики.

У ході гри дорослий пропонує дітям зручніше влаштуватися на килимі, підлогових подушках, в кріслах-трансформерах. Включає тихим супроводом спокійну розслаблюючу музику та каже: «Розслабтеся. Закрийте очі. Дихайте легко та спокійно. Слухайте мій тихий голос. Уявіть собі сонячний теплий літній день під високим блакитним небом, ви сидите на м'якій траві. Прямо перед собою ви бачите величезну бабку, яка летить з квітки на квітку. Помилуйтеся її прозорими переливчастими крильцями, довгим яскравим черевцем, величезними очима. Прослідкуйте за її польотом, швидкими помахами її крилець. Рухи бабки легкі та граціозні. Тепер нехай кожен із вас уявить, що він - прекрасна бабка з довгими тонкими крилами. Відчуйте, як ваші крила рухаються то швидко, то повільно. Насолоджуйтеся відчуттям польоту. А тепер подивіться вниз, на строкатий луг, над яким ви летите. Ви бачите, скільки на ньому яскравих кольорових барв. Знайдіть очима найкрасивішу квітку і поступово починайте летіти до неї. Ви підлетіли до квітки так близько, що можете вловити її ніжний і солодкий аромат. Уповільнюючи політ і спокійно знижуючись, ви сідаєте на пухнасту середину квітки. Подивіться, як гарна

і незвичайна ваша квітка, ще раз вдихніть її запах... і повільно розплющуйте очі». Після того, як всі діти розплющили очі, дорослий просить їх розповісти про свої відчуття.

Вправа «М'які дотики» спрямована на зняття напруги, зниження рівня тривожності, формування навичок контролю за проявами тривожності в різних життєвих ситуаціях. Потрібно підготувати невеликі предмети з різнофактурною поверхнею.

У ході гри дорослий складає в коробку до 10 невеликих предметів з різнофактурною поверхнею: лебедине перо, хутряний помпон, м'який пензлик, пластмасовий кубик, велика намистина, шматочок вати, металевий флакончик і т.д. і пропонує дитині розставити всі предмети на столі, дістаючи їх із коробки по одному, звертаючи його увагу на те, що треба розглянути, обмацати кожен предмет та запам'ятати при цьому свої тактильні відчуття. Після цього просить дитину заплющити очі, визначити по відчуттям, яким предметом він торкатиметься руки, долоні, щоки або лоба іншої дитини та назвати цей предмет. Дотик предметом повинен бути погладжуючим, приємними.

Комунікативна гра «Кошик для тривоги» використовувалась з метою зняття емоційної напруги та зниження рівня тривожності. Ведуча завчасно приносить плетений кошик з кришкою, бутафорські замок та ключик.

У ході гри дорослий пропонує дітям сісти в коло на килимі і, звертаючи їх увагу на плетений кошик каже, його можна назвати чарівним або дивовижним, тому що в нього можна складати свої тривоги, страхи, хвилювання і переживання, пошепки розповівши про них. Потім тихенько розповідає в кошик про власні переживання і тривоги і передає його дітям. Як тільки кошик обійшов все коло, дорослий на очах дітей вішає на нього замок, замикає на ключ і забирає, пояснивши, що як тільки зникне кошик, тривоги та хвилювання теж дуже скоро почнуть зникати.

Інші вправи, що використовувались у роботі зі студентами, наведені в додатку Д.1.

Заключне заняття було спрямоване на усвідомлення та узагальнення актуальних переживань і досягнень дітей. На цьому етапі учням пропонувались вправи «Малюнок себе» та «Валіза». Вправа «Малюнок себе» мала на меті допомогти дитині усвідомити свою цінність, важливість, позитивні якості, прийняти свої особливості. Школярі малювали себе і потім представляли свій малюнок, ніби вони описують дуже добру і гарну дитину. Ведуча заняття звертала увагу на унікальність кожної дитини, кожен має різні вподобання і здібності, і всі вони важливі. У вправі «Валіза» учасникам роздавались аркуші з малюнком валізи, пустої всередині. Учні пропонувалось «наповнити» її, тобто домалювати те, що вони «заберуть із собою» по завершенню занять. Ведуча пропонувала подумати, які ігри найбільше сподобались, чому навчились, що можна буде використати в подальшому школярам.

3.3. Аналіз динаміки рівня самооцінки молодших школярів в умовах цілеспрямованого психологічного впливу

З метою виявлення змін самооцінки після завершення формувального експерименту, нами було проведене повторне дослідження цього психічного явища в учнів у експериментальній та контрольній групах. Було проаналізовано показники цих груп до та після проведення формувального експерименту та порівняння показників цих груп.

Кількість учасників кожної з груп становила 15 учнів молодших класів, під час формування експериментальної і контрольної груп ми врахували відсутність статистично вірогідних відмінностей між ними стосовно кількісних показників рівнів мотивації досягнення успіху (додаток Д.2). Підрахунок статистично достовірних відмінностей здійснювався за ϕ -коефіцієнтом кутового перетворення Фішера. Результати порівняння виявів самооцінки учнів молодших класів

експериментальної групи до та після експерименту представлені у таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1

Рівні самооцінки в експериментальній групі до та після експерименту (ФЕ)

N=30

Рівні самооцінки	До ФЕ		Після ФЕ		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
Занижена	5	33,33	2	13,33	-
Адекватна	4	26,67	10	66,67	2,260
Завищена	6	40,00	3	20,00	-
Всього	15	100	15	100	-

$p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера

Як бачимо з таблиці 3.3.1, кількість учнів з заниженою самооцінкою в експериментальній групі після проведених психокорекційних занять знизилась з 33,33% до 13,33%. Статистично достовірне підвищення показників виявлено на адекватному рівні самооцінки в досліджуваних: з 26,67% показник зріс до 66,67% після ФЕ ($\phi=2,260$; $p \leq 0,05$). Також знизилась кількість учасників цієї групи з неадекватно завищеним рівнем цього психологічного явища – з 40,00% до 20,00%. Отже, в експериментальній групі спостерігалась позитивна тенденція до підвищення показників адекватної самооцінки та зниження кількості учнів з неадекватно заниженою чи завищеною оцінкою себе.

Порівняльний аналіз показників самооцінки молодших школярів в контрольній та експериментальній групах після формувального експерименту представлений в таблиці 3.3.2

Таблиця 3.3.2

Рівні самооцінки в експериментальній (ЕГ) та контрольній (КГ) групах після формувального експерименту

N=30

Рівні самооцінки	КГ		ЕГ		Ф
	Абс.	%	Абс.	%	
Занижена	4	26,67	2	13,33	-
Адекватна	5	33,33	10	66,67	1,861
Завищена	6	40,00	3	20,00	-
Всього	15	100	15	100	-

$p \leq 0,05$

Ф – коефіцієнт кутового перетворення Фішера

Як видно з таблиці 3.3.2, після проведення формувального експерименту показники адекватної самооцінки в експериментальній групі статистично значуще вищі (66,67%), порівняно з показниками учасників контрольної групи на цьому рівні (33,33%). Занижена самооцінка в експериментальній групі притаманна 13,33%, у контрольній групі таких учнів більше – 26,67%. Кількість школярів з завищеною самооцінкою таж в експериментальній групі (20,00%) нижча, ніж в контрольній (40,00%).

Отже, аналіз результатів повторного дослідження самооцінки молодших школярів після цілеспрямованого психологічного впливу показав, що підвищуються показники адекватної самооцінки та зменшується кількість досліджуваних з неадекватною самооцінкою, що свідчить про ефективність проведених психологічних заходів в експериментальній групі.

Висновки до 3 розділу

Формувальний експеримент реалізовувався у декілька етапів. Першим етапом було підбір ігрових вправ з елементами арттерапії та розробка програми занять. На другому етапі було сформовано контрольну

та експериментальну групи та проведено психокорекційну роботу з учасниками експериментальної групи. На третьому етапі проводилось повторне дослідження особливостей самооцінки у сформованих групах та проаналізовано отримані результати.

Психокорекційна програма була розроблена з урахуванням результатів експериментального дослідження особливостей самооцінки дітей молодшого шкільного віку. Метою програми було формування адекватної реалістичної самооцінки молодших школярів з використанням арт-терапевтичних психотехнік. Зважаючи на результати попереднього дослідження, ми підібрали методики, спрямовані на розвиток позитивного ставлення до себе, зниження нервово-психічної напруги, послаблення тривожності та підсилення позитивного настрою.

Після проведених занять з учнями, спрямованих на підвищення адекватності самооцінки засобами арт-терапії, ми провели повторне дослідження цього психологічного феномену в учасників експериментальної та контрольної груп. Порівняння показників цих груп до та після проведеного формувального експерименту показало підвищення реалістичності оцінювання учнями себе, своїх можливостей та здібностей. Статистично достовірне зростання показників адекватної самооцінки в експериментальній групі після проведених корекційних занять дозволило констатувати ефективність розробленої програми роботи з підвищення адекватності самооцінки в молодших школярів.

ВИСНОВКИ

1. Вивчивши поняття самооцінки в психолого-педагогічних джерелах, ми дійшли висновку про те, що самооцінка – це оцінка особистістю своїх якостей, можливостей, діяльності та становища у суспільстві. Самооцінка виконує кілька важливих функцій у психічному житті особистості. Регуляторна функція впливає на прийняття рішень, мотивацію та поведінку. Людина з адекватною самооцінкою здатна ставити реалістичні цілі та досягати їх, тоді як завищена чи занижена самооцінка може призводити до імпульсивності або пасивності. Захисна функція: висока самооцінка допомагає справлятися з критикою та невдачами, стабілізуючи емоційний стан. Функція самоідентифікації: через самооцінку людина визначає своє місце в соціальному середовищі, що впливає на її взаємодію з іншими. Самооцінка буває заниженою, завищеною та адекватною.

Самооцінка молодших школярів є одним із ключових аспектів їхнього психологічного розвитку, адже саме в цей період закладаються основи сприйняття себе як особистості. Самооцінка учнів початкової школи формується під впливом низки психологічних факторів, серед яких важливе місце посідають взаємодія з оточенням, успішність у навчанні та емоційний стан дитини. Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку самооцінки, коли діти починають усвідомлювати свої здібності та порівнювати себе з іншими, що може як позитивно, так і негативно позначатися на їхньому уявленні про себе.

2. Арттерапія — це спеціалізована галузь психотерапії та психологічної корекції, яка наголошує на значенні мистецтва й творчості в процесі зцілення. У вузькому сенсі арттерапією зазвичай розглядають як терапевтичні практики, що використовують образотворче мистецтво для позитивного впливу на психоемоційний стан людини. Психологічний

корекційний вплив арттерапії базується на здатності мистецтва у символічній формі відтворювати травматичні або конфліктні ситуації, надаючи можливість вирішити їх через творчість. Завдяки власним творчим здібностям людина переструктурує ці ситуації, знаходячи шляхи до їх подолання. Методи арттерапії ґрунтуються на переконанні, що кожна людина, незалежно від її підготовки, здатна трансформувати свої внутрішні конфлікти у візуальні образи

Для школярів, які часто порівнюють себе з іншими чи відчують тиск від очікувань учителів і батьків, художня діяльність стає способом відчувати свою унікальність, підвищити самооцінку, знизити тривожність, збалансувати емоційний стан.

3. Емпіричне дослідження здійснювалось у декілька етапів. Першим етапом було вивчення рівня самооцінки в молодших школярів, її вікової динаміки, статевої особливості. На другому етапі досліджувались тривожність та загальний психоемоційний стан дітей. Третім етапом було визначення психологічних особливостей тривожності та психоемоційного стану в дітей з різними рівнями самооцінки

Результати дослідження показали, що найбільша кількість учнів серед загальної вибірки мають адекватний рівень самооцінки, на другому місці – занижений рівень (більше третини), завищена самооцінка виявлена в 27% досліджуваних.

Аналіз вікової динаміки виявив, що адекватність самооцінки зростає з віком та показники неадекватної (завищеної чи заниженої) самооцінки спадають до 4 класу. Це пояснюється тим, що в процесі навчання діти краще пізнають свої можливості, реалістичніше здатні оцінити себе і власні здібності, формується саморегуляція, набуваються навички взаємодії з оточуючими. Порівняння показників за критерієм статі виявило: занижений рівень самооцінки домінує у групі хлопчиків, завищений рівень самооцінки значно переважає у групі дівчаток.

Дослідження тривожності показало, що вона поступово спадає протягом навчання у молодшій школі, висока тривожність у першокласників пояснюється процесами адаптації до умов навчання у школі. Відмінності виявів тривожності за критерієм статі полягають в тому, що низький рівень тривожності незначно домінує у групі дівчаток.

Дослідження емоційного та психофізіологічного стану молодших школярів дозволило визначити, що у молодших школярів домінують оптимальна працездатність та збалансований емоційний стан, водночас бачимо, що у четвертому класі збільшується перевтома та негативні переживання в учнів.

Аналіз психологічних особливостей молодших школярів з різним рівнем самооцінки дозволив констатувати, що серед учнів молодших класів, що мають адекватну самооцінку переважає позитивний емоційний стан, низька тривожність та оптимальна працездатність. В школярів з заниженою самооцінкою домінують високий і середній рівні тривожності, виражена перевтома, емоційний стан в межах норми, проте значна кількість цих дітей мають переважання негативних емоцій. Учні з завищеною самооцінкою мають найбільший показник перевантаженості, середню тривожність та в більшості балансування позитивних та негативних емоцій в межах норми. Водночас серед цих респондентів найменша кількість учнів з переважанням позитивних емоцій.

4. Метою цілеспрямованого психологічного впливу було формування позитивної самооцінки молодших школярів засобами арттерапії. Програма психокорекційної роботи включала 8 занять і реалізовувалась упродовж трьох етапів: підготовчого, основного, заключного. Підготовчий етап мав на меті створити позитивну, доброзичливу, довірчу атмосферу в групі молодших школярів; сформувати у них позитивну мотивацію до участі у груповій роботі.

Завданнями основного етапу були: формування позитивного ставлення до свого «Я», вдосконалення вміння налагоджувати емоційний контакт з

однолітками та дорослими, підвищення впевненості, підвищення самооцінки; підвищення позитивного емоційного настрою, розвиток почуття емпатії, доброзичливості; зняття загальної м'язової напруги, зниження рівня неусвідомленої тривожності. На заключному етапі школярі узагальнили отриманий під час занять досвід.

Аналіз результатів повторного дослідження самооцінки молодших школярів після цілеспрямованого психологічного впливу показав, що підвищуються показники адекватної самооцінки та зменшується кількість досліджуваних з неадекватною самооцінкою, що свідчить про ефективність проведених психологічних заходів в експериментальній групі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи: колективна монографія /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.
2. Бабаян Ю.О., Тимченко Н.А. Особливості формування самооцінки молодшого школяра. Психологічні науки. 2012. Вип. 2. С. 25-30.
3. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.
4. Бегеза Л. Є. Кайзерова А. В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170-174.
5. Берегова Н.П., Степанюк О.К., Кушнір І.М. Психологічні особливості самооцінки дітей старшого дошкільного віку. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доп. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 9-10 квіт. 2020 р.). Хмельницький : ХНУ, 2020. С. 30-34.
6. Бех І. Д. Виховання особистості: навчально-методичний посібник. К.:Либідь, 2003. 848 с.
7. Біляєва Н.В. Розвиток позитивного ставлення щодо навчання в учнів початкових класів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2010. 20 с.
8. Бреславець Л. Корекційна програма зі зменшення агресії та підвищення рівня самооцінки : тренінг для підлітків. *Шкільному психологу*. Усе для роботи. 2012. №3. С. 35-39.
9. Брюховецька О.В. Арт – терапевтичні технології у процесі особистісно-орієнтованої підготовки майбутніх психологів, які отримують другу вищу освіту. *Післядипломна освіта в Україні*. 2014. №1. С. 25 – 30.

- 10.Булах М. В. Образотерапія. Зняття психічного напруження та стресових станів у дітей. *Психолог*. 2012. №13 С. 68 – 72.
- 11.Варгата О.В. Психологічні особливості формування самооцінки молодших школярів. Запоріжжя: КПУ, 2019. Вип. 64, т. 1. С. 70–74.
- 12.Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт – терапія в роботі практичного психолога. Використання арт – технології в освіті. Київ: Шкільний світ. 2007.130 с.
- 13.Галкіна Т. В. Самооцінка як процес розв’язання завдань: системний підхід. Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.
- 14.Гірко, Д. Психологічна стійкість першокласника: розвивальна програма. *Психолог*. 2018. № 5 – 6. С. 64 – 71.
- 15.Докучина Т.О. Створення ситуації успіху в навчально-виховній роботі з розумово відсталими дітьми молодшого шкільного віку : дис. канд. пед. наук : 13.00.03. Кам’янець-Подільський, 2013. 214 с.
- 16.Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Київ: Академвидав, 2004. 450 с.
- 17.Дячук П. В. Формування самооцінки молодших школярів у навчальній діяльності: монографія. Умань: П.П. Жовтий О.О., 2016. 210 с.
- 18.Енциклопедичний словник з арт-терапії. / за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
- 19.Заміщак М. І. Психологічні умови становлення моральної самооцінки молодших школярів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Дрогобич, 2014. 268 с.
- 20.Захарова А. В. Психологія формування самооцінки. Київ: Четверта хвиля, 2020. 98 с.
- 21.Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
- 22.Ілляш С. Д. Самооцінка в молодшому шкільному віці та фактори, які її детермінують. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб.*

- наук. праць. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: 2010. Т. 12. Ч. 2. С. 108–115.
23. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
24. Калюжна Є. М., Шевергіна М. В. Вплив самооцінки на успішність у молодшому шкільному віці. Молодий вчений. 2016. № 32. С. 559–563
25. Карапетрова О.В. Використання методів арт – терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Сер. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки., 2020. № 2. С. 34 – 39.
26. Коваленко О. П. Психологія особистості: підручник. Київ: Освіта, 2018. – 320 с.
27. Коваль Н.І. Використання арттерапії як ефективного засобу психологічної підтримки та розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця: зб. матеріалів III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. /за заг.ред. В.С. Кулішов, Ю.С. Герасименко, О.Й. Фурса. Біла Церква: БІНПО, 2024. 374 с.
28. Ковінько А. В. Арт-терапія як технологія розвитку творчого потенціалу молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць. Запоріжжя, 2016. Вип. 51 (104). С.368-374.
29. Корольчук М. С., Трофімов Ю. Л., Осьодло В. І. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2018. 336 с.
30. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Думка, 1989. 608 с.

- 31.Кубата Н. П. Гра як засіб формування соціальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2018. №5. С. 53-56.
- 32.Кудикіна Н. В. Ігрова діяльність молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: монографія. Київський міський педагогічний ун-т ім. Б. Д. Грінченка. Київ: КМПУ, 2003. 272 с
- 33.Левченко, І. О. Арт-терапія у педагогічній практиці: монографія. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – 210 с.
- 34.Любченко О. Дидактичні ігри в навчально-виховному процесі. Початкова освіта. 2015. № 8. С. 14-17.
- 35.Мислення в діяльності молодших школярів / за ред. Г.С.Костюка, Г.О.Балла. Київ: Рад. школа, 1991. 155 с.
- 36.Мовчанюк О.М., Прокопенко Л.І., Слабинська С.А. Способи зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: навч. посіб. Харків: АСТ, 2020. 93 с.
- 37.Москаленко Л. С. Психологічні умови становлення соціального статусу молодшого школяра: дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук. 19.00.07. Київ, 2016. 112 с.
38. Чайкіна С. В. Особливості формування самооцінки молодших школярів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. №2. С. 223–230
- 39.Мусіяка Н.І. Особливості самооцінки молодших школярів з різним рівнем навчальних досягнень : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 245 с.
- 40.Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Загальна психологія, Історія психології*. 2017, 1413: 97.
- 41.Онисюк О.А. Психологічні особливості особистісного розвитку молодшого школяра : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2001. – 17 с.

- 42.Павелків Р.В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в молодшому шкільному віці : дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Рівненський держ. гуманітарний ун-т. Рівне, 2005. 455 с.
- 43.Папітченко Лінда. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2020, 79-89.
- 44.Подкопаєва Ю. В. Соціально-психологічні умови формування уявлень про духовний ідеал у дітей молодшого шкільного віку : монографія. Кам'янець-Подільський, 2017. 248 с
- 45.Поліщук С.А. Особливості розвитку волі в учнів молодшого шкільного віку : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2001. 22 с.
- 46.Прокопенко Тетяна. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. 2022.
- 47.Роменець В.А. Психологія творчості: навч. посіб. для студентів університетів. Київ : «Вища школа», 1971. 246 с.
- 48.Савченко О. Я. *Формування у молодших школярів умінь самоконтролю і самооцінки : в процесі навчання. Початкова школа.* Київ, 2015. № 4. С. 1-4.
- 49.Ушакова І. М. *Самооцінка як основа психологічного захисту особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2015. Вип. 17. С. 285–293
- 50.Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посібник. Київ: Професіонал, 2015. 656 с.
- 51.Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2017. 640 с.
- 52.Шилкунова З.І. Педагогічні умови формування конструктивного ставлення до себе у молодших школярів у процесі навчальної

- діяльності : Автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.09. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. Харків, 2005. 20 с.
- 53.Aronson E., Wilson T. D., Akert, R. M. Social Psychology 6th ed., 2007. P. 335.
 - 54.Art Therapy Information. London: The British Association of Art Therapists, 2014. P.10.
 - 55.Baumeister R. F., Smart L., Boden, J. M. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*. № 103.2006. P. 5–33
 - 56.Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. Self-concept development and education. London: Holt, Rinehart and Winston, London, 1995. P.441.
 - 57.Berns R. Self-concept development and education. London: Holt, Rinehart and Winston. London,1982. P. 441.
 - 58.Blasovich J., Tomaka J. Measures of self-esteem. Measures of personality and social psychological attitudes, Volume I. San Diego, CA: Academic Press. 1992. P. 234.
 - 59.Blodgett C., Lanigan J. D. The association between adverse childhood experience (ACE) and school success in elementary school children. *School Psychology Quarterly*. 2018. № 33 (1). P. 137-146.
 - 60.Brummelman E., Sedikides C. Child Development Perspectives. V.14, Issue 2. June 2020. P. 83-89.
 - 61.Brummelman E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., Orobio de Castro, B., Overbeek, G., & Bushman, B. J. Origins of narcissism in children. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. № 112. 2015. P. 678.
 - 62.Brummelman E., Nelemans S. A., Thomaes S., Orobio de Castro B. When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates. *Child Development*. № 88.2017. P. 1799–1809

63. Donnellan M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, №16. 2005. P. 328–335.
64. Coluccia A., Ferretti F., Fagiolini A., Pozza A. Quality of life in children and adolescents with obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Neuro psychiatric Disease and Treatment*. № 13. 2017. P. 597-608.
65. Coopersmith, S. A. The antecedents of self-esteem. San Francisco: Freeman. 1981. P.87.
66. Dale L. P., Vanderloo L., Moore S., Faulkner G. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*. 2019. № 16. P. 66-79.
67. Erikson, E. H. *Childhood and Society*. – New York: W. W. Norton & Company, 1950
68. Glotova G., Wilhelm A. Teacher's self-concept and self-esteem in pedagogical communication. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014. № 132. P. 509-514.
69. Haimovitz, K., & Dweck, C. S. Parents' views of failure predict children's fixed and growth intelligence mind-sets. *Psychological Science*. 2016. № 27. P. 859–869.
70. Hank P., Baltes-Gotz B. The stability of self-esteem variability: A real-time assessment. *Journal of Research in Personality*. 2019. № 79. P. 143-150.
71. Hill, A. *Art Versus Illness: A Story of Art Therapy*. – London: George Allen & Unwin, 1945. – 100 p.
72. James. W. *The Principles of Psychology*. *Harvard University Press*. 1983. P.1328.

73. Kernis, M. H., Brown, A. C., & Brody, G. H. Fragile self-esteem in children and its associations with perceived patterns of parent–child communication. *Journal of Personality*. 2000. № 68. P. 225–252.
74. Lee, H. I., Kim, Y.-H., Kesebir, P., & Han, D. E. Understanding when parental praise leads to optimal child outcomes: Role of perceived praise accuracy. *Social Psychological and Personality Science*. 2017. № 8. P. 679–688.
75. Meland E., Breidablik H. J., Thuen F., Samdal G. B. How body concerns, body mass, self-rated health and self-esteem are mutually impacted in early adolescence: A longitudinal cohort study. *BMC Public Health*. 2021. № 21. P. 496
76. Muris, P., Meesters, C., & Fijen, P. The Self-Perception Profile for Children: Further evidence for its factor structure, reliability, and validity. *Personality and Individual Differences*. 2003. № 35(8). P. 1791–1802.
77. Naumburg, M. Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice. – New York: Grune & Stratton, 1966. – 168 p.
78. Orth, U., & Robins, R. W. The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. №23. P.381–387.
79. Pierce, J.L., & Gardner. Self-Esteem within the Work and Organizational Context: A Review of the Organization-Based Self-Esteem Literature, *Journal of Management*. 2004. №30(5). P. 98.
80. Syzdykbayeva A. D., Bainazarova T. B., Aitzhanova E. N. Formation of research competence of the future elementary school teachers - in the process of professional training. *International Education Studies*. 2015. № 8 (4). P. 200-209.
81. The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review*, №22. P. 3–31

- 82.Thomaes, S., Stegge, H., Bushman, B. J., Olthof, T., & Denissen, J. Development and validation of the Childhood Narcissism Scale. *Journal of Personality Assessment*. 2008. № 90. P. 382–391
- 83.Waschull, S. B., & Kernis, M. H. Level and stability of self-esteem as predictors of children's intrinsic motivation and reasons for anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*.1996. № 22. P. 4–13
- 84.Yaratan H., Yucesoylu R. Self-esteem, self-concept, self-talk and significant others' statements in fifth grade students: Differences according to gender and school type. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2010. № 2 (2). P. 3506-3518.
- 85.Derry, K. L., Ohan, J. L., & Bayliss, D. M. Fearing failure: Grandiose narcissism, vulnerable narcissism, and emotional reactivity in children. *Child Development*. 2015. <https://doi.org/10.1111/cdev.13264>
(дата звернення 25.02.2025)
- 86.Fearing failure: Grandiose narcissism, vulnerable narcissism, and emotional reactivity in children. *Child Development*
<https://doi.org/10.1111/cdev.13264> (дата звернення 15.01.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейна

Інструкція:

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхній, нижній крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен

учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього

Продовження додатку А

випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "х";

б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "х";

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "х" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	Норма			дуже високий
	Низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100

Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100
-------------------	----------	-------	-------	--------

Продовження додатку А

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

Додаток Б**Тест тривожності (Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен)**

Методика призначена для визначення рівня тривожності дитини молодшого шкільного віку.

Експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

Інструкція

1. Гра з молодшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселий чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

3. Об'єкт агресії.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

4. Одягання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини? Він (вона) одягається».

5. Гра зі старшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

6. Вкладання спати на самоті.

Продовження додатку Б

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».

7. Умивання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

8. Догана.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

9. Ігнорування.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?».

10. Агресивний напад.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне?»

11. Збирання іграшок. «Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) прибирає іграшки».

12. Ізоляція.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе?»

13. Дитина з батьками.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

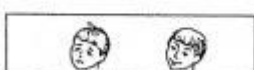
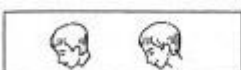
14. Їжа на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

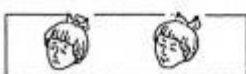
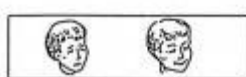
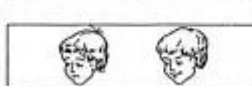
Щоб уникнути персеверативних виборів у дитини в інструкції чергуються визначення обличчя. Додаткові питання дитині не задаються.

Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

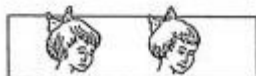
Тест



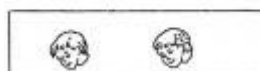
Продовження додатку Б



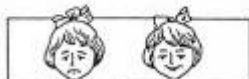
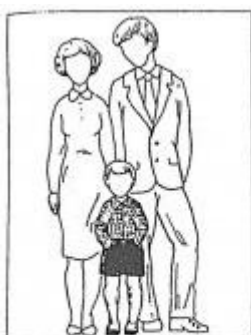
Продовження додатку Б



Продовження додатку Б



Продовження додатку Б



Аналіз результатів тесту:

Кількісний аналіз

На підставі даних протоколу обчислюється індекс тривожності дитини (ІТ), що дорівнює процентному відношенню числа емоційно негативних виборів (сумне обличчя) до загального числа малюнків (14):

$$ІТ = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) * 100\%$$

Залежно від рівня індексу тривожності діти підрозділяються на 3 групи:

- високий рівень тривожності (ІТ вище 50%);
- середній рівень тривожності (ІТ від 20 до 50%);
- низький рівень тривожності (ІТ від 0 до 20%).

Якісний аналіз

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібної їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: № 4 («Одягання»), № 6 («Укладання спати на самоті»), № 14 («Їжа на самоті»).

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом тривожності ІТ; діти, що роблять негативні емоційні вибори в ситуаціях, зображених на малюнках: № 2 («Дитина і мати з немовлям»), № 7 («Умивання»), № 9 («Ігнорування») і № 11 («Збирання іграшок»), з більшою ймовірністю будуть мати високий або середнім індексом тривожності ІТ.

Як правило, найбільший рівень тривожності проявляється в ситуаціях, що моделюють стосунки дитина-дитина («Гра з молодшими дітьми», «Об'єкт агресії», «Гра зі старшими дітьми», «Агресивна напад», «Ізоляція»). Значно нижчий рівень тривожності в малюнках, що моделюють стосунки дитина-дорослий («Дитина і мати з немовлям», «Догана», «Ігнорування», «Дитина з

батьками»), і в ситуаціях, що моделюють повсякденні дії («Одягання», «Укладання спати на самоті », « Умивання »,« Збирання іграшок »,« Їжа на самоті »).

№ рисунок	Рисунок	Висловлювання дитини	Вибір	
			Веселе обличчя	Сумне обличчя
1	Гра з молодшими дітьми			
2	Дитина та мати з немовлям			
3	Об'єкт агресії			
4	Одягання			
5	Гра зі старшими дітьми			
6	Вкладання спати на самоті			
7	Умивання			
8	Докір			
9	Ігнорування			
10	Агресивний напад			
11	Прибирання іграшок			
12	Ізоляція			
13	Дитина з батьками			
14	Їжа на самоті			

Додаток В**Тест “Будиночки” розроблений О.А.Ореховою**

Ціль: діагностика емоційного ставлення дитини до школи.

Для проведення методики необхідні наступні матеріали:

Бланк відповідей (прикріплений під текстом)

Вісім кольорових олівців: синій, червоний, жовтий, зелений, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний. Олівці повинні бути однаковими, пофарбовані у кольори, відповідні грифелю.

Інструкція:

Сьогодні ми будемо займатися розфарбовуванням.

Знайдіть у своєму листочку завдання №1. Це доріжка з восьми прямокутників. Виберіть той олівець, який вам приємний найбільше і розфарбуйте перший прямокутник. Відкладіть цей олівець убік. Подивіться на решту олівців. Який з них вам більше подобається? Розфарбуйте ним другий прямокутник. Відкладіть олівець убік. І так далі.

Знайдіть завдання №2. Перед вами будиночки, їх ціла вулиця. У них живуть наші почуття. Я буду називати почуття, а ви підберіть до них відповідний колір і розфарбуйте. Олівці відкладати не треба. Можна розфарбовувати тим кольором, який по-вашому підходить. Будиночків багато, їх господарі можуть відрізнятися і можуть бути схожими, а значить, і колір може бути схожим. Список слів: щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість, нудьга, захоплення. Якщо дітям незрозуміло, що означає слово, потрібно його пояснити.

Знайдіть завдання №3. У цих будиночках ми робимо щось особливе, і мешканці в них – незвичайні. У першому будиночку живе твоя душа.

Який колір їй підходить? Розфарбуйте. Позначення будиночків: №2 – твій настрій, коли ти йдеш в школу, №3 – твій настрій на уроці читання, №4 –

Продовження додатку В

твій настрій на уроці письма, №5 – твій настрій на уроці математики №6 – твій настрій, коли ти розмовляєш з учителем, №7 – твій настрій, коли ти спілкуєшся зі своїми однокласниками, №8 – твій настрій, коли ти знаходишся вдома, №9 – твій настрій, коли ти робиш уроки, №10 – придумайте самі, хто живе і що робить в цьому будиночку. Коли ви закінчите його розфарбовувати, тихенько на вушко скажіть мені, хто там живе і що він робить (на відповідному аркуші робиться відповідна позначка).

Методика дає психотерапевтичний ефект, який досягається самим використанням кольору, можливістю відреагування негативних і позитивних емоцій, окрім того емоційний ряд закінчується в мажорному тоні (захоплення, власний вибір).

Процедура обробки починається з завдання №1. Обчислюється вегетативний коефіцієнт за формулою: $VK = (18 - \text{місце червоного кольору} - \text{місце синього кольору}) / (18 - \text{місце синього кольору} - \text{місце зеленого кольору})$ Вегетативний коефіцієнт характеризує енергетичний баланс організму: його здатність до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження. Його значення змінюється від 0,2 до 5 балів.

Енергетичний показник інтерпретується таким чином:

0 – 0,5 – хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність.

Навантаження непосильні для дитини;

0,51 – 0,91 – компенсується стан втоми. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці та відпочинку;

0,92 – 1,9 – оптимальна працездатність. Дитина відрізняється бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям. Спосіб життя дозволяє дитині відновлювати витрачену енергію;

Продовження додатку В
 понад 2,0 – перезбудження. Найчастіше є результатом роботи дитини на межі своїх можливостей, що призводить до швидкого виснаження.

Потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці та відпочинку, а іноді і зниження навантаження.

Далі розраховується показник сумарного відхилення від аутогенної норми. Певний порядок кольорів (34251607) – аутогенна норма – є індикатором психологічного благополуччя. Для розрахунку сумарного відхилення (СВ) спочатку обчислюється різниця між реально займаним місцем і нормативним положенням кольору. Потім різниці (абсолютні величини, без урахування знаку) підсумовуються. Значення СВ змінюється від 0 до 32 і може бути тільки парним. Значення СВ відображає стійкий емоційний фон, тобто переважний настрій дитини. Числові значення СВ інтерпретуються наступним чином:

більше 20 – переважання негативних емоцій. У дитини домінують поганий настрій і неприємні переживання. Є проблеми, які дитина не може вирішити самостійно;

10 – 18 – емоційний стан в нормі. Дитина може радіти і засмучуватися, приводів для занепокоєння немає;

Менше 10 – Переважання позитивних емоцій. Дитина весела, щаслива, налаштована оптимістично.

Завдання №2 і №3 по суті розшифровують емоційну сферу школярів і орієнтують дослідника в ймовірних проблемах адаптації.

Завдання №2 характеризує сферу соціальних емоцій. Тут треба оцінити ступінь диференціації емоцій – в нормі позитивні почуття дитина

розфарбовує основними кольорами, негативні – коричневим і чорним. Слабка чи недостатня диференціація вказує на деформацію в тих чи інших блоках особистісних відносин: Щастя-горе – блок базового комфорту, Справедливість-образа – блок особистісного зростання, Дружба-сварка –

Продовження додатку В

блок міжособистісної взаємодії, Доброта-злість – блок потенційної агресії, Нудьга-захоплення – блок пізнання. При наявності інверсії колірної шкали(основні кольори займають останні місця) у дітей часто спостерігається недостатня диференціація соціальних емоцій – наприклад, і щастя і сварка можуть бути позначені одним і тим же червоним кольором. У цьому випадку треба звернути увагу, як розфарбовує дитина парні категорії і наскільки далеко стоять пари в колірному виборі. Актуальність переживання дитиною того чи іншого почуття вказує його місце в колірній шкалі (завдання №1).

У завданні №3 відображено емоційне ставлення дитини до себе, шкільної діяльності, вчителя та однокласників.Зрозуміло, що при наявності проблем в якійсь сфері, школяр початкових класів розфарбовує саме ці будиночки коричневим або чорним кольором. Доцільно виділити ряди об'єктів, які дитина позначила однаковим кольором. Наприклад, школа-щастя-захоплення або домашні завдання-горе-нудьга. Ланцюжки асоціацій досить прозорі для розуміння емоційного ставлення дитини до школи. Діти зі слабкою диференціацією емоцій швидше за все будуть амбівалентні і в емоційній оцінці видів діяльності.

За результатами завдання №3 можна виділити три групи дітей:

- з позитивним ставленням до школи;
- з амбівалентним ставленням;
- з негативним ставленням.

Додаток Д.1**Гра "Визнач емоцію"**

Мета: формування емпатії, закріплення вміння ідентифікувати та називати емоцію людини або тварини, яка перебуває в різних життєвих ситуаціях, зображених на фотографії.

Обладнання: картки емоцій, фотографії, що відображають емоції людей і тварин, у різних життєвих ситуаціях.

Хід гри: дорослий розкладає перед дітьми картки емоцій, пропонує уважно розглянути фотографії людей та тварин, перебувають у різних життєвих ситуаціях та підібрати до них відповідні картки.

Гра "Казкові малюнки"

Мета: зняття емоційної, м'язової напруги, встановлення позитивного емоційного настрою групи.

Обладнання: музичний центр, диски із записами спокійної музики, звуків природи, голосів тварин і птахів, шуму води тощо, сухе листя різних дерев, акварельні або гуашові фарби, пензлі, аркуші паперу формату А3, серветки для пензликів, склянки для води.

Хід гри: дорослий пропонує дітям зручніше влаштуватися, вмикає тихим фоновим супроводом спокійну музику, максимально відповідному темі майбутньої казки. Потім просить дітей вигадати і намалювати казку про те, як:

"Горобчик вчиться літати";

"Кішечка милується польотом метелика";

"Равлик гріється в сонячних променях";

"Лев та ромашка";

"Пригоди дощової краплі" і т.д.

Гра "Казкові герої у малюнках"

Мета: формування почуття емпатії, розвиток емоційного відреагування, вміння переживати емоційний стан казкового персонажа.

Обладнання: листи білого паперу формату А3, листя з різних дерев, фарби (акварельні та гуашові), пензлі, стаканчики для води, тканинні серветки, підставки для пензля. Дорослий пропонує увазі дітей казку (в якій яскраво описано емоційний стан героїв, тривожні та фруструючі ситуації, події викликають різні емоції та почуття), а потім просить дітей намалювати одного (найбільш сподобався чи запам'ятався) героя казки або кількох її персонажів, або подія з цієї казки, пов'язана з будь-яким героєм за допомогою відбитків листя з різних дерев. Потім просить дітей помітити на малюнку, де вони хотіли б опинитися і розповісти про свої пригоди у цій казці.

Примітка: у процесі малювання та дитячих пояснень дорослий задає питання («А що б ти відповів герою казки, якби він запитав тебе про....?», «А щоб ти зробив на місці казкового персонажа?», «А ти б хотів, якби герой казки з'явився у нашій групі і що б ти при цьому відчув?») для глибшого осмислення емоційного стану дітей.

Арттерапевтична гра "Лялечка на пальчик"

Мета: розвиток емоційної чуйності, вміння налагоджувати емоційний контакт з однолітками та дорослими, знижувати рівень емоційного напруження: страху, фрустрації неагресивними та соціально прийнятними способами.

Обладнання: дошка, різнобарвний пластилін, пальчикові ляльки.

Хід гри: дорослий пропонує дитині зліпити на палець лялечку-співрозмовника для спілкування і пояснює, що ця лялечка завжди може бути поряд, з нею можна розмовляти, розповідати все, що з тобою відбувається,

Продовження додатку Д.1

коли тобі стає самотньо, сумно чи страшно. Лялечка буде тебе уважно слухати, співчувати тобі і підбадьорювати своєю присутністю.

Гра "Спортсмени"

Ціль: зняття фізичної агресії неагресивними способами, формування регулятивних навичок, розвиток навички контролю за своїми афективними проявами (гнів, агресія).

Обладнання: обруч.

Хід гри: дорослий кладе на підлогу обруч - це арена для тренування або змагань спортсмена, після чого пропонує дітям утворити велике коло довкола цього обруча.

Дитина, обрана за лічилкою, входить всередину обруча і за сигналом ведучого "перетворюється" на спортсмена (стрибун, штангіст, боксер, гімнаст, каратист, плавець і т.д.) і відповідно до образу спортсмена виконує рухи. Діти, які стоять навколо обруча, відповідно до рухів, хором повторюють за ведучим: "Сильніше, сильніше, сильніше...", "Вище, вище, вище...", "Швидше, швидше, швидше...", "Важче, важче, важче" – і дитина, зображує спортсмена, робить рухи, прискорюючи темп, ритм і частоту їх повторень. Після цього ведучий дає повторний сигнал і "перетворення на спортсмена" припиняються. Далі інша дитина визначається за лічилкою, та гра повторюється. Діти по черзі показують образи різних спортсменів.

Гра "Кішки-мишки"

Мета: формувати вміння знижувати рівень агресії неагресивними способами, розвивати навички взаємодії в ігровій ситуації.

Хід гри: дорослий вибирає лічилкою "мишку", решті дітей – "кішкам" пропонує стати в коло, щільно притиснувшись один до одного і взявшись за руки. Коло – це мишоловка. "Мишка" стоїть до кола, її завдання – вибратися з кола, а завдання "кішок" - не випустити. Якщо

"мишці" довго не вдається вибратися з "мишоловки", дорослий може попросити дітей ("кішок") допомогти їй (підняти руки вгору або сісти навпочіпки).

Продовження додатку Д.1

Гра "Боягуз і Сміливець"

Ціль: подолання страху, тривожності

Хід гри: дорослий для обіграння ролі разом з дітьми лічилкою вибирає дитину, яка зображатиме зляканого малюка і хороброго героя (на вибір ведучого - улюблений персонаж з казки, художнього або мультиплікаційного фільму). Потім ставить перед дитиною умови: спочатку треба сісти на маленький стільчик розповісти про свої страхи, як переляканий зайчик. Після цього пересісти на високий, зручний та гарний стілець, відповісти на запитання дорослого та інших дітей про свої страхи як сміливий герой (при цьому можна одягнути на себе існуючі елементи костюма героя, якого дитина зображує).

Примітка: саме програвання ролі безстрашної людини допомагає дитині знайти внутрішні сили для зниження рівня тривожності, страхів, фрустрації у різних життєвих ситуаціях.

Дидактична гра "Чарівні камінці"

Мета: розвиток уміння знижувати рівень афективних реакцій, знімати стрес неагресивними способами.

Устаткування: скринька для каміння, гладкі морські камінці різного розміру та форми, акрилові фарби, кисті різного розміру, підставки для пензлів, склянку для води, тканинні серветки.

Хід гри: дорослий пропонує дітям, які перебувають у стані негативних емоцій, вибрати собі різні за формою та розміром камінці та зафарбувати їх з одного боку тими кольорами, якими заманеться. Коли камінці підсохнуть, дітям пропонується викласти з них портрет тієї емоції, того стану, в якому вони знаходяться. А потім розповісти про ситуацію,

яка викликала такі негативні емоційні прояви. Або викласти з них портрети людей, що відображають емоції різних ситуацій взаємодії (можна з опорою на фотографії, малюнки, картинки).

Продовження додатку Д.1

Ігрова вправа "Святковий салют"

Мета: розвиток уміння знижувати рівень афективних реакцій, знімати стрес неагресивними способами.

Обладнання: аркуші кольорового паперу.

Хід гри: дорослий пропонує дітям, які перебувають у стані фрустрації, порвати на шматочки листи різнокольорового паперу (можна поставити команду: хто виконає це завдання швидше), а потім цими рваними шматочками закидають один одного, зображуючи святковий різнокольоровий салют.

Ігрова вправа "Вгадай, хто сказав"

Ціль: розвиток емпатії, зниження рівня агресії.

Хід гри: дорослий вибирає ведучого (дитину, яка перебуває в стані підвищеного рівня агресії), повертає його спиною до інших. Діти по черзі підходять до нього, гладять його по спині (плечам, голові, рукам) і називають ласкавими словами. Ведучий намагається визначити того, хто його погладив та назвав.

Ігрова вправа "Подивися, запам'ятай та повтори"

Мета: розвиток уміння знижувати рівень афективних реакцій, знімати стрес неагресивними способами, розвиток спостережливості.

Обладнання: музичний центр, добірка різних за характером музичних творів, секундомір або пісочний годинник.

Хід гри:

Варіант 1: дорослий за лічилкою вибирає ведучого (він запам'ятовує та повторює пози учасників гри) пропонує дітям, прослухавши певний музичний твір, прийняти різні пози на 1 хвилину. Ведучий повинен

постаратися запам'ятати і відтворити якомога більше поз після того, як усі діти повернуться у вихідний стан.

Продовження додатку Д.1

Варіант 2: дорослий пропонує дітям поєднатися по парах. Включає музичний фоновий супровід і поки звучить музика – одна дитина зображує будь-яку життєву ситуацію (сидить на стільці та читає книгу, надує кульку і розглядає її, поливає квіти з лійки, ліпить фігурку з пластиліну, кидає камінчик у воду і т.д.). Щойно музика перестає звучати - друга дитина повторює всі ці рухи.

Етюд "Зачарована дитина"

Мета: розвиток уміння знижувати рівень афективних реакцій, знімати стрес неагресивними способами, формувати вміння передавати свій емоційний стан невербальними методами.

Хід гри: дорослий пояснює дітям, що поки вони малювали (ліпили, мили руки і т.д.) їх зачарувала фея за допомогою невидимого чарівного порошку. І тепер вони можуть спілкуватися один з одним лише за допомогою різних жестів. Головна умова спілкування один з одним: пояснюватися жестами треба так, щоб інші діти та дорослі змогли тебе зрозуміти і виконати твоє прохання або вказівку.

Додаток Д.2

Рівні самооцінки експериментальної і контрольної груп до ФЕ

Рівні самооцінки	КГ		ЕГ		Ф
	Абс.	%	Абс.	%	
Занижена	4	26,67	5	33,33	-
Адекватна	6	40,00	4	26,67	-
Завищена	5	33,33	6	40,00	-
Всього	15	100	15	100	-

Ф – коефіцієнт кутового перетворення Фішера

Додаток Е**Використання арттерапії як ефективного засобу психологічної підтримки та розвитку дітей молодшого шкільного віку**

Сучасне суспільство стикається із зростанням рівня тривожних розладів поміж учнів молодшого шкільного віку. Це пов'язано з різними факторами, які впливають насамперед на емоційний стан дитини. Такими факторами являються військовий стан, проблеми в сім'ях, соціальний тиск, шкільні стреси тощо.

Тривожність у дітей - це стан неспокою або психічної напруги, який виникає у відповідь на різні стресові події або ситуації. Цей стан характеризується постійним станом напруженості, нервозності, відчуттям постійної тривоги, панічними атаками, а також фізичними станами, такими як потовиділення, калатання серця(тахікардія), мимовільні рухи, м'язова напруга тощо.

В умовах зростання кількості дітей з наявністю симптомів тривожних розладів, виникає необхідність у розвитку та впровадженні ефективних методів лікування та підтримки.

Арттерапія може використовуватися одним з таких методів, тому її ефективність потребує подальшого дослідження та підтвердження.

Арттерапія — це метод психотерапії, який дозволяє з допомогою творчості подолати страхи, тривогу, внутрішні конфлікти, що турбують дитину.

Основною перевагою даного методу в роботі з дітьми полягає в його екологічності .

Арттерапія, яка підтримує психологічний вплив мистецтва через заняття

творчістю, є ефективним методом для збалансування емоційного стану дітей.

Продовження додатку Е

Такий підхід допомагає дітям подолати сильну емоційну напругу, страх, знизити рівень тривожності та відчутти позитивні емоції.

Головна завдання арттерапії полягає в гармонізації розвитку особистості дитини шляхом розкриття здатності до самопізнання та самовираження через мистецькі образи, а також в стимулюванні розвитку конструктивних здібностей, враховуючи реальність світу навколо.

Перевагами арттерапевтичних технік поміж інших форм психотерапевтичної та психологічної роботи з молодшими школярами є

- практично кожна дитина може брати участь в арттерапевтичному занятті, незважаючи на індивідуальні особливості; □ арттерапія має цінність при застосуванні з тими прошарками дітей, які мають мовні обмеження;

- арттерапевтичні прийоми при роботі з дітьми зумовлюють довірливу атмосферу; \

- арттерапевтична практика, як правило, викликає у дітей позитивні емоції, сприяє подоланню безініціативності та апатії, допомагає сформувати активне та позитивне сприйняття світу.

Основний принцип арттерапії - підтримка і прийняття всіх результатів творчої діяльності, незважаючи на їх зміст, форми і якості.

Арттерапія безсумнівно має значний потенціал у терапії та підтримці дітей, що мають тривожні розлади. Її техніки дають можливість дітям виражати власні емоції та досвід через творчий процес, що сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню їхнього психологічного благополуччя. Арттерапія надає дітям можливість знайти внутрішній спокій, розвинути позитивне сприйняття себе та світу, а також сприйняти ефективні стратегії для подолання симптомів тривожності. За допомогою арттерапії, діти можуть знайти нові шляхи для вираження себе, розвивати соціальні навички та підтримувати своє психічне здоров'я .

Продовження додатку Е

Таким чином, арттерапія являється не лише ефективним методом коригування тривожних станів у дітей молодшого шкільного віку, але й виступає важливим інструментом підтримки їхнього загального добробуту та розвитку.