

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)

« 12 »

(дата)

2025 р.

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ
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-23-14-зМ

ДЯЧЕНКО Анастасія Миколаївна

(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук

ФУРС Олег Йосипович

(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: Дяченко Анастасія Миколаївна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Соціально-психологічні чинники формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку

Керівник: Фурс Олег Йосипович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:5.9%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 11

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 процедур. Таким чином робота не приймається.

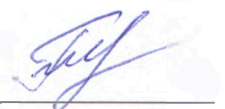
Висновок:

Кваліфікаційна робота Дяченко А.М. має високий рівень фігінативності і оригінального мислення, містить результати власних досліджень. Виділення ідей, результатів і текстів інших авторів мають додання на відповідне джерело.

Дата 06.05.2025р.

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 ПП та М

д.е.н., доцент Герасименко Ю. С.

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Дяченко Анастасії Миколаївні

1. Тема роботи Соціально психологічні чинники формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку.

керівник роботи Фурс Олег Йосипович, к.психол.н. затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03.

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

3. Вихідні дані до роботи результати емпіричного дослідження після впровадження програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: здійснити теоретичне обґрунтування феномену самооцінки в контексті психології; проаналізувати наукові підходи до вивчення самооцінки в дітей молодшого шкільного віку; дослідити теоретико-методологічні засади дослідження самооцінки молодших школярів; провести емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки у дітей молодшого шкільного віку; здійснити теоретичне обґрунтування змісту та структури програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку; провести оцінку ефективності реалізації програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Фурс О. Й., кандидат психологічних наук	03.01.2025	03.01.2025
2.	Фурс О. Й., кандидат психологічних наук	10.02.2025	10.02.2025
3.	Фурс О. Й., кандидат психологічних наук	17.03.2025	17.03.2025

6. Дата видачі завдання 10.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	Січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	Січень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	Лютий	виконано
4	Обробка матеріалу	Лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	Лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	Лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	Березень	виконано
8	Формулювання висновків	Березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	Квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	Травень	виконано

Студент _____ А. Дяченко
(підпис)

Керівник роботи _____ О. Фурс
(підпис)

**ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

Керівника на кваліфікаційну роботу магістра

Дяченко Анастасії Миколаївни

Шифр групи **ПС-23-14-зМ**

Тема кваліфікаційної роботи **«Соціально-психологічні чинники
формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку»**

1.Актуальність обраної теми: Одним із ключових утворень, що закладається в період молодшого шкільного віку, є самооцінка – складне інтегративне психологічне утворення, яке виконує регулятивну функцію в системі самосвідомості людини. Формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку є важливою умовою їхнього гармонійного психічного розвитку, успішної адаптації до навчальної діяльності, налагодження соціальних зв'язків, а також набуття впевненості у власних силах. В цей період самооцінка ще не є сталою, вона надзвичайно чутлива до зовнішніх впливів і значною мірою залежить від соціально-психологічного середовища, у якому перебуває дитина. Саме тому актуальним є вивчення соціально-психологічних чинників, що впливають на процес формування самооцінки, зокрема у контексті взаємодії дитини з батьками, однолітками, вчителями та іншими значущими дорослими.

2.Досягнення мети та якість вирішення завдань роботи: здобувачка вищої освіти самостійно визначила мету та завдання кваліфікаційної роботи, які досягнуто в повному обсязі відповідно до встановлених вимог кваліфікаційної роботи.

3. Оцінка наукового рівня змісту роботи. У кваліфікаційній роботі на належному науковому рівні розкрито теоретичні засади формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку, охарактеризовано її структуру,

динаміку та основні чинники впливу. Авторка здійснила ґрунтовний аналіз наукової літератури, представила результати емпіричного дослідження з використанням обґрунтованих психодіагностичних методик, що дозволило виявити рівні самооцінки досліджуваних дітей. Розроблена Програма формування адекватної самооцінки була практично реалізована та продемонструвала ефективність, що свідчить про практичну значущість проведеного дослідження.

4. Можливість застосування результатів дослідження: результати дослідження можуть бути використані практичними психологами для діагностики і корекції самооцінки дітей молодшого шкільного віку, педагогами початкової школи під час реалізації індивідуального підходу у виховній та навчальній діяльності, а також у просвітницькій роботі з батьками щодо формування здорової самооцінки дітей.

5. Результати перевірки на академічну доброчесність: кваліфікаційна робота Дяченко Анастасії Миколаївни, згідно чинного положення ДЗВО УМО «Про перевірку кваліфікаційних робіт за допомогою програми антиплагіату», має достатній рівень унікальності, та відповідні посилання на список використаних джерел. Коефіцієнт подібності роботи, перевірений за допомогою комплексу Strike Plagiarism, складає 5,9%.

6. Загальна оцінка: Магістерська робота «Соціально-психологічні чинники формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку» є самостійним, завершеним дослідженням, має практичне і теоретичне значення і заслуговує на оцінку «відмінно», а її авторка Дяченко А. М. – на присвоєння освітньо – кваліфікаційного рівня «магістр» зі спеціальності 053 «Психологія».

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук



Олег ФУРС

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 93 сторінки, 10 таблиць, 4 додатка, 56 літературних джерел.

Мета роботи – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку, а також розробка програми її розвитку.

Об'єктом дослідження - самооцінка дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники, що впливають на формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. До комплексу увійшли: теоретичні – аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення, синтез, систематизація наукової інформації; емпіричні – спостереження, індивідуальна бесіда, анкетування батьків та педагогів для отримання оцінки рівня розвитку мисленнєвих операцій та пізнавальної активності молодших школярів, констатувальний та формувальний експеримент; обробки та інтерпретації результатів – методи статистичної обробки даних, кількісні і якісні інтерпретації та узагальнення даних експерименту.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: здійснено теоретичне обґрунтування феномену самооцінки та проаналізовано наукові підходи до вивчення самооцінки в дітей молодшого шкільного віку; розпрацьовано програму формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку та проведено оцінку її ефективності.

Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для покращення роботи з молодшими школярами щодо формування адекватної самооцінки.

Ключові слова: соціально-психологічні чинники, самооцінка, молодші школярі, формування самооцінки, програма розвитку.

ABSTRACT

Master's thesis: 93 pages, 10 tables, 4 appendices, 56 references.

The purpose of the work is a theoretical justification and empirical study of socio-psychological factors in the formation of self-esteem of children of primary school age, as well as the development of a program for its development.

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

The subject of the study is socio-psychological factors that influence the formation of self-esteem of children of primary school age.

Research methods. The complex includes: theoretical – analysis of psychological and pedagogical literature, generalization, synthesis, systematization of scientific information; empirical – observation, individual interview, questionnaires of parents and teachers to obtain an assessment of the level of development of mental operations and cognitive activity of primary school children, ascertaining and formative experiment; processing and interpretation of results – methods of statistical data processing, quantitative and qualitative interpretations and generalization of experimental data.

The main scientific result of the work is as follows: a theoretical justification of the phenomenon of self-esteem was carried out and scientific approaches to the study of self-esteem in children of primary school age were analyzed; a program for the formation of adequate self-esteem in children of primary school age was developed and its effectiveness was assessed.

The results obtained can be used by practical psychologists, teachers and social workers to improve work with younger schoolchildren on the formation of adequate self-esteem.

Keywords: socio-psychological factors, self-esteem, younger schoolchildren, formation of self-esteem, development program.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	12
1.1 Теоретичне осмислення феномену самооцінки в контексті психології.....	12
1.2 Аналіз наукових підходів до вивчення самооцінки в дітей молодшого шкільного віку.....	18
1.3 Теоретико-методологічні засади дослідження самооцінки молодших школярів.....	28
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	41
2.1 Організаційно-методичні засади дослідження.....	41
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	44
Висновки до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	52
3.1 Теоретичне обґрунтування змісту та структури програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.....	52
3.2 Оцінка ефективності реалізації програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.....	69
Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	81
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Період молодшого шкільного віку є надзвичайно важливим етапом у становленні особистості дитини. У цей час відбувається активне формування уявлень про себе, світ, соціальні ролі та міжособистісні відносини. Одним із ключових утворень, що закладається в цей період, є самооцінка – складне інтегративне психологічне утворення, яке виконує регулятивну функцію в системі самосвідомості людини.

Формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку є важливою умовою їхнього гармонійного психічного розвитку, успішної адаптації до навчальної діяльності, налагодження соціальних зв'язків, а також набуття впевненості у власних силах. У молодшому шкільному віці самооцінка ще не є сталою, вона надзвичайно чутлива до зовнішніх впливів і значною мірою залежить від соціально-психологічного середовища, у якому перебуває дитина. Саме тому актуальним є вивчення соціально-психологічних чинників, що впливають на процес формування самооцінки, зокрема у контексті взаємодії дитини з батьками, однолітками, вчителями та іншими значущими дорослими.

Аналіз наукових досліджень свідчить про багатоманітність підходів до розуміння феномену самооцінки та її динаміки в дитячому віці. Однак недостатньо опрацьованими залишаються питання цілісного розуміння механізмів формування самооцінки саме у молодшому шкільному віці в контексті соціально-психологічної взаємодії. Особливої актуальності набуває створення практичних програм, спрямованих на розвиток адекватної самооцінки у дітей, що враховують індивідуально-типологічні особливості особистості та особливості соціального контексту.

Мета роботи – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку, а також розробка програми її розвитку.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**:

- здійснити теоретичне обґрунтування феномену самооцінки в контексті психології;
- проаналізувати наукові підходи до вивчення самооцінки в дітей молодшого шкільного віку;
- дослідити теоретико-методологічні засади дослідження самооцінки молодших школярів;
- провести емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки у дітей молодшого шкільного віку;
- здійснити теоретичне обґрунтування змісту та структури програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку;
- провести оцінку ефективності реалізації програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.

Об’єкт дослідження - самооцінка дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники, що впливають на формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для розв’язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів, який зумовлено предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли: *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення, синтез, систематизація наукової інформації; *емпіричні* – спостереження, індивідуальна бесіда, анкетування батьків та педагогів для отримання оцінки рівня розвитку мисленнєвих операцій та пізнавальної активності молодших школярів, констатувальний та формувальний експеримент; *обробки та інтерпретації результатів* – методи статистичної обробки даних, кількісні і якісні інтерпретації та узагальнення даних експерименту.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Тарашанського академічного ліцею «Ерудит» Тарашанської міської ради Київської області. В дослідженні взяли участь 40 дітей 3-4 класів.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для покращення роботи з молодшими школярами щодо формування адекватної самооцінки. Апробована Програма розвитку самооцінки може застосовуватися в індивідуальній та груповій роботі з дітьми, а також при розробці психолого-педагогічних заходів у школах. Матеріали дослідження можуть стати основою для підготовки тренінгів, консультацій для батьків і педагогів, а також подальших наукових розвідок у сфері дитячої психології.

Апробацію результатів дослідження було здійснено шляхом публікації основних тез в матеріалах III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця», яка відбулася 16 травня 2024 року, та IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця», яка відбулася 15 травня 2025 року в Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти.

Структура магістерської дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 56 найменувань та 4 додатків. У дослідженні вміщено 10 таблиць. Загальний зміст викладено на 93 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Теоретичне осмислення феномену самооцінки в контексті психології

У сучасній вітчизняній та закордонній психологічній науці самооцінка постає як один із ключових і найбільш ґрунтовно досліджених компонентів структури самосвідомості особистості. На нинішньому етапі розвитку психологічного знання спостерігається розмаїття наукових підходів до визначення сутності цього феномена.

У психологічній науковій спадщині самооцінка трактується як ключове особистісне новоутворення, що займає центральне місце в структурі особистості. Вона формується в процесі активної взаємодії індивіда з соціальним середовищем і виконує важливу функцію регуляції поведінки та діяльності людини. Такий підхід відображений у працях провідних учених, зокрема А. Адлера [51], В. Джеймса [53], Г. І. Меднікової [27; 28], Є. Г. Сарапулової [37], К. Р. Сидорова [39] та інших.

У контексті дослідження теорії особистості та її структурних характеристик, що мають безпосередній зв'язок із порушеною проблематикою, варто звернути увагу на наукові праці Т. М. Титаренко [43] та О. П. Хохліної [46]. Вказані автори акцентують провідну роль діяльності в процесі становлення особистісної структури. Так, Т. М. Титаренко підкреслює, що саме в ході діяльності окремі властивості особистості починають взаємодіяти між собою відповідно до її вимог [43]. У свою чергу, О. П. Хохліна розглядає проблему структури як систему взаємопов'язаних змістовних тенденцій, що виявляються у різних видах діяльності, зумовлених конкретними умовами життя, і які формуються на основі базових відносин,

включаючи прагнення, потреби, переконання та цінності [46]. Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що хоча в дослідженнях цих авторів відсутні прямі згадки про «Я-концепцію» чи самооцінку, однак вони розкривають ті особистісні структури, які виникають у процесі діяльнісної взаємодії з соціальним середовищем і слугують підґрунтям для формування цілісного образу Я.

Л. С. Виготський, один із провідних представників психологічної школи, розглядав самооцінку як узагальнене, відносно стабільне, але водночас структурно диференційоване ставлення особистості до самої себе [35]. І. С. Кон, у свою чергу, підкреслював багатовимірність цього феномена, зазначаючи, що самооцінка охоплює низку складових, зокрема оцінювання індивідом власних здібностей, соціального становища, рівня досягнень, зовнішньої привабливості тощо [29].

Вчений А. В. Петровський розглядав самооцінку як ключовий структурний компонент образу Я. На його думку, адекватність самосприйняття формується шляхом постійного зіставлення індивідом власних характеристик із рисами та поведінкою значущих інших. Особистість орієнтується на референтну групу, ідеали якої виступають мірилом її самооцінювання. У міжособистісній взаємодії людина регулярно співвідносить себе з певним еталоном, і від результатів такого порівняння залежить ступінь її внутрішнього задоволення або розчарування собою [34].

І. І. Чеснокова вважає, що самооцінка формується як результат комплексної взаємодії процесів самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення особистості до самої себе. Вона розглядає її як специфічне утворення в структурі самосвідомості, яке виконує ключову функцію внутрішньої регуляції поведінки та діяльності індивіда [29].

Представники гуманістичного підходу в західній психології, зокрема Р. Бернс та Р. Мейлі, запропонували оригінальне бачення проблеми самооцінки в контексті структури особистості. Так, відповідно до концепції Р. Бернса, самооцінка слугує показником рівня сформованості почуття особистісної

значущості та позитивного емоційного ставлення індивіда до самого себе [33]. У працях Р. Мейлі особливе місце займає аналіз феномену внутрішньої задоволеності або незадоволеності собою, в рамках якого розглядаються такі ключові категорії, як «самооцінка», «образ Я», «рівень домагань». У його підході «задоволеність собою» фактично ототожнюється з поняттям «самооцінка», що розглядається як визначальний чинник поведінкових проявів і особистісного розвитку [25].

Б. Г. Ананьєв, аналізуючи самооцінку як важливий елемент самосвідомості, стверджував, що вона є одним із найскладніших результатів свідомої діяльності людини [31]. В. С. Мухіна визначала самооцінку як частину самосвідомості, що охоплює знання про себе та оцінку власних рис, включаючи зовнішність, здібності і особистісні характеристики [17].

У наукових працях П. Р. Чамати, який є одним із засновників теоретичних і практичних досліджень самосвідомості в Україні, показано, що на початкових етапах розвитку дитина оцінює себе через призму сприйняття оточуючих, а вже потім починає порівнювати інших, ґрунтуючись на власному розумінні себе. За словами П. Р. Чамати, процес розвитку самосвідомості проходить кілька етапів: від наївних уявлень про себе до більш глибокого самопізнання, яке включає самооцінку дитини [48]. Вчений стверджує, що розвиток самооцінки відбувається в два етапи: на першому етапі індивід зазвичай оцінює свої дії та вчинки, тоді як на другому етапі в процес самооцінки включаються внутрішні стани та моральні якості особистості [48].

Перші спроби психологічного аналізу структури особистості, а також ролі самосвідомості і самооцінки були здійснені в контексті ідей функціоналізму, представником якого був У. Джемс. Одним з основних внесків У. Джемса стало введення таких концептів, як «референтна група», «самооцінка» та «рівень домагань», які пізніше були детальніше розвинуті у вітчизняній психології. Пояснюючи природу «соціального Я» як одного з компонентів самосвідомості, У. Джемс акцентував увагу на тому, як

особистість, її самооцінка і самосвідомість залежатимуть від її взаємодії з іншими людьми. Однак його підхід мав обмеження, оскільки взаємодія індивіда з оточенням розглядалася без урахування практичної діяльності як основи цих взаємин [34].

Сучасний український психолог Г. І. Меднікова, аналізуючи психологію самосвідомості, вказує на використання терміна «Я-концепція», який означає результат самосвідомості, сукупність уявлень індивіда про себе. Це важливий фактор, що визначає поведінку людини, її діяльність та взаємодії з іншими. В результаті теоретичного аналізу науковець виділяє три основні компоненти «Я-концепції»: описову частину, когнітивну підструктуру, яка іменується образом-Я, та емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе [27]. У даній концептуалізації самооцінка найчастіше ототожнюється з емоційно-ціннісним ставленням до себе, що можна побачити в роботах М. Розенберга [56], хоча іноді її пов'язують також з образом-Я або з усією Я-концепцією, як це робив Р. Бернс [12].

У роботах вітчизняних психологів самооцінка розглядається як один з основних компонентів Я-концепції [21]. М. В. Савчин, здійснивши аналіз проблеми Я-концепції, також виділяє три основні компоненти:

- «раціональний (когнітивний) аспект» – уявлення про себе (Образ Я);
- «емоційно-ціннісну (афективну) складову» – ставлення до себе в цілому або до окремих аспектів власної особистості, діяльності та поведінки, що проявляється через систему самооцінок;
- «поведінкову (конативну) складову» – схильність до певних дій, що відображають рівень домагань людини і підсумовують результат взаємодії перших двох складових [36].

У цій схемі автор розглядає самооцінку як частину емоційно-ціннісного аспекту Я-концепції.

Цікавими є погляди представників інтеракціоністської школи в закордонній психології щодо природи самосвідомості та Я-концепції. Дж. Мід, один із провідних теоретиків цього напрямку в соціальній психології,

вважав, що самосвідомість є процесом, який ґрунтується на практичній взаємодії індивіда з іншими людьми. Він також підкреслював, що кожна людина формує свою Я-концепцію, оцінюючи свої суб'єктивні переживання через призму колективної точки зору. Іншими словами, уявлення індивіда про себе повинно бути відображенням того, як його оцінюють інші [52].

У дослідженнях представників інтеракціоністської школи ключову роль у формуванні самооцінки відводять «іншому» як основному джерелу її розвитку. Ця ідея бере свій початок від теорії «дзеркального Я» соціолога Ч. Кулі, який стверджував, що самооцінка, разом із почуттям гордості або приниження, є складовою частиною «ідеї Я», поряд із уявленням про те, як інші сприймають мене, та тим, як вони оцінюють мої дії. За словами Ч. Кулі, самооцінка формується вже на ранніх етапах життя в процесі взаємодії з іншими людьми, зокрема з родиною та однолітками [30]. Ототожнюючи образ Я з окремими аспектами самооцінки, представники цього напрямку вказали на їхню залежність від оцінок оточуючих. У ході їхніх досліджень було виявлено, що позитивні оцінки з боку інших сприяють підвищенню самооцінки, тоді як негативні – призводять до її зниження. Згідно з цією теорією, індивід займає пасивну роль, лише відображаючи та підсумовуючи чужі думки про себе.

Представники гуманістичної школи часто асоціюють самооцінку з ціннісним ставленням особистості, вважаючи її частиною Я-концепції. Вони розглядають самооцінку як інтегральну характеристику, що є відображенням загальної системи ціннісних оцінок, якими особистість ставиться до себе.

Р. Бернс визначав самооцінку як одну з складових Я-концепції, яка відображає ставлення особистості до себе або до окремих її характеристик. Він пропонував розглядати самооцінку як елемент Я-концепції, пов'язаний із сприйняттям індивідом себе, своїх рис і прийняттям власної особистості. За його поглядами, початкова форма самооцінки виникає з бажання дитини отримати схвалення, що, в свою чергу, сприяє підтримці емоційного комфорту [12].

Погляд К. Роджерса на проблему Я-концепції та самооцінки відображає гуманістичну позицію. Він вивчав, як вплив інших людей, особливо в період немовляти та раннього дитинства, формує позитивний або негативний образ себе. На думку вченого, немовля не розуміє себе як окрему істоту; його сприйняття є єдиним, цілісним полем. Проте, з часом і завдяки природній тенденції до диференціації, дитина починає розрізняти себе та навколишній світ. Цей процес диференціації феноменального поля відображає появу Я-концепції, де початковий етап формування «Я» залежить виключно від організмичного оціночного процесу. Тобто, дитина оцінює нові переживання за тим, чи підтримують вони її природну схильність до розвитку. Наприклад, холод і спрага сприймаються негативно, а любов і безпека – позитивно, оскільки сприяють росту і розвитку. У подальшому, за К. Роджерсом, самооцінка формується через взаємодію з важливими людьми: батьками, братами, сестрами та іншими близькими. Вчений підкреслював важливість позитивних оцінок з боку значущих оточуючих у розвитку самооцінки і ціннісного ставлення до себе [10].

Згідно з К. Роджерсом, потреба в позитивній оцінці, а отже й у самооцінці, з часом стає все більш важливою. В кінцевому підсумку індивід починає відчувати потребу в схваленні та повазі з боку інших людей, яка стає навіть важливішою за задоволення основних фізіологічних потреб [10].

Представники суб'єктивного біхевіоризму та когнітивної психології трактують самооцінку як багатоступеневий процес, в якому дитина здобуває навички завдяки взаємодії з важливими дорослими. У рамках цієї теорії дослідники вводять концепцію «Я-схеми», що охоплює «когнітивні узагальнення про власне Я, сформовані на основі попереднього досвіду, які організовують і спрямовують процес обробки інформації, що стосується Я». Ієрархія таких Я-схем різних рівнів співвідноситься з різними типами самооцінки – як загальною, так і частковою. Крім того, когнітивна психологія використовує термін «інтеріоризований стандарт», визначаючи його як критерій оцінки особистої значущості подій у порівнянні з образом

бажаного результату. Важливість цього стандарту полягає в тому, що він служить посередником між самооцінкою і рівнем домагань: дотримуючись певного стандарту, індивід оцінює свою поведінку і висуває відповідні вимоги до себе [54].

Аналіз наукових джерел показує, що в закордонній психології самооцінка, як складова частина Я-концепції, розглядається як процес засвоєння індивідом оцінок різних аспектів свого «Я». З часом, в міру впровадження нових самооцінок і оцінок інших, значення раніше засвоєних оцінок може змінюватися. Отже, самооцінка є динамічним процесом, який змінюється під впливом різних обставин. За думкою закордонних психологів, основними джерелами оцінок різних аспектів особистості є самоспостереження людини та її соціальне оточення.

На відміну від закордонних підходів, вітчизняні дослідники надають більше уваги практичній діяльності особистості у процесі розвитку її самосвідомості та самооцінки як важливої складової цього процесу.

Погляди закордонних психологів на природу «Я» підкреслюють вплив взаємодії особистості з іншими людьми на її самосвідомість та самооцінку. Однак обмеження цих теорій полягає в тому, що комунікація з оточенням та самоспостереження розглядаються окремо від практичної діяльності людини, яка є основою будь-якої взаємодії.

1.2 Аналіз наукових підходів до вивчення самооцінки в дітей молодшого шкільного віку

Проблема формування самооцінки була досліджена як вітчизняними, так і закордонними науковцями в різні вікові періоди розвитку особистості. Вітчизняні психологи приділяли значну увагу дослідженню самооцінки у молодшому шкільному віці (серед яких О. В. Варгата [6], Н. Ю. Пеньковська [31], Н. А. Гаврилова [7] та інші), оскільки цей період є ключовим для

формування особистості дитини, її самосвідомості та самооцінки, а також для розвитку всіх пізнавальних процесів, діяльності та комунікації.

Досліджуючи питання формування та структури самооцінки, фахівці в галузі вікової та педагогічної психології прагнули виокремити окремі складові цього явища.

Самооцінка є поєднанням раціонального та емоційного аспектів. Раціональний компонент включає знання людиною своїх особливостей, тоді як емоційний відображає її ставлення до цих рис. У контексті нашого дослідження особливо цікавим є розвиток раціональної частини самооцінки. В процесі пізнання інших людей, а також оцінки власної поведінки та діяльності, а також ставлення до себе з боку оточення, індивід починає порівнювати ці окремі аспекти, оцінюючи їх, що в кінцевому підсумку дозволяє йому скласти загальну оцінку самого себе. Таким чином, самооцінка є підсумком процесу самопізнання та відображає його глибину [2].

З початком шкільного віку, в процесі розвитку раціонального компонента, у дитини формується стабільна самооцінка. Вона полягає в тому, що дитина починає усвідомлювати свої практичні навички, вчинки та моральні якості, порівнюючи їх з вимогами дорослих.

Ю. О. Бабаян та Н. А. Тимченко надають важливість розвитку раціонального компонента в процесі формування єдиної самооцінки особистості, яка з'являється на основі оцінок окремих її аспектів. Вони не розділяють поняття часткової та загальної самооцінки або емоційно-ціннісного ставлення, підкреслюючи, що цілісне ставлення до себе є складним і суперечливим процесом, що виникає в результаті практичної діяльності та взаємодії з іншими людьми, ґрунтуючись на самооцінках окремих аспектів психічної діяльності. Крім того, автори відзначають, що первинна самооцінка, яка формується під впливом спілкування з дорослими, має вирішальний вплив на подальший розвиток самооцінки та ставлення до себе, яке на ній базується [2].

П. В. Дячук в своїх дослідженнях наголошує на важливості первинної самооцінки, підкреслюючи, що основними факторами її формування є взаємини з оточуючими, спільна діяльність та комунікація. Автор виділяє афективно-когнітивний образ себе як один з результатів спілкування, де когнітивна складова включає уявлення або знання про себе, а афективна частина відображає самооцінку дитини [15].

У своєму дослідженні науковець виокремлює чотири типи самооцінки: загальну, конкретну, абсолютну та відносну. Загальна самооцінка визначається як цілісне сприйняття дитиною себе, уявлення про те, чи є вона важливою для оточуючих, чи навпаки, незначною істотою. Конкретна самооцінка відображає ставлення дитини до результатів окремих дій. Абсолютна самооцінка не залежить від порівняння з іншими людьми і базується на її власному відчутті того, чи люблять її взагалі. Відносна самооцінка виникає, коли дитина порівнює себе з іншими людьми [15].

Після здійснення теоретичного аналізу психологічної літератури можна зробити висновок, що науковці сходяться в думці щодо структури самооцінки, зокрема, вважаючи головним досягненням молодшого шкільного віку процес відокремлення загальної самооцінки від конкретної.

У своїх роботах М. М. Шопша досліджує такі аспекти самооцінки, як її стабільність, адекватність та рівень. Виходячи з цих характеристик, автор створює класифікацію самооцінки, розрізняючи стійку та нестійку, причому остання поділяється на адекватну та неадекватну. Неадекватна самооцінка відображає хибне сприйняття себе, яке може бути як завищеним, так і заниженим [49]. Згідно з думкою науковця, нестабільна самооцінка порушує діяльність особистості, а неадекватна призводить до внутрішніх конфліктів [49].

Сучасні дослідження вітчизняних та закордонних вчених визначають різні рівні сформованості самооцінки. Згідно з дослідженнями В. А. Семиченка, висока самооцінка асоціюється з почуттям впевненості в собі, переконаністю в правильності своїх дій, здатністю долати труднощі,

задоволенням від себе та позитивними життєвими перспективами. Низька самооцінка, навпаки, призводить до невпевненості, залежності від думки інших, потреби в опіці та зовнішньому схваленні, а також супроводжується відчуттям внутрішнього дискомфорту. Нестабільна самооцінка демонструє варіативність, де людина може коливатися від надмірної самовпевненості до повної недооцінки себе, залежно від конкретної ситуації. Така самооцінка, як і інші її форми, значною мірою залежить від життєвих обставин, зокрема, від виховного процесу, де одні вчителі ставлять надмірні вимоги, а інші виявляють байдужість до досягнень особистості [38, с. 45]. Важливим аспектом самооцінки є її взаємозв'язок з оцінками оточуючих, що дозволяє розрізняти адекватні та неадекватні самооцінки [38, с. 46].

Є. Г. Сарапулова вказує, що адекватна самооцінка є важливим фактором для формування активної життєвої позиції особистості. Вона зазначає, що адекватна самооцінка може суттєво відрізнитися у різних людей. Зокрема, деякі індивіди, оцінюючи себе та свої вчинки, спочатку звертають увагу на позитивні аспекти, а потім на негативні, тоді як інші роблять це в зворотному порядку. Тому науковець пропонує поділити адекватну самооцінку на два підвиди: одна, що наближена до заниженої, і інша – до завищеної [37, с. 118].

І. Д. Бех вважає важливими складовими процесу виховання розвиток рефлексії та формування в дитини здатності «подивитися на себе, як на іншого». Крім того, він підкреслює важливість формування адекватної самооцінки, яка дозволяє дитині «критично оцінити свою реальність і власні дії в порівнянні з ідеалом» [4]. Таку думку підтримують й інші науковці, зазначаючи, що стійка конкретна самооцінка, за умов наявності загальної позитивної самооцінки, може призвести до схильності молодшого школяра до завищення своїх можливостей, що є поширеним спостереженням серед дослідників [50].

Завищена самооцінка, хоч і є неточною, має важливу роль у розвитку дитини, оскільки спонукає її до встановлення складних завдань і повної

мобілізації сил для їх виконання. Подібну точку зору висловлює і Є. Г. Сарапулова, яка стверджує, що формування активної життєвої позиції у молодших школярів можливе через розвиток завищеної або адекватної, але близької до завищеної, самооцінки [37, с. 120].

О. Л. Кононко має іншу точку зору, вказуючи на шкідливий вплив завищеної самооцінки на розвиток дитини молодшого шкільного віку, яка, за її словами, «в майбутньому може стати перешкодою на шляху до життєвого самовизначення» [19].

З огляду на думки вітчизняних вчених, можна зробити висновок, що найбільш шкідливий вплив на розвиток особистості молодшого школяра та формування життєвої позиції молодшого школяра має неадекватно занижена самооцінка або адекватна, що наближається до заниженої, оскільки це призводить до уповільнення активності, розвитку невпевненості в собі, а також до неможливості ставити перед собою складні цілі та досягати їх.

Досліджуючи питання виникнення самооцінки, вчені зазначають, що вона починає формуватися ще на межі раннього та дошкільного віку через розвиток конкретних видів діяльності і поступово вдосконалюється, набуваючи більшої адекватності та реалістичності. Самооцінка є результатом двох основних психологічних компонентів: загальної та конкретної самооцінки. Загальна самооцінка формується через взаємодію з дорослими, тоді як конкретна самооцінка розвивається в процесі освоєння конкретних видів діяльності.

Самооцінка є ключовим фактором успішної діяльності, оскільки усвідомлення власних можливостей мотивує людину використовувати їх на практиці. Згідно з теоретичним аналізом психологічної літератури, самооцінка залежить від двох основних факторів: взаємодії з іншими людьми та власної діяльності особистості.

Основою формування самооцінки у дитини є усвідомлення власних дій через оцінки оточуючих. Однак, це ще не є справжньою самооцінкою,

оскільки вона включає в себе свідоме оцінювання своїх вчинків, рис і можливостей, що стає можливим лише в молодшому шкільному віці.

Л. С. Виготський підкреслював важливість молодшого шкільного віку для формування самооцінки у дитини, зазначаючи, що на межі дошкільного та молодшого шкільного віку, під час кризи 7 років, починає формуватися самооцінка, яка впливає на ставлення дитини до себе. Цей процес інтегрує досвід діяльності та взаємодії з іншими людьми. Самооцінка стає ключовим елементом особистості, який дозволяє дитині контролювати свою діяльність відповідно до нормативних стандартів і коригувати свою поведінку згідно з соціальними вимогами [35].

Згідно з дослідженнями українського психолога Г. С. Костюка, розвиток самооцінки стає можливим тільки через участь у певній діяльності, усвідомлення своїх досягнень у цій діяльності та порівняння їх з досягненнями інших. Вчений акцентує увагу на тому, що оцінки, які дитина отримує від батьків, педагогів та однолітків, мають значний вплив на формування її самооцінки [45].

Інший український психолог, П. Р. Чамата, пов'язував розвиток самооцінки у молодших школярів із ігровою діяльністю, зокрема, колективними іграми з елементами змагань, які включають різноманітні оцінювальні ситуації [48].

Досліджуючи формування самооцінки як важливої частини самосвідомості, Ю. Ліпковська підкреслювала, що оцінка дитини має ґрунтуватися не тільки на її досягненнях у певних видах діяльності, а й на реалізації її ставлення до інших, таких як допомога та співпереживання. Уявлення про себе як активного суб'єкта виникає на основі усвідомлення себе як джерела власних дій. За словами Ю. Ліпковської, в цьому контексті розуміння «Я» набуває оціночного змісту [24].

За даними експериментальних досліджень, де вивчалася переважно самооцінка дітей у конкретних видах діяльності, показано, що вже наприкінці дошкільного віку самооцінка дітей стає більш адекватною.

Визначення свого місця в діяльності, системі стосунків з дорослими, самооцінка, тобто усвідомлення своїх умінь і деяких якостей, відкриття для себе своїх переживань – все це утворює початкову форму усвідомлення дитиною самої себе, що проявляється наприкінці дошкільного/початку молодшого шкільного віку і є основним новоутворенням цього важливого періоду [20].

С. П. Тищенко, вивчаючи розвиток самооцінки в сюжетно-рольових іграх, зазначають, що самооцінка дітей молодшого шкільного віку формується під впливом оцінки, яку вони отримують від групи, і залежить від того, наскільки ці оцінки відповідають дійсності. Збагачення самооцінки на моральному рівні, а також підвищення її реалістичності та рефлексивності, є сигналом того, що рівень відповідності самооцінки дитини оцінці групи зростає. Це також свідчить про розвиток таких властивостей самооцінки, які сприяють удосконаленню процесу гри та взаємодії в ігрових стосунках [1].

У молодшому шкільному віці діти оцінюють моральні якості через поведінку інших, тоді як у середньому та старшому дошкільному віці ця здатність трансформується в оцінку власної поведінки, що вже виступає як самооцінка. Усвідомлення дитиною своїх вчинків, а саме розуміння причин і наслідків цих вчинків, можливе лише через розвиток самосвідомості, що найбільше виявляється у процесі самооцінки. Це проявляється у тому, як дитина оцінює свої успіхи та невдачі. Для того, щоб правильно оцінювати себе, дитина спочатку повинна навчитися оцінювати інших людей. Вміння порівнювати себе з іншими формується в молодшому шкільному віці, і, це є основою адекватної самооцінки. У цьому віці діти вже здатні більш точно визначати свої сильні та слабкі сторони, враховуючи думку оточуючих, що має важливе значення для їх подальшого розвитку, засвоєння норм поведінки та наслідування позитивних зразків. В молодшому шкільному віці діти, як правило, починають усвідомлювати впертість як порушення соціальних

норм. Вони проявляють свою впертість усвідомлено, здебільшого, стосовно тих дорослих, які готові йти їм на поступки.

Результати наукових досліджень вітчизняних психологів дозволяють зробити кілька важливих висновків:

- якщо дитина намагається зберегти позитивний образ себе і опирається впливам середовища, які можуть знизити її самооцінку, це свідчить про стійкість і глибину її самосприйняття;
- молодші школярі мають недостатнє усвідомлення своїх моральних якостей, хоча часто оцінюють їх надто високо; вони переконані, що володіють ними більше, ніж їх однолітки, і сильно переживають, коли це виявляється невірним.

Процес усвідомлення дитиною власної реальної особистості значною мірою залежить від ідеалізованого образу себе. Цей образ формуються на ранніх етапах розвитку під впливом позитивних емоційних зв'язків з близькими дорослими та через ідентифікацію з героями казок або кінофільмів, які є зразками високих моральних якостей. Сильна емоційна насиченість цього ідеального образу Я є основою для оцінки дитиною своїх якостей, які вона вважає найбільш привабливими і бажаними. Для розуміння соціальної значущості певних моральних якостей важливим є метод, що дозволяє дитині присвоювати собі позитивні характеристики. Як показали дослідження, самосвідомість дитини, зокрема образ Я, виступає як установка, яка відбирає лише ті аспекти, що підтверджують її високу самооцінку, сприяючи вірі в свою гідність і заслужену повагу [44].

Емоційно-ціннісне ставлення до себе виникає на основі переживань, які дитина переживає під час взаємодії з іншими дітьми, організованої дорослим на моральних засадах. Автор також підкреслює, що важливим елементом для розвитку цього ставлення є оцінки дорослих. Реакція дорослого на досягнення чи невдачі дитини в різних сферах діяльності та її поведінку завжди викликає певні емоції у малюка, які в подальшому впливають на формування його ставлення до себе та самооцінки.

Т. О. Піроженко займається вивченням самооцінки у молодших школярів в контексті їхнього мовленнєвого та комунікативного розвитку. У своїх дослідженнях він визначає самооцінку як важливу складову самовідношення, поряд із іншими компонентами, такими як самосвідомість, самопізнання, емоційне ставлення до себе, самоконтроль і саморегуляція. Ці поняття відображають широкий спектр явищ внутрішнього світу особистості, що охоплює активність у сфері мовної взаємодії з навколишнім соціумом [32].

Т. О. Піроженко, акцентуючи важливість самооцінки в процесі комунікативно-мовленнєвого розвитку, зауважує, що найсуттєвіші зміни в досягненнях у галузі комунікації та мовлення молодших школярів спостерігаються, коли такі «внутрішні інстанції» розвитку особистості, як образ «Я», самооцінка та ціннісні орієнтації, набувають активності та ефективності. Розвиток і закріплення цих складових свідчить про розмежування внутрішнього і зовнішнього світу особистості, формування здатності діяти довільно, а також можливості дитини здійснювати моральний вибір, що дає їй змогу діяти усвідомлено, самостійно, від імені власного «Я» [32].

В молодшому шкільному віці дитина активно починає пізнавати себе, формуючи цілісний і стабільний образ власної особистості. Цей образ відіграє важливу роль у регулюванні діяльності та поведінки дитини. На фоні загально-позитивного і недиференційованого ставлення до себе у дітей молодшого шкільного віку поступово розвивається система конкретних самооцінок.

З аналізу робіт у галузі вікової та педагогічної психології можна зробити висновок, що більшість дослідників підкреслюють важливість оцінки дорослого в процесі формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку через спільну діяльність та взаємодію.

У молодшому шкільному віці дитина сильно потребує зовнішньої оцінки, хоча не завжди отримує її. Дитина прагне стати такою, якою її уявляє

дорослий. Таким чином, вивчення ставлення до дитини з боку соціального оточення може стати важливим аспектом для розуміння тенденцій розвитку та змін у її самосвідомості та самооцінці, оскільки це ставлення визначає напрямок її розвитку через переживання самої дитини. Самооцінка дитини є залежною від оцінок дорослих, особливо батьків, і проявляє несамостійність. Самооцінка формується стихійно, як результат зовнішніх впливів.

Через спілкування у дитини формується образ власної особи. Одним із основних критеріїв для визначення потреби дитини в комунікації є її реакція на ставлення дорослого до неї, що відображає самооцінку дитини та її сприйняття оцінки, яку вона отримує від дорослого [16].

Подібний підхід до впливу оцінок дорослого на самооцінку дитини можна знайти в дослідженнях І. С. Кона, який виступає проти ідеї, що генезис самооцінки є стихійним. Основні закономірності функціонування самосвідомості та самооцінки, виділені І. С. Коном, підкреслюють важливість «значущих інших». На думку автора, інтеграція оцінок з соціального середовища відбувається під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. До зовнішніх належить позиція дорослого щодо виховання дітей, а до внутрішніх – суб'єктивне сприйняття дітьми своїх можливостей у порівнянні з уявленнями дорослих.

Сучасні українські психологи, зокрема О. М. Байєр, Н. М. Дятленко та О. Л. Кононко, також акцентують увагу на впливі оцінок дорослого на формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку [3; 14].

О. М. Байєр підкреслює важливу роль педагогічного спілкування у процесі формування самооцінки молодших школярів. Вчений зауважує, що модель педагогічного спілкування, орієнтована на навчання та дисципліну, може призводити до розвитку низької або завищеної самооцінки, тоді як особистісно орієнтований підхід сприяє формуванню адекватної самооцінки [3].

Дослідження Н. М. Дятленко є цікавими для нас, оскільки в них акцентується увага на високій залежності молодших школярів від оцінок і

ставлень дорослих. Вчена встановила, що заохочувально-допоміжний стиль керівництва позитивно впливає на діяльність дитини, сприяє обґрунтованим та поміркованим виборам, а також підвищує адекватність самооцінки. У свою чергу, пасивно-споглядацький стиль позбавляє дитину емоційної підтримки, уповільнює її активність і впливає на самооцінку, а авторитарно-провокуючий стиль, який є найшкідливішим, негативно позначається на дитячій активності, викликає тривогу, знижує прагнення досягати високих результатів і веде до формування заниженої самооцінки [14].

На основі проведеного нами теоретичного аналізу психологічної літератури, можна зробити висновок, що формування самооцінки як складного багатокомпонентного утворення відбувається лише в процесі певної діяльності під впливом оцінок дорослих. В молодшому шкільному віці на самооцінку дитини починають впливати не лише оцінки дорослого, але й оцінки однолітків, а також результати власної діяльності, що сприяє розвитку правильної та диференційованої самооцінки та самокритичності. У цей період формується критичне ставлення до оцінок, як дорослих, так і однолітків.

1.3 Теоретико-методологічні засади дослідження самооцінки молодших школярів

Представлене дослідження ґрунтується на наукових досягненнях вітчизняних та закордонних психологів, у яких чітко простежується взаємозв'язок між інтелектуальним розвитком і особистісними характеристиками людини. Вивчаючи проблему самооцінки як основи особистості, слід відзначити, що початок формування самооцінювання пов'язують з розвитком у дітей предметних дій і мови. Саме в процесі освоєння мови у дитини розвиваються складні мисленнєві операції, які дозволяють узагальнювати і виражати в поняттях результати самопізнання та

емоційно-оцінну діяльність стосовно себе. Розвиток узагальнюючої функції мови та супутнього мислення однією з основних умов формування особистості.

Для нашого дослідження важливим є той факт, що темп розумового розвитку дітей молодшого шкільного віку є досить високим порівняно з наступними віковими етапами. Будь-які помилки в розумовому вихованні в період молодшого шкільного віку важко коригуються, накопичуються з часом і мають негативний вплив на весь подальший розвиток дитини.

Основу концептуальної частини дослідження складають такі теоретико-методологічні положення:

- принцип детермінізму, єдності особистості, діяльності та свідомості;
- вчення про сутність особистості та закономірності її формування;
- концепція особистості та особистісно-орієнтований підхід;
- основи вікової та педагогічної психології щодо сутності та закономірностей особистісного розвитку дітей;
- принцип соціальної детермінації особистості та інтелектуального розвитку дитини;
- теорія навчальної діяльності та розвивального навчання.

За словами українського психолога Л. Ф. Бурлачука, взаємозв'язок між інтелектом і особистістю є взаємозалежним [5]. С. Л. Рубінштейн також підкреслював взаємозв'язок між якостями особистості та інтелектом, зазначаючи: «Якщо розглядати загальну обдарованість як єдину сукупність усіх задатків людини, що визначають продуктивність її діяльності, то до неї належить не лише інтелект, але й у взаємозв'язку з ним – інші властивості особистості, зокрема емоційна сфера, темперамент, емоційна чутливість, тонус, темп діяльності тощо» [41].

У дослідженнях Р. Б. Кеттела було виявлено зв'язок між інтелектом і такими рисами особистості, як «винахідливість і самовпевненість», а також «наполегливість і сумлінність». Г. І. Айзенк підкреслював взаємозв'язок інтелекту з такими основними характеристиками нервової діяльності, як

екстраверсія, інтроверсія та нейротизм. Темп інтелектуального розвитку також має тісний зв'язок з особистісними характеристиками. За спостереженнями А. Анастасі, люди з швидким інтелектуальним розвитком частіше застосовують механізми подолання труднощів, тоді як ті, хто розвивається повільніше, схильні використовувати механізми захисту [41].

Мислення не лише формує вмотивовану поведінку, але й активно залучене до діяльності особистості. Адже жодна діяльність не може відбуватися без процесу мислення, оскільки перед тим, як щось створити на практиці, необхідно вирішити низку розумових завдань, і тільки після цього реалізується те, що було спочатку сформовано в свідомості через мислення. Однак, говорячи про роль мислення в діяльності, важливо відзначити, що основне його завдання – це забезпечення пізнавальних аспектів цієї діяльності.

Л. С. Виготський розглядав проблему мислення в контексті своєї концепції свідомості, враховуючи її історичний та онтогенетичний аспекти, підходячи до цієї теми через призму теорії культурно-історичного розвитку [41]. Вчений різко критикував вчення Ж. Піаже та З. Фрейда, виступаючи проти їх ідеалістичного підходу, згідно з яким принцип задоволення, логіка мрій і сновидінь переважають над реалістичною функцією мислення. Він стверджував, що достатньо звернути увагу на розвиток мислення в процесі біологічної еволюції, щоб переконатися, що первісною формою інтелектуальної діяльності є практичне, дійове мислення, яке орієнтоване на діяльність і є однією з форм адаптації до змінних умов зовнішнього середовища.

Л. С. Виготський підкреслював вирішальний вплив соціального середовища на інтелектуальний розвиток дитини, зокрема на розвиток її мислення. Цю ідею він виразив у своїй тезі: «... у тих умовах, де середовище не ставить нових завдань, не висуває вимог і не стимулює розвиток інтелекту через нові цілі, мислення не реалізує всі свої потенційні можливості, не досягає вищих форм або робить це із запізненням» [41].

Поняття «розумовий розвиток» дитини часто трактують як рівень розвитку її мислення, здатність швидко і правильно розуміти та міркувати. Виокремлюють два основні фактори, які впливають на цей розвиток і, відповідно, на мислення:

1. Вроджені або успадковані задатки, що включають індивідуальні особливості організму та центральної нервової системи. Мозок, як орган мислення та психіки, має вирішальне значення для розвитку психічних функцій. Природжені особливості мозку важливі, однак вони самі по собі не визначають, якими розумовими якостями володітиме конкретна особа і наскільки успішним буде її розвиток (таку точку зору поділяли Ж. Піаже та З. Фрейд).
2. Зовнішнє середовище та умови, в яких дитина живе і розвивається. Розумовий розвиток, її особистісні риси та духовне обличчя будуть залежати від того, в яких умовах дитина росте, які фактори впливають на її життя, зокрема економічні відносини, навчання та виховання.

Дослідженням розумового розвитку, зокрема індивідуальних особливостей мислення дітей, займаються видатні українські психологи Г. С. Костюк та С. Д. Максименко. Згідно з Г. С. Костюком, «індивідуальні особливості мислення людини є результатом її розвитку. Вони визначаються, перш за все, навчанням і вихованням кожної людини, а також попереднім досвідом її мисленнєвої діяльності в різних сферах (наука, мистецтво, техніка тощо)» [26, с. 236].

С. Д. Максименко визначає індивідуальні особливості мислення через розумові здібності, які він описує як важливу передумову успішного засвоєння учнями знань і життєвого досвіду, що, в свою чергу, значною мірою залежить від ефективності навчального процесу та загальних умов життя. Таке взаємне впливання є основою єдності навчання і розвитку дитини [26].

Українські психологи С. О. Ладивір і Л. Г. Терлецька вважають здатність до міркування одним із важливих новоутворень у пізнавальній

сфері молодших школярів [22; 42]. За словами Л. Г. Терлецької, міркування розпочинається з формулювання питання. Присутність питання вказує на проблемність мислення, оскільки воно відображає інтелектуальну чи практичну задачу, що постала перед дитиною. У молодших школярів питання все більше набувають пізнавального характеру, що свідчить про розвиток допитливості та прагнення пізнати світ [42].

Одним із ключових показників розвитку мислення у дітей молодшого шкільного віку, важливих для вирішення пізнавальних завдань, є мисленнєві операції. Український психолог Л. М. Цибух, на основі аналізу робіт Л. М. Веккера, В. В. Давидова та С. Л. Рубінштейна з проблематики розвитку мисленнєвих операцій, вказує на такі основні операції: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація та абстрагування [47]. За результатами їхніх досліджень, взаємодія операцій аналізу і синтезу є важливим механізмом у процесі мисленнєвої діяльності.

У працях українських психологів досліджувалась проблема впливу навчальної діяльності та успішності, зумовленої мисленнєвими процесами, на формування самооцінки учнів молодшого шкільного віку. Згідно з результатами досліджень, виявлено різні типи зв'язку між рівнем розвитку навчальної діяльності та характером самооцінки молодших школярів. Учні з високим рівнем розвитку навчальної діяльності мають дослідницький, рефлексивний підхід до оцінки своїх можливостей у новій діяльності, їхня самооцінка не залежить від зовнішніх досягнень, і вони адекватно оцінюють себе, маючи високий рівень критичності щодо власної діяльності. Натомість учні з низьким рівнем сформованості навчальної діяльності часто не проявляють достатньої рефлексивності у самооцінці, їхня оцінка своїх можливостей у новій діяльності є однозначною, а їхня самооцінка в основному залежить від успіхів, що може призводити до неадекватної (зокрема, завищеної) оцінки себе.

У роботах О. Д. Главінської аналізується вплив навчальних досягнень на самооцінку дітей молодшого шкільного віку. Автор підкреслює, що

постійні невдачі у навчанні можуть стати психотравмуючим фактором для дитини, що призводить до порушень її особистісного розвитку. Згідно з результатами її досліджень, серед учнів з високими навчальними результатами переважають ті, хто має адекватну самооцінку, і практично відсутні діти з заниженою самооцінкою. У той же час, серед дітей із низьким рівнем навчальних досягнень, на відміну від попередньої групи, майже немає тих, хто має адекватну самооцінку, а близько половини з них мають негативну або занижену самооцінку [8; 9].

Оскільки розумова діяльність тісно пов'язана з психічним станом дитини, О. Д. Главінська вказує на важливу роль несприятливих умов організації навчального середовища та режиму в школі як одного з факторів, що призводять до зниження навчальної успішності. Вона також акцентує увагу на тому, що ставлення батьків до навчання своїх дітей – такі фактори, як заперечення, ігнорування, ухилення від відповідальності або маніпуляції – значною мірою впливають на успішність. У результаті експерименту було виявлено, що учні з низькою самооцінкою часто сумніваються у своїх силах і мають песимістичний настрій щодо своїх навчальних досягнень. Підвищити рівень успішності можна лише за умови, що дорослий створить сприятливі умови для розвитку розумової діяльності дитини і допоможе їй подолати стереотипи, пов'язані з почуттям неповноцінності, такими як «невдаха», «нездібний», «не здатний» [8; 9].

Застосування співпраці в навчальному процесі молодших школярів значно впливає на розвиток їхньої самооцінки, зокрема робить її більш критичною, рефлексивною та обґрунтованою. Через співробітництво коригуються ті аспекти самооцінки, які безпосередньо визначають ефективність цього співробітництва та його результативність. До таких якостей, що піддаються корекції, належать розумові та мисленнєві здібності учнів.

Самооцінка школяра безпосередньо залежить від його успіхів або невдач у навчанні, а також від зовнішніх оцінок цієї діяльності. З часом

ускладнюється взаємозв'язок між зовнішніми оцінками та самооцінкою, що пов'язано зі зміною їхнього впливу на регулювання навчального процесу – з посиленням значення самооцінки у порівнянні з зовнішніми оцінками.

Адекватна самооцінка позитивно впливає на саморегуляцію особистості, дозволяючи їй відкритість до зовнішніх впливів. У той час як неадекватна самооцінка може перешкоджати ефективному оволодінню діяльністю та створювати перешкоди для впливу ззовні.

Для вивчення впливу самооцінки на шкільні результати та інтелектуальну діяльність були проведені експериментальні дослідження під керівництвом Л. І. Дмитренко. У ході цього експерименту самооцінка аналізувалась у контексті двох аспектів: складності завдання та порівняння з можливостями інших [11]. Л. І. Дмитренко також провела низку досліджень, результати яких продемонстрували, що вибір навчальних завдань залежить від успішності учнів та їх самооцінки. Наприклад, учні з високою успішністю, але завищеною самооцінкою, обирали складніші завдання майже вдвічі частіше, ніж ті ж учні з такою ж успішністю, але заниженою самооцінкою. Це свідчить про те, що при виборі завдання важливішу роль грає самооцінка учня, а не оцінка його успішності вчителем. Науковець також зазначає, що молодші діти, перебуваючи під впливом групи, схильні переоцінювати свої можливості, тоді як старші учні, навпаки, під впливом однокласників стримуються від надмірної самооцінки. Виявлено, що з віком у дітей значно зростає орієнтація на власну самооцінку в процесі виконання завдань [11].

Під час експерименту було виявлено, що існує певна залежність між самооцінкою дитини та динамікою її вибору завдань, що змінюються залежно від того, чи був розв'язок успішним або неуспішним. З'ясувалося, що для дітей з адекватною самооцінкою, незалежно від рівня їх успішності, характерними є поступові зміни у виборі завдань: після успіху вони переходять до завдання складнішого рівня на одну сходинку, а після невдачі – до завдання більш легкого на одну сходинку. Водночас для учнів з

завищеною самооцінкою після успішного вирішення складного завдання спостерігається схильність вибирати не середнє, а найбільш легке завдання.

Отже, дослідження процесу вибору інтелектуальних завдань дітьми з різним рівнем самооцінки виявило складні взаємозв'язки між інтелектом і особистісними характеристиками в навчальній діяльності школярів. Важливо зазначити, що при однаковому рівні успішності та розвитку розумових здібностей, ступінь залучення до інтелектуальної діяльності значною мірою залежить від такого особистісного фактора, як самооцінка. Це означає, що динаміка інтелектуальної активності серед дітей, які мають схожі показники успішності, відрізняється залежно від їх самооцінки.

Питання взаємозв'язку між самооцінкою і мисленням дітей молодшого шкільного віку залишалося недостатньо дослідженим у психологічній літературі. У роботах українських науковців основний акцент зроблений на вивченні самооцінки як чинника, що визначає рівень амбіцій. У дослідженні сучасного українського психолога Н. М. Дятленко, яке стосується вивчення самоповаги дітей, аналізується взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем розумового розвитку. За результатами експерименту автор зазначає, що з розвитком самоповаги у дітей зростає їхня свідомість щодо процесу самооцінювання. У цей період у школярів спостерігається зникнення таких негативних емоцій, як розгубленість, тривога та невпевненість у собі.

У цей період у дітей чітко визначаються критерії самооцінки, що призводить до зменшення їхньої залежності від оцінок дорослих і розвитку адекватного ставлення до себе. В результаті, завдяки підвищеній старанності та самостійності, діти покращують виконання складних інтелектуальних завдань [14].

Аналіз наведених досліджень самооцінки в контексті мисленнєвої діяльності дозволяє виділити ще одну важливу складову особистості, тісно пов'язану з самооцінкою, яка проявляється у процесі діяльності. Це рівень домагань, який у рамках нашого дослідження розглядається як змінна характеристика самооцінки та показник її розвитку.

Зв'язок між самооцінкою та рівнем домагань аналізується в роботах Р. Мейлі. Зокрема, він досліджує проблему задоволення і незадоволення особистістю самою собою, в рамках якої розглядаються терміни «самооцінка», «рівень домагань» та «рівень очікувань». Автор проводить розмежування між поняттями «рівень домагань» і «рівень очікувань». Під рівнем домагань він розуміє міру очікуваного успіху або мету, яку індивід прагне досягти, а рівень очікувань визначається як діяльність, в якій особистість зацікавлена та пов'язує її з цілями, досягнення яких дає їй відчуття задоволення собою [55].

Український психолог О. Л. Кононко акцентує увагу на тісному зв'язку між рівнем домагань особистості, її Я-образом та самооцінкою, зазначаючи, що уявлення про свої можливості, досягнення в житті та оцінки оточуючих значно впливають на формування рівня домагань. Домагання відображають не лише бажані цілі, а й оцінку цих цілей за такими критеріями, як легкість чи складність, прийнятність чи неприйнятність, цінність тощо [19].

За словами С. Л. Рубінштейна, домагання відображають відповідність між результатами життєдіяльності та критеріями, які встановлюються як суспільством, так і самим індивідом. Тому задоволеність результатами слід співвідносити з початковими домаганнями особистості [41].

Як зазначає В. А. Семиченко, експериментальне дослідження рівня домагань зазвичай пов'язане з ситуаціями, коли людина має вільний вибір майбутніх дій, що варіюються за складністю. Це створює конфлікт, де змагаються дві протилежні мотиваційні тенденції: прагнення досягти високих результатів (підвищення домагань) та бажання уникнути невдач (зниження домагань) [38]. Науковець вважає, що найважливішою характеристикою рівня домагань є його реалістичність. Люди з реалістичним рівнем домагань відрізняються впевненістю у своїх силах і можливостях, вони рішуче прагнуть до мети і досягають успіху. Нереалістичний рівень домагань, коли він є надмірно завищеним або заниженим, призводить до

невпевненості, бажання уникати змагальних ситуацій, некритичності в оцінках досягнутих результатів і залежності від думки інших [38].

Дослідження рівня домагань як змінної характеристики самооцінки у молодшому шкільному віці зазвичай фокусувалося на взаємодії дитини з дорослими та однолітками, а також на сюжетно-рольових іграх, а не на процесі мисленнєвої діяльності.

У концептуальній основі дослідження самооцінки молодших школярів можна узагальнити основні положення у таких визначеннях:

- початок процесу самооцінювання пов'язаний з розвитком мисленнєвих операцій, які відображають в поняттях результати емоційно-оцінної діяльності щодо себе;
- мислення сприяє пізнавальним аспектам діяльності, яка, в свою чергу, є сферою прояву когнітивних процесів людини;
- ознакою розвитку мислення є стабільний інтерес до розв'язання логічних завдань (пізнавальна активність);
- успішне розв'язання пізнавальних завдань залежить не лише від рівня засвоєння знань і навичок мисленнєвої діяльності, а й від системи ставлень до власної діяльності та до себе.

З огляду на вищезазначені теоретичні положення, можна припустити, що вплив мислення на формування самооцінки здійснюється через пізнавальну активність. На думку дослідників, вона є важливим показником розвитку мислення та одним із основних засобів інтелектуального розвитку школярів. У цьому контексті, як зазначає Г. Коберник, особливого значення набуває розробка ефективних методів стимулювання пізнавальної активності як способів запобігання інтелектуальній пасивності. На думку науковця, пізнавальна активність, або допитливість, – це прагнення отримати знання про явища навколишнього світу. Це і пізнавальна потреба, і діяльність, яка зумовлена цією потребою [18].

Проблема розвитку пізнавальної активності залишається однією з центральних у дитячій психології, оскільки активність є ключовою умовою

для формування розумових якостей особистості, її самостійності та ініціативи. Для молодшого школяра активність є важливою передумовою його загального розвитку. Основною у розвитку пізнавальної активності є дія і ініціативність дитини.

Однією з важливих проблем педагогічної психології є теоретичне та експериментальне вивчення впливу самооцінки як ключового компонента на пізнавальну діяльність учня.

Важливий внесок у дослідження взаємозв'язку формування самооцінки та розвитку пізнавальної активності (пізнавального інтересу) у молодших школярів зроблено в рамках теорії розвиваючого навчання. У контексті навчальної діяльності, поряд з навчальними завданнями та діями виділяють також дії контролю та оцінки. З часом, у процесі розвитку учня, дія оцінки перетворюється на самооцінку.

Під час аналізу зазначених досліджень можна відзначити, що українські психологи приділяли значну увагу вивченню впливу самооцінки на пізнавальну активність у дітей різних вікових груп, зокрема молодшого, середнього та старшого шкільного віку. За результатами досліджень І. С. Литвиненко, у пізнавальній активності молодших школярів спостерігається зворотний зв'язок з самооцінкою. Науковець зазначає, що самооцінка є важливим показником розвитку особистості, і її диференціація значною мірою залежить від рівня пізнавальної активності дитини [23].

Результати експериментальних досліджень сучасних психологів, а також наш власний практичний досвід і спостереження дозволяють зробити висновок, що самооцінка розвивається в процесі організованої мисленнєвої діяльності та інтенсивної пізнавальної активності.

Згідно з наведеними вище міркуваннями, можна зробити висновок про правильність визначеного загального завдання нашого дослідження. Основним завданням було виявлення специфічних внутрішніх та зовнішніх умов, за яких процес формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку стає найбільш ефективним. Ми припускаємо, що такими умовами є:

розвиток мислення, зокрема окремих мисленнєвих операцій; оптимізація пізнавальної активності; спеціально організовані умови для спільної діяльності з батьками дітей молодшого шкільного віку та педагогами в рамках навчально-виховного процесу закладів освіти.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз наукових підходів до вивчення самооцінки в дітей молодшого шкільного віку засвідчив, що проблема формування та розвитку цього феномена є багатогранною й вивчається у різних напрямках психології – віковій, педагогічній, соціальній.

2. Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що самооцінка є одним із ключових елементів самосвідомості особистості, тісно пов'язаним із формуванням Я-концепції. Загальновизнаним є те, що формування самооцінки відбувається поступово: від зовнішніх оцінок значущих інших – до внутрішньої системи самосприйняття та оцінювання себе. Її розвиток залежить як від індивідуального досвіду, так і від соціокультурних чинників.

3. Феномен самооцінки постає як складне інтегральне утворення, що виконує регулятивну, мотиваційну та адаптаційну функції у структурі особистості. Її формування та розвиток є результатом багатокomпонентної взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів особистості в контексті постійного соціального обміну.

4. У молодшому шкільному віці самооцінка постає як складне, динамічне утворення, що розвивається під впливом як індивідуальних особливостей дитини, так і міжособистісних взаємодій. Її адекватність, реалістичність і позитивна спрямованість мають вирішальне значення для становлення внутрішньої мотивації, емоційного благополуччя та соціальної адаптації дитини.

5. Самооцінка формується в тісному зв'язку з інтелектуальним розвитком дитини, де важливу роль відіграє розвиток мислення, мовлення та пізнавальних процесів. Дослідження підкреслюють детермінований характер взаємозв'язку між особистісними якостями, зокрема емоційною сферою, і когнітивними здібностями. Підтверджено, що навчальна діяльність є потужним чинником формування самооцінки. Теоретичні положення вказують на значущість соціального середовища у формуванні самооцінки. Самооцінка молодших школярів є нестабільною та піддається впливу зовнішніх оцінок, проте з віком діти дедалі більше орієнтуються на внутрішні критерії оцінювання.

6. Отже, формування самооцінки є складним багатофакторним процесом, який залежить як від індивідуальних особливостей дитини, так і від умов її розвитку, особливостей навчальної діяльності, рівня мислення та взаємодії з оточенням. Зазначені теоретичні засади створюють надійну базу для подальшого емпіричного дослідження особливостей та чинників самооцінки в молодшому шкільному віці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Організаційно-методичні засади дослідження

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Таращанського академічного ліцею «Ерудит» Таращанської міської ради Київської області. В дослідженні взяли участь 40 дітей 3–4 класів.

Основна мета нашого дослідження полягала у вивченні психологічних особливостей самооцінки дітей молодшого шкільного віку. Для досягнення цієї мети дослідження було поділено на три етапи:

1. Констатувальний етап, на якому вивчалися психологічні особливості самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.
2. Формувальний етап, який передбачав розробку та апробацію програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.
3. Контрольний етап дослідження передбачав оцінку ефективності реалізації програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку.

У процесі дослідження застосовувався комплекс психодіагностичних методик:

1. *Тест Дембо-Рубінштейна* (Додаток А) спрямований на оцінюванні безпосередньо учнем особистих якостей, таких як характер, здібності, зовнішність, авторитет у однолітків і т. д. Методика містить 7 шкал які дозволяють визначити рівень домагань та висоту самооцінки:

- 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.

Рівень домагань. Реалістичний рівень домагань характеризують результати 60–89 балів. Оптимальний порівняно високий рівень – підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку. Надто високий показник зазвичай свідчить про нереалістичне, некритичне ставлення дітей до власних можливостей. Результат, менший за 60 балів, є свідченням заниженого рівня домагань, він – індикатор неблагополучного розвитку особистості.

Висота самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 – це показники реалістичної самооцінки. Вищі значення є свідченням завищеної самооцінки та вказують 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 суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритість для нового досвіду», нечутливість до власних помилок, невдач, зауважень та оцінок оточення.

2. **Методика «Сходинки»** (Додаток Б) використовується для дослідження рівня самооцінки дітей. Головна ціль цього тесту, зрозуміти уявлення дитини про себе, оцінювання себе та розуміння ставлення до неї батьків та оцінювання ними.

Тест «Сходинки» являє собою бланк, на який нанесено ряд цифр зі щаблями, що стосуються становища себе у соціумі. Метод виміру полягає в тому, що випробуваному пропонується поставити себе на ту сходинку, яка здається найбільш привабливою для нього.

Дитині дають листок із намальованими на ньому сходами і пояснюють значення сходів. Важливо простежити, чи правильно зрозуміла дитина ваше пояснення, у разі потреби слід повторити його. Після цього ставлять запитання, відповіді записують.

Критерії оцінювання:

- 1 ступінь – показник дуже заниженої самооцінки, можливо, внаслідок критики дорослих, відчуття дитиною емоційного стресу, несприятливої ситуації в школі чи вдома;
- 2-3 сходинки – показник заниженої самооцінки. Можливо, на момент опитування у дитини сталася сварка з однолітками або дитина сама до себе негативно ставиться;
- 4-6 сходинки – показник адекватної самооцінки. Дитина вміє оцінювати себе та свою діяльність, у неї сформовано позитивне ставлення до себе;
- 7 ступінь – підвищена самооцінка. У цьому випадку дитина вважає себе найкращою серед своїх однолітків.

При аналізі результатів ми, насамперед, звертали увагу, на яку сходинку дитина сама себе поставила. Вважається нормою, якщо діти цього віку ставлять себе на сходинку «дуже хороші» і навіть «найкращі» діти. У будь-якому випадку це мають бути верхні сходи, оскільки положення на будь-якій з нижніх сходинок (а вже тим більше на нижній) говорить не про адекватну оцінку, а про негативне ставлення до себе, невпевненість у своїх силах, недостатню самоповагу та гідність.

3. Методика «Незакінчені речення» Сакса-Леві (Додаток В) є одним із психологічних інструментів, який широко використовується для вивчення самооцінки, емоційного стану, уявлень про себе та взаємодії дітей з оточенням. Цей метод полягає в тому, що досліджуваній особі пропонується низка неповних фраз або речень, які вона повинна доповнити власними думками, почуттями та уявленнями. Відповіді дитини дозволяють отримати інформацію про її внутрішній світ, ставлення до себе, своїх близьких, друзів та навколишнього середовища.

Особливо важливими є незакінчені речення, які стосуються самооцінки та емоційного стану. Вони дають можливість виявити, як дитина сприймає свої сильні й слабкі сторони, а також які аспекти її життя викликають

емоційні реакції (щастя, сум, злість, страх). Відповіді на такі речення можуть допомогти психологу визначити рівень впевненості в собі, внутрішні переживання дитини і її психологічний комфорт.

Методика також дає змогу оцінити соціальні аспекти життя дитини, такі як ставлення до друзів і батьків, а також її уявлення про роль у суспільстві.

Речення, що стосуються взаємодії з оточенням, дозволяють зрозуміти, як дитина переживає взаємини з однолітками, чи є в неї проблеми з комунікацією чи конфліктами, а також як вона ставиться до підтримки з боку батьків та вчителів.

Цей метод є простим у застосуванні, доступним для дітей різного віку і дозволяє створити комфортну атмосферу для висловлення власних думок. Важливою особливістю є те, що дитина не обмежена чіткими варіантами відповідей і може вільно висловлювати свої почуття та уявлення. Це сприяє глибшому розумінню внутрішнього світу дитини та виявленню факторів, що впливають на її емоційний стан і самооцінку.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

У межах констатувального етапу експериментального дослідження з метою вивчення особливостей самооцінки молодших школярів було застосовано методику «Сходинок», яка є однією з найпоширеніших психодіагностичних методик для визначення рівня самооцінки дітей молодшого шкільного віку. Кількісні результати дослідження за методикою для визначення самооцінки «Сходинок» представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою для визначення самооцінки «Сходинок» на констатувальному етапі експериментального дослідження

Рівень самооцінки	Кількість респондентів
-------------------	------------------------

	N	%
1	2	3
завищений	12	30%

Продовження таблиці 2.1

1	2	3
оптимально високий рівень	25	62,5%
занижений	3	7,5%

Аналіз табл. 2.1 дає змогу констатувати наступне:

Завищений рівень самооцінки продемонстрували 12 учнів (30%). Ця група складає майже третину всіх респондентів. Завищена самооцінка в молодшому шкільному віці може бути пов'язана як із особистісними особливостями дитини, так і з впливом соціального оточення – зокрема, батьків, які часто перехвалюють дитину, або ж навпаки – з компенсаторними механізмами в умовах дефіциту позитивної уваги. Такі діти часто прагнуть домінувати серед однолітків, можуть демонструвати завищені амбіції, неадекватно реагувати на зауваження вчителів або невдачі. У подальшому, без відповідної педагогічної та психологічної корекції, завищена самооцінка може призвести до формування завищених очікувань від себе та інших, конфліктності або розчарування у разі неможливості досягти бажаного результату.

Оптимально високий рівень самооцінки – 25 учнів (62,5%). Найбільша частка дітей, що взяли участь у дослідженні, продемонстрували саме оптимальний рівень самооцінки. Це свідчить про гармонійне поєднання впевненості в собі та об'єктивного бачення своїх можливостей. Такі учні, як правило, є відкритими до співпраці, не бояться труднощів, здатні критично осмислювати власні дії та вчитися на помилках. Вони мають сформовану позитивну «Я-концепцію», зберігають внутрішню мотивацію до навчання, охоче беруть участь у спільній діяльності, проявляють ініціативу. Цей результат є свідченням ефективної педагогічної взаємодії в навчальному середовищі, а також позитивного впливу сім'ї на становлення особистості дитини.

Занижений рівень самооцінки – 3 учні (7,5%). Найменша, але водночас найуразливіша група. Занижена самооцінка часто є наслідком негативного досвіду в навчанні або спілкуванні, недостатньої підтримки з боку дорослих, порівняння себе з більш успішними однолітками, частих критичних зауважень. Такі діти можуть уникати лідерства, проявляти сором'язливість, бути тривожними, залежними від думки дорослих, мати труднощі в прийнятті рішень або виявленні ініціативи. Вони можуть занижувати власні досягнення, навіть якщо об'єктивно їхній рівень достатньо високий. Виявлення цієї категорії учнів є важливим для подальшої психолого-педагогічної підтримки та формування впевненості у власних силах.

Відсутність вибору першої сходинки є показовим результатом, який свідчить про відсутність виражених проявів глибоко негативного самосприйняття серед опитаних дітей. Жоден із респондентів не ототожнив себе з найнижчим рівнем, що дає підстави припустити наявність принаймні базового рівня впевненості у власній значущості. Навіть серед учнів із заниженою самооцінкою простежується певне відчуття власної цінності, нехай і недостатньо сформоване. Це може розглядатися як позитивний ресурс для подальшого розвитку особистості та корекційної роботи.

Таким чином, результати дослідження свідчать про загалом сприятливий емоційно-психологічний клімат у середовищі учнів 3–4 класів, оскільки переважна більшість дітей мають оптимальний рівень самооцінки. Водночас виявлення учнів із завищеним та заниженим рівнем самооцінки вказує на необхідність подальшої корекційно-розвивальної роботи в цьому напрямку.

Для діагностики рівня самооцінки та рівня домагань було використано методику Дембо–Рубінштейна, яка дає змогу не лише виявити об'єктивний рівень самооцінки, а й визначити ступінь відповідності між уявленнями дитини про себе та її прагненнями. Кількісні результати дослідження представлено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою для визначення самооцінки Дембо-Рубінштейна на констатувальному етапі експериментального дослідження

Параметр	Рівень							
	Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Домагання	-	-	3	7,5%	10	25%	27	67,5%
Самооцінка	-	-	5	12,5%	12	30%	23	57,5%

Аналіз результатів дослідження показав, що серед дітей спостерігається переважання високого та дуже високого рівнів самооцінки та домагань. Зокрема, за показником домагань не було зафіксовано жодного випадку низького рівня. Середній рівень продемонстрували 3 дитини (7,5%), високий – 10 учнів (25%), і найбільшу частку склали діти з дуже високим рівнем домагань – 27 осіб (67,5%). Ці дані свідчать про досить виражену потребу дітей у досягненнях та реалізації власного потенціалу, що може бути як позитивним фактором, так і викликом у разі розриву між очікуваннями та реальними можливостями.

Щодо самооцінки, то результати були також переважно позитивними, хоча дещо менш вираженими, ніж у показнику домагань. Жоден з учнів не продемонстрував низького рівня самооцінки. Середній рівень зафіксовано у 5 дітей (12,5%), високий – у 12 осіб (30%), і дуже високий – у 23 учнів (57,5%). Таким чином, більшість молодших школярів мають позитивне уявлення про себе, що є важливим показником емоційного благополуччя та психічного здоров'я на цьому віковому етапі.

Зіставлення рівня самооцінки та домагань дає підстави припустити, що в багатьох дітей спостерігається адекватне або навіть дещо завищене уявлення про власні можливості, що є характерною віковою особливістю молодшого шкільного віку. Однак такі результати також вказують на потребу в педагогічному та психологічному супроводі формування самооцінки, щоб

уникнути дисбалансу між очікуваннями дитини й об'єктивною реальністю, що з часом може призвести до фрустрації або зниження мотивації у випадку невдач.

Загалом отримані дані підтверджують актуальність теми дослідження і необхідність подальшого аналізу соціально-психологічних умов формування адекватної самооцінки в дітей молодшого шкільного віку.

Методика «Незакінчені речення» Сакса-Леві була застосована для виявлення глибинних уявлень дітей молодшого шкільного віку про себе, свій внутрішній світ, стосунки з оточенням та загальний рівень самооцінки. Вона дозволяє дослідити самооцінку як цілісне психологічне утворення, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Кількісні результати дослідження представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Незакінчені речення» Сакса-Леві на констатувальному етапі експериментального дослідження

Рівень самооцінки	Кількість респондентів	
	N	%
Висока самооцінка	-	-
Помірно позитивна самооцінка	34	85%
Низька самооцінка	6	15%
Схильність до негативного ставлення до себе або невпевненість	-	-
Дуже низька самооцінка	-	-

Помірно позитивну самооцінку виявлено у 34 дітей (85%). Діти з таким рівнем самооцінки, як правило, демонструють збалансоване ставлення до себе: вони усвідомлюють свої сильні сторони, проте визнають і наявність недоліків. Їхні відповіді були емоційно забарвленими, з переважанням позитивної тональності, що свідчить про сформовану базу для розвитку адекватного образу «Я».

Характерні прояви:

- позитивне ставлення до своєї зовнішності та здібностей;
- готовність співпрацювати з дорослими та однолітками;

- віра у власні сили з деякими проявами самокритичності;
- схильність до рефлексії, проте без надмірної самознецінюючої риторики.

Цей результат свідчить про переважно сприятливі умови соціалізації дітей у родинному й шкільному середовищі, наявність підтримки, прийняття та визнання їхньої особистості.

У 6 дітей (15% вибірки) виявлено низький рівень самооцінки. Їхні відповіді в межах методики містили ознаки невпевненості у собі, самознецінення або уникнення позитивного самозображення. Вони демонстрували невиразні уявлення про власні досягнення, сумніви щодо можливостей та іноді негативне сприйняття себе як особистості.

Типові ознаки:

- відповіді короткі, небагатослівні, без емоційного забарвлення;
- часте уникнення особистісних суджень («не знаю», «я такий, як усі»);
- зосередженість на невдачах або критичних оцінках з боку дорослих;
- прагнення бути «кращим», але з упевненістю в неможливості цього досягти.

Така самооцінка може бути наслідком негативного педагогічного впливу (наприклад, постійної критики), порушення стосунків у сім'ї або низького рівня емоційної підтримки.

Загалом, результати свідчать про наявність загалом сприятливого емоційно-психологічного клімату в житті більшості молодших школярів. Помірно позитивна самооцінка є показником здорового психічного розвитку, що відповідає віковим нормам. Водночас наявність дітей із низькою самооцінкою вимагає уважної педагогічної та психологічної підтримки, з метою формування більш позитивного й стабільного образу себе.

Особливої уваги потребують діти, у яких вже на цьому етапі проявляються елементи невпевненості у собі, самозаперечення або орієнтації виключно на зовнішнє оцінювання. У подальшій роботі з цією групою

доцільно використовувати ігрові, проєктивні та групові методи, що сприятимуть розвитку емоційної сфери, комунікативності й самоприйняття.

Висновки до розділу 2

1. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки дітей молодшого шкільного віку, проведене на базі Таращанського академічного ліцею «Ерудит», дозволило отримати ґрунтовне уявлення про рівень сформованості цього особистісного утворення та його основні характеристики.

2. Аналіз результатів, отриманих за допомогою трьох психодіагностичних методик – «Сходинки», тесту Дембо-Рубінштейна та методики «Незакінчені речення» Сакса-Леві – засвідчив, що переважна більшість дітей мають оптимальний або помірно позитивний рівень самооцінки, що свідчить про загалом сприятливий психолого-педагогічний клімат у навчальному середовищі.

3. Результати методики «Сходинки» виявили 30% дітей із завищеною самооцінкою, що може бути ознакою надмірної впевненості або компенсаційних реакцій у відповідь на нестачу уваги й підтримки. У той час, як 7,5% учнів мали занижену самооцінку, що потребує особливої уваги з боку педагогів і психологів для запобігання розвитку внутрішньої невпевненості, соціальної замкнутості або тривожності.

4. Отримані результати тесту Дембо-Рубінштейна підтвердили тенденцію до високих і дуже високих рівнів домагань (92,5%) та самооцінки (87,5%), що є віковою нормою, але також вимагає корекційної підтримки для формування реалістичного уявлення про себе та свої можливості.

5. Результати методики «Незакінчені речення» показали, що 85% дітей мають помірно позитивну самооцінку, і лише 6 учнів (15%) виявили низьку самооцінку. Це підтверджує важливість емоційної підтримки та прийняття з боку значущих дорослих для становлення особистості дитини.

6. Проведене дослідження дозволило виявити як загальні позитивні тенденції у формуванні самооцінки дітей молодшого шкільного віку, так і окремі ризикові групи, що потребують подальшої психолого-педагогічної роботи. Отримані результати стали підґрунтям для розробки формувального етапу дослідження – програми розвитку адекватної самооцінки.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Теоретичне обґрунтування змісту та структури програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку

Мета програми: формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку шляхом розвитку позитивного ставлення до себе, усвідомлення своїх сильних сторін, а також формування впевненості у своїх можливостях.

Завдання програми:

1. Допомогти дітям визначити свої сильні якості та ресурси, а також стосунки між власними досягненнями і самопочуттям.
2. Розвивати у дітей впевненість у своїх силах через позитивне сприйняття власних можливостей та вмінь.
3. Навчити дітей долати сумніви і страхи через практичні вправи та ситуації, де вони можуть відчувати успіх.
4. Допомогти дітям усвідомити та змінити негативні установки щодо себе.
5. Навчити дітей ефективно справлятися з критикою та помилками, перетворюючи їх на можливості для розвитку.
6. Розвивати соціальні навички, що сприяють позитивному взаєморозумінню з однолітками та дорослими.
7. Навчити приймати себе і інших такими, якими вони є, підтримувати інших і створювати здорові стосунки на основі взаємоповаги.
8. Розвивати у дітей здатність до саморефлексії та самооцінки на основі власних результатів і емоцій.

9. Сприяти здатності дітей ставити цілі та шукати способи їх досягнення.

10. Навчити дітей визначати та розвивати свої цілі на майбутнє, допомагаючи їм сформулювати позитивні уявлення про себе і своє місце в світі.

Тривалість програми: 12 занять по 40–45 хвилин (1–2 рази на тиждень).

Структура програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку наведена в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Структура програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку

№	Назва заняття	Мета заняття	Вправи та діяльність
1	2	3	4
1.	Знайомство з собою	допомогти дітям усвідомити свою індивідуальність і розвинути позитивне ставлення до себе.	«Моє ім'я»; «Мої сильні сторони»; «Арт-вправа «Я – це я!»»; «Рефлексія «Я – важливий!»»
2.	Пошук внутрішніх ресурсів	сформувати у дітей уявлення про їхні внутрішні ресурси і вміння використовувати їх для досягнення цілей.	«Мої ресурси»; «Я можу!»; «Арт-вправа «Мій внутрішній ресурс»; «Рефлексія «Що я сьогодні зробив?»»
3.	Подолання сумнівів	допомогти дітям позбавитися від сумнівів у своїх силах, розвивати позитивну самооцінку.	«Подолання сумнівів»; «Я можу все, якщо...»; «Арт-вправа «Мої страхи»; «Рефлексія «Я переміг/ла сумніви»»
4.	Мої позитивні риси	допомогти дітям розвинути позитивну самооцінку, акцентуючи увагу на сильних рисах характеру.	«Сильні риси»; «Я – супергерой»; «Арт-вправа «Моя суперсила»; «Рефлексія «Що я ціную в собі?»»
5.	Спільна підтримка	допомогти дітям розвивати навички підтримки один одного, щоб відчути важливість взаємопідтримки для формування позитивної самооцінки.	«Підтримка друга»; «Вправа «Позитивний ланцюг»; «Арт-вправа «Я в групі»; «Рефлексія «Що я отримав від групи?»»
6.	Подолання невдач	навчити дітей правильно сприймати невдачі та використовувати їх як досвід для розвитку.	«Невдачі – це нормально»; «Історії про невдачі»; «Арт-вправа «Моя невдача»; «Рефлексія «Що я дізнався/лася про невдачі?»»

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4
7.	Впевненість через дії	розвивати впевненість у собі через позитивні дії та активність.	«Я зможу!»; «Моя маленька перемога»; «Мої досягнення»; «Рефлексія «Що я дізнався/лась про себе?»»
8.	Позитивне ставлення до себе	допомогти дітям розвинути позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.	«Я – найкращий/я!»; «Лист до себе»; «Я можу!»; «Рефлексія «Як я відчуваю себе після цього заняття?»»
9.	Підтримка та допомога іншим	розвивати навички підтримки та допомоги іншим, що підвищує впевненість та відчуття значущості.	«Я допоміг/ла!»; «Ми одна команда»; «Арт-вправа «Моя підтримка»; «Рефлексія «Як я почуваюся, коли допомагаю?»»
10.	Позитивне мислення	розвивати вміння формулювати позитивні думки про себе і світ навколо.	«Я бачу хороше!»; «Що мене надихає?»; «Моя позитивна думка»
11.	Прийняття себе та інших	розвивати вміння приймати себе та інших, що є важливою складовою здорової самооцінки.	«Я – це я!»; «Ти та я»; «Лист підтримки»; «Рефлексія «Що я дізнався/лась про себе?»»
12.	Підсумки та план на майбутнє	підсумувати здобуті результати та допомогти дітям сформулювати плани для подальшого розвитку впевненості в собі.	«Мої досягнення»; «Мій план на майбутнє»; «Мої кроки до успіху»; «Флешмоб «Ми впевнені у собі!»»

Деталізований опис занять та вправ програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку

Заняття 1. Знайомство з собою

Мета: допомогти дітям усвідомити свою індивідуальність і розвинути позитивне ставлення до себе.

Завдання:

- ознайомити дітей з основами самооцінки;
- розвивати вміння бути впевненими в собі;
- спонукати дітей задуматися над своїми сильними сторонами.

Вправа 1: «Моє ім'я»

Мета: допомогти дітям побачити себе через призму унікальності і значимості їх імені, підвищуючи впевненість у собі.

Опис: Кожна дитина по черзі розповідає про значення свого імені, чому їй подобається своє ім'я і що воно для неї означає. Потім діти можуть поділитися особливими моментами або традиціями, пов'язаними з їх ім'ям, які формують їх ідентичність. Це може бути історія, чому батьки вибрали саме таке ім'я або як це ім'я відображає певну рису характеру.

Вправа 2: «Мої сильні сторони»

Мета: допомогти дітям усвідомити свої позитивні риси та вміння, сприяючи розвитку позитивної самооцінки.

Обладнання: картки з питаннями.

Опис: Діти отримують картки з різними питаннями, такими як:

- «Що тобі добре дається?»
- «Яке заняття тобі приносить найбільше задоволення?»
- «Що ти можеш зробити краще за інших?»

Вони по черзі витягують картку і відповідають на запитання. Після того як усі діти пройдуть через цю вправу, група може обговорити, які сильні сторони мають учасники.

Вправа 3: «Арт-вправа «Я – це я!»

Мета: допомогти дітям самовиразитися, усвідомити свої інтереси та унікальність, підвищити впевненість у своїх індивідуальних якостях.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти малюють себе в оточенні своїх улюблених речей, активностей або друзів, щоб показати, що робить їх унікальними. Малюнок може включати їх хобі, захоплення або навіть те, що вони люблять робити у вільний час.

Вправа 4: «Рефлексія «Я – важливий!»

Мета: закріпити позитивне сприйняття себе та інших, підвищити самооцінку через взаємне підтвердження.

Опис: кожен учасник по черзі говорить одне позитивне слово про себе, яке вони хочуть, щоб інші знали. Це може бути що завгодно – від таланту до рис характеру. Потім всі учасники діляться своїми позитивними думками про інших дітей групи.

Заняття 2. Пошук внутрішніх ресурсів

Мета: сформувати у дітей уявлення про їхні внутрішні ресурси і вміння використовувати їх для досягнення цілей.

Завдання:

- допомогти дітям визначити власні внутрішні ресурси;
- розвивати навички подолання труднощів.
- сформувати відчуття внутрішньої сили.

Вправа 1: «Мої ресурси»

Мета: навчити дітей знаходити рішення для складних ситуацій, використовуючи власні ресурси.

Обладнання: картки із ситуаціями.

Опис: діти отримують картки, на яких написані різні життєві ситуації, наприклад: «Якщо я не можу вирішити задачу, я...» або «Якщо я боюся щось зробити, я...». Діти обговорюють, які внутрішні ресурси вони можуть використати для вирішення цих ситуацій, і прописують їх на картках.

Вправа 2: «Я можу!»

Мета: сприяти розвитку віри у свої можливості та здатність долати труднощі.

Опис: кожна дитина по черзі виголошує твердження на кшталт: «Я можу вирішити складне завдання», «Я можу допомогти другу», «Я можу бути терплячим» і т.д. Після кожного твердження інші діти мають навести приклади з життя, коли хтось з них демонстрував таку рису чи вміння.

Вправа 3: «Арт-вправа «Мій внутрішній ресурс»

Мета: допомогти дітям візуалізувати свої внутрішні сили та ресурси, що підвищує їх впевненість.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти малюють символічний образ того, що для них є внутрішнім ресурсом. Це може бути зображення сили, підтримки або навіть захисного талісману. Вони пояснюють, чому цей образ для них важливий і як він допомагає їм у житті.

Вправа 4: «Рефлексія «Що я сьогодні зробив?»

Мета: закріпити відчуття досягнення та важливості внутрішніх ресурсів.

Опис: після виконання вправ діти по черзі відповідають на питання: «Що ти зробив сьогодні такого, чим гордишся?» Це може бути допомога другу, завершення складного завдання чи виявлене терпіння.

Заняття 3. Подолання сумнівів

Мета: допомогти дітям позбавитися від сумнівів у своїх силах, розвивати позитивну самооцінку.

Завдання:

- знайти способи подолання сумнівів у собі;
- розвивати впевненість у власних силах;
- навчити дітей змінювати негативні думки на позитивні.

Вправа 1: «Подолання сумнівів»

Мета: навчити дітей долати сумніви, перетворюючи їх на можливості для зростання.

Обладнання: картки з ситуаціями.

Опис: кожна дитина отримує картку, на якій написана ситуація, в якій вона сумнівається у своїх силах (наприклад, «Якщо я не впевнений/на в собі, то...»). Діти повинні обговорити в групах, як саме можна подолати сумніви, та сформулювати позитивне рішення цієї ситуації.

Вправа 2: «Я можу все, якщо...»

Мета: розвивати вміння подолання перешкод через позитивне мислення.

Опис: діти по черзі проговорюють фразу: «Я можу все, якщо...» і доповнюють її різними твердженнями, наприклад: «Я можу все, якщо буду

працювати над собою», «Я можу все, якщо попрошу допомогу» або «Я можу все, якщо вірю в себе».

Вправа 3: «Арт-вправа «Мої страхи»

Мета: допомогти дітям подолати страхи через творчість, знижуючи рівень тривожності та страху.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти малюють свої страхи чи сумніви, а потім разом з групою перетворюють ці страхи на смішні або нешкідливі образи, наприклад, смішних монстрів.

Вправа 4: «Рефлексія «Я переміг/ла сумніви»

Мета: підкріпити позитивні зміни в самооцінці та сприйнятті себе.

Опис: діти діляться випадками з життя, коли вони подолали сумніви в собі, розповідаючи про те, як вони це зробили, і чому це було важливо для них.

Мета: підкріпити позитивні зміни в самооцінці та сприйнятті себе.

Заняття 4. Мої позитивні риси

Мета: допомогти дітям розвинути позитивну самооцінку, акцентуючи увагу на сильних рисах характеру.

Завдання:

- розвивати вміння помічати свої позитивні риси;
- підвищити рівень самоповаги через визнання своїх досягнень;
- навчити дітей бачити хороше в собі.

Вправа 1: «Сильні риси»

Мета: допомогти дітям виявити свої позитивні риси та розвинути позитивне ставлення до себе.

Обладнання: картки із запитаннями.

Опис: кожна дитина по черзі витягує картку із запитанням, на кшталт:

- «Які мої сильні риси?»
- «Що ти любиш робити найбільше?»
- «Як би ти описав/ла себе, якщо б ти був/ла супергероєм?»

Після того, як дитина відповідає на питання, група може обговорити, які риси допомагають досягати успіхів.

Вправа 2: «Я – супергерой»

Мета: допомогти дітям усвідомити, що їхні сильні сторони – це «суперсили», які допомагають долати труднощі та досягати результатів.

Опис: діти розповідають, яку суперсилу вони б хотіли мати, якщо б були супергероями. Потім вони пояснюють, як використовували б цю силу в повсякденному житті. Наприклад, «Я можу бути дуже терплячим, як супергерой» або «Я можу завжди допомогти іншим, навіть якщо в мене самого/самої не вистачає сил».

Вправа 3: «Арт-вправа «Моя суперсила»

Мета: заохочення до самовираження та підвищення впевненості через усвідомлення власних сильних рис.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти малюють свою «суперсилу» або рису, яку вони хочуть розвивати. Це може бути малюнок супергероя, який має певні суперздібності (наприклад, невидимість або дуже велика сила), або символ того, що допомагає їм бути успішними. Після завершення малюнка діти пояснюють, чому вони вибрали саме таку суперсилу.

Вправа 4: «Рефлексія «Що я ціную в собі?»

Мета: зміцнення самооцінки через визнання власних досягнень та якостей.

Опис: кожен учасник по черзі називає одну річ, яку він цінує в собі. Це може бути як зовнішня риса, так і внутрішня, наприклад, «Я ціную свою доброту», «Я ціную свою сміливість», «Я люблю свою здатність слухати інших».

Заняття 5. Спільна підтримка

Мета: допомогти дітям розвивати навички підтримки один одного, щоб відчувати важливість взаємопідтримки для формування позитивної самооцінки.

Завдання:

- розвивати вміння підтримувати один одного;
- зміцнювати відчуття спільноти та важливості кожного в групі;
- навчити дітей усвідомлювати значення підтримки для розвитку самооцінки.

Вправа 1: «Підтримка друга»

Мета: навчити дітей співчувати, підтримувати одне одного та підвищувати впевненість через взаємопідтримку.

Обладнання: картки з описами ситуацій.

Опис: діти отримують картки з описом ситуацій, в яких одна людина потребує підтримки (наприклад, «Твій друг переживає через те, що не може зробити вправу» або «Твоя подруга сумує, тому що їй не вистачає впевненості»). Діти повинні обговорити, як вони б підтримали друга або подругу в цій ситуації, пропонуючи добрі поради та слова підтримки.

Вправа 2: «Вправа «Позитивний ланцюг»

Мета: допомогти дітям побачити свої сильні сторони через зворотний зв'язок від однолітків і зміцнити впевненість у собі.

Опис: діти стають в коло. Кожна дитина має сказати комплімент тій, що стоїть поруч, вказавши на якусь її позитивну рису. Після того, як кожна дитина висловить комплімент, це допомагає побудувати ланцюг позитивної підтримки.

Вправа 3: «Арт-вправа «Я в групі»

Мета: сприяти розвитку почуття приналежності та взаємної підтримки серед дітей.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти малюють спільний малюнок, який символізує групу та кожного учасника в ній. Це може бути малюнок дерев, де кожна дитина малює своє дерево або листок з особливими рисами, які вони хочуть показати. Після того як малюнок буде готовий, діти обговорюють, як кожен із них важливий для групи.

Вправа 4: «Рефлексія «Що я отримав від групи?»

Мета: зміцнення відчуття важливості та взаємної підтримки, розвиток самооцінки через взаємодію з іншими.

Опис: кожен учасник говорить, що він отримав від групи на цьому занятті, і як він почувається після підтримки однокласників.

Заняття 6. Подолання невдач

Мета: навчити дітей правильно сприймати невдачі та використовувати їх як досвід для розвитку.

Завдання:

- допомогти дітям змінити ставлення до невдач;
- розвивати здатність вчитися на помилках;
- створити позитивне ставлення до можливості зазнавати невдачі і робити висновки.

Вправа 1: «Невдачі – це нормально»

Мета: навчити дітей сприймати невдачі як частину процесу навчання і розвитку.

Обладнання: картки з ситуаціями.

Опис: діти отримують картки з ситуаціями, в яких відбувається невдача, наприклад: «Ти не зміг/змогла виграти в гру», «Ти не здав/здала контрольну» і т.д. Діти повинні обговорити, як вони можуть побачити цю невдачу як можливість для зростання, що можна зробити в подібній ситуації, щоб наступного разу досягти успіху.

Вправа 2: «Історії про невдачі»

Мета: розвивати вміння справлятися з невдачами, не опускаючи рук, а використовувати досвід для розвитку.

Опис: діти по черзі діляться історіями про те, коли вони зазнали невдачі, і що вони зробили для того, щоб подолати цей момент. Важливо акцентувати увагу на позитивних моментах, які вони взяли з цієї ситуації.

Вправа 3: «Арт-вправа «Моя невдача»

Мета: допомогти дітям змінити негативне ставлення до невдач і знайти спосіб побачити в них можливості для розвитку.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти малюють свою невдачу і перетворюють її на щось позитивне. Наприклад, невдача може бути зображена як смішний персонаж, якого можна «перемогти» або перетворити на що-то веселим.

Вправа 4: «Рефлексія «Що я дізнався/лася про невдачі?»»

Мета: допомогти дітям змінити ставлення до невдач і зберегти позитивне ставлення до себе навіть у складних ситуаціях.

Опис: кожна дитина ділиться тим, що вона дізналася про невдачі після цієї вправи, і як вона буде по-новому ставитися до своїх помилок.

Заняття 7. Впевненість через дії

Мета: розвивати впевненість у собі через позитивні дії та активність.

Завдання:

- допомогти дітям здобути досвід успіху через виконання простих завдань;
- навчити дітей довіряти своїм можливостям;
- створити впевнене ставлення до своїх здібностей.

Вправа 1: «Я зможу!»

Мета: формувати відчуття досягнення через виконання поставлених завдань, підвищуючи впевненість у власних силах.

Обладнання: картки із завданнями.

Опис: кожній дитині дається картка з завданням, яке вона повинна виконати. Завдання мають бути різними за рівнем складності, наприклад:

- «Потрібно проскочити через скакалку 10 разів».
- «Запам'ятай три слова й повтори їх через хвилину».
- «Постав перед собою задачу на 5 хвилин і виконати її».

Після виконання завдання дитина отримує позитивний зворотний зв'язок, а також розповідає про свої відчуття після виконання завдання.

Вправа 2: «Моя маленька перемога»

Мета: допомогти дітям усвідомити, що кожна маленька перемога підвищує їхню самооцінку і впевненість у своїх силах.

Опис: діти по черзі діляться історіями, коли їм вдалося досягти чогось маленького, але важливого для них (наприклад, навчилися кататися на велосипеді, виграли в гру, довго тренувалися і досягли успіху).

Вправа 3: «Мої досягнення»

Мета: сприяти розумінню того, що кожен крок до мети – це досягнення, що допомагає розвивати впевненість у своїх силах.

Обладнання: фломастери, папір.

Опис: діти малюють дерево або будь-яку іншу метафору для своїх досягнень (наприклад, дерево, в якому кожен лист – це маленька перемога). Після малювання вони презентують свої роботи групі.

Вправа 4: «Рефлексія «Що я дізнався/лась про себе?»

Мета: підвищити рівень самооцінки та зміцнити впевненість через визнання своїх досягнень.

Опис: кожен учасник розповідає, що нового дізнався про себе в ході цього заняття, які здобутки допомогли йому відчувати себе впевненішим.

Заняття 8. Позитивне ставлення до себе

Мета: допомогти дітям розвинути позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.

Завдання:

- розвивати вміння визнати свої сильні сторони;
- підвищити рівень самоповаги через позитивні ствердження та самовизнання;
- навчити дітей формулювати думки про себе позитивно.

Вправа 1: «Я – найкращий/я!»

Мета: допомогти дітям усвідомити свої сильні сторони та формулювати позитивне ставлення до себе.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти пишуть на аркуші п'ять позитивних стверджень про себе (наприклад, «Я добра людина», «Я люблю допомагати», «Я завжди

намагаюся бути чесним»). Потім вони зачитують їх вголос і пояснюють, чому вибрали ці ствердження.

Вправа 2: «Лист до себе»

Мета: зміцнення позитивного ставлення до себе через самовизнання та усвідомлення своїх сильних сторін

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти пишуть лист до себе, в якому описують свої найкращі риси, досягнення, мрії. Потім цей лист вони читають вголос, що допомагає їм сформулювати позитивний образ себе в їхніх власних очах.

Вправа 3: «Я можу!»

Мета: допомогти дітям формулювати свої позитивні якості та вірити в свої сили.

Опис: діти по черзі говорять про те, що вони можуть і чого досягли. Наприклад: «Я можу співати», «Я можу вирішувати складні задачі», «Я можу допомогти друзям». Важливо, щоб кожна дитина акцентувала на своїх реальних досягненнях.

Вправа 4: «Рефлексія «Як я відчуваю себе після цього заняття?»

Мета: допомогти дітям усвідомити зміни в їхньому ставленні до себе та розвивати самоповагу.

Опис: діти діляться своїми відчуттями після виконання вправ, розповідають, що нового вони дізналися про себе і як змінилося їхнє ставлення до себе після цього заняття.

Заняття 9. Підтримка та допомога іншим

Мета: розвивати навички підтримки та допомоги іншим, що підвищує впевненість та відчуття значущості.

Завдання:

- розвивати вміння бути підтримкою для інших;
- навчити дітей усвідомлювати, що підтримка допомагає не тільки іншим, але й їм самим;
- зміцнити самооцінку через взаємодію та підтримку.

Вправа 1: «Я допоміг/ла!»

Мета: допомогти дітям розвинути навички підтримки та допомоги іншим, що підвищує їхню самооцінку через взаємодію.

Обладнання: картки із завданнями.

Опис: діти отримують картки з описами ситуацій, в яких вони повинні допомогти іншій людині. Наприклад, «Твій друг не може зрозуміти завдання» або «Ти побачив/ла, як хтось сумує і хочеш його підтримати». Діти повинні придумати, як допомогти в цих ситуаціях.

Вправа 2: «Ми одна команда»

Мета: розвивати вміння підтримувати один одного для досягнення спільної мети.

Опис: діти працюють в командах, виконуючи завдання, де для досягнення успіху важлива підтримка і допомога одне одному. Завдання можуть бути на співпрацю, наприклад, «перенести м'яч з одного кінця залу в інший» або «скласти пазл разом».

Вправа 3: «Арт-вправа «Моя підтримка»

Мета: заохочення до підтримки інших через творчий процес і розвиток взаємодії в групі.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти малюють те, як вони можуть підтримати друзів у складних ситуаціях, використовуючи для цього символи або метафори. Наприклад, можна зобразити дружнє дерево, яке підтримує інших, або сонце, яке дарує тепло.

Вправа 4: «Рефлексія «Як я відчуваюся, коли допомагаю?»

Мета: зміцнення самооцінки через розуміння важливості взаємної підтримки.

Опис: кожен учасник розповідає, що він відчуває, коли допомагає іншим, і як це впливає на його ставлення до себе.

Заняття 10. Позитивне мислення

Мета: розвивати вміння формулювати позитивні думки про себе і світ навколо.

Завдання:

- навчити дітей формулювати позитивні ствердження про себе та своє оточення;
- підвищити здатність дітей бачити позитивні моменти в будь-якій ситуації.

Вправа 1: «Я бачу хороше!»

Мета: допомогти дітям навчитися бачити позитивні аспекти в будь-яких ситуаціях, що підвищує їхню здатність справлятися з труднощами.

Обладнання: картки з ситуаціями.

Опис: діти отримують картки із ситуаціями, які зазвичай мають негативний відтінок (наприклад, «я пропустив важливу гру», «я зробив помилку на контрольній»). Задача дітей – знайти позитивні моменти в кожній ситуації (наприклад, «я зможу більше тренуватися», «я зрозумів/ла, де зробив помилку і як виправити»).

Вправа 2: «Що мене надихає?»

Мета: розвивати вміння знаходити натхнення і позитив у повсякденному житті.

Опис: діти по черзі називають 3 речі, які їх надихають, і пояснюють, чому саме ці речі допомагають їм бачити життя в позитивному світлі.

Вправа 3: «Моя позитивна думка»

Мета: сприяти розвитку позитивного ставлення до себе через самовираження і творчість.

Обладнання: папір, фломастери.

Опис: діти пишуть позитивну думку про себе або про свою ситуацію і декорують її. Потім вони зачитують свою думку групі, що допомагає знизити рівень стресу та підвищити самооцінку.

Заняття 11. Прийняття себе та інших

Мета: розвивати вміння приймати себе та інших, що є важливою складовою здорової самооцінки.

Завдання:

- навчити дітей приймати себе такими, які вони є, з усіма своїми сильними та слабкими сторонами;
- показати, що всі люди різні, і це нормально;
- сформувати у дітей розуміння важливості прийняття себе і інших.

Вправа 1: «Я – це я!»

Мета: допомогти дітям приймати себе, включаючи свої слабкі місця, як частину цілісної особистості.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти малюють себе, зображуючи свої сильні та слабкі сторони. Вони можуть використати метафори, символи або об'єкти, щоб зобразити свої риси характеру. Після цього вони презентують свої малюнки групі і пояснюють, що саме на них найбільше впливає.

Вправа 2: «Ти та я»

Мета: навчити дітей приймати відмінності один від одного і знаходити позитив у кожному.

Опис: діти працюють у парах і намагаються дізнатися більше один про одного, відзначаючи відмінності і схожості. Після цього вони по черзі розповідають про свого партнера, акцентуючи на його позитивних рисах.

Вправа 3: «Лист підтримки»

Мета: розвивати вміння підтримувати один одного, що сприяє прийняттю і зростанню впевненості в собі.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти пишуть лист підтримки своєму однокласнику, наголошуючи на його сильних сторонах і досягненнях. Потім вони обмінюються листами, що допомагає кожному відчувати підтримку та прийняття з боку інших.

Вправа 4: «Рефлексія «Що я дізнався/лась про себе?»

Мета: зміцнити прийняття себе через рефлексію та взаємодію з іншими.

Опис: діти діляться враженнями, що вони дізналися про себе і про інших у процесі виконання вправ. Це допомагає їм глибше розуміти себе та свої відносини з оточенням.

Заняття 12. Підсумки та план на майбутнє

Мета: підсумувати здобуті результати та допомогти дітям сформувати плани для подальшого розвитку впевненості в собі.

Завдання:

- рефлексія на досягнуті результати;
- визначення сильних сторін, які діти здобули протягом курсу;
- складання плану на майбутнє для подальшого розвитку впевненості.

Вправа 1: «Мої досягнення»

Мета: закріпити у дітей відчуття досягнення, що підвищує їхню самооцінку.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: кожен учасник пише на аркуші п'ять досягнень, які він здобув за час занять (якщо це не вдалося, то які досягнення хочеться досягти в майбутньому). Вони можуть бути будь-якими: від успіху в навчанні до розвитку позитивного ставлення до себе.

Вправа 2: «Мій план на майбутнє»

Мета: допомогти дітям створити стратегії для подальшого розвитку впевненості в собі.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Опис: діти складають план на майбутнє, в якому вказують, як вони будуть продовжувати працювати над своєю впевненістю в собі та самооцінкою (наприклад, ставити мету на кожний день, практикувати позитивне мислення, приймати свої недоліки).

Вправа 3: «Мої кроки до успіху»

Мета: допомогти дітям сформувати конкретні кроки для розвитку своїх навичок і впевненості.

Опис: діти по черзі виголошують свої кроки до успіху в майбутньому, акцентуючи на тому, що кожен їхній крок допомагає стати впевненішими і краще розуміти себе.

Вправа 4: «Флешмоб «Ми впевнені у собі!»

Мета: заохочення до відчуття впевненості через спільні дії та підтримку групи.

Опис: усі діти виконують спільний рух або ствердження «Я впевнений/на в собі!» як група. Це повинно стати символічним завершенням курсу, коли кожен відчуває себе частиною позитивної і підтримуючої групи.

Отже, розроблена Програма формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку включає різноманітні психологічні техніки та методи. Програма формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку є необхідним і ефективним інструментом для розвитку позитивного ставлення до себе. Вона допомагає дітям розуміти та приймати свої особливості, формувати здорове самосприйняття, розвивати соціальні навички, а також готувати їх до майбутніх життєвих викликів.

3.2 Оцінка ефективності реалізації програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку

На контрольному етапі дослідження здійснювалася оцінка ефективності реалізації програми формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. Для цього було використано комплекс психодіагностичних методик, аналогічний тим, що застосовувалися на констатувальному етапі дослідження.

Кількісні результати дослідження за методикою для визначення самооцінки «Сходінки» представлено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою для визначення самооцінки
«Сходинки» на контрольному етапі експериментального дослідження

Рівень самооцінки	Кількість респондентів	
	N	%
завищений	9	22,5%
оптимально високий рівень	31	77,5%
знижений	-	-

Таблиця 3.2 демонструє результати дослідження рівня самооцінки учнів за методикою «Сходинки» на контрольному етапі експериментального дослідження. Аналіз даних показує, що більшість респондентів – 77,5% (31 особа) – мають оптимально високий рівень самооцінки, що свідчить про адекватне сприйняття себе та власних можливостей. Завищений рівень самооцінки спостерігається у 22,5% учасників дослідження (9 осіб), що може вказувати на певну переоцінку власних якостей або досягнень. Зниженого рівня самооцінки у жодного з респондентів не зафіксовано.

У таблиці 3.3 наведено порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою «Сходинки» на констатувальному і контрольному етапах дослідження.

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз отриманих результатів за методикою «Сходинки» на констатувальному та контрольному етапах досліджень

Рівень самооцінки	Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Кількість респондентів		Кількість респондентів	
	N	%	N	%
завищений	12	30%	9	22,5%
оптимально високий рівень	25	62,5%	31	77,5%
знижений	3	7,5%	-	-

Порівняльний аналіз результатів, отриманих за методикою «Сходінки» на констатувальному та контрольному етапах дослідження (табл. 3.3), засвідчує позитивну динаміку змін у рівнях самооцінки респондентів:

- кількість учасників із завищеним рівнем зменшилася з 12 (30%) до 9 осіб (22,5%), що свідчить про зниження тенденції до переоцінювання власних можливостей;
- кількість респондентів з оптимально високим рівнем самооцінки зросла з 25 (62,5%) до 31 особи (77,5%), що вказує на позитивні зміни в особистісному самосприйнятті;
- занижений рівень самооцінки на контрольному етапі не виявлено взагалі, тоді як на початку дослідження він спостерігався у 3 осіб (7,5%).

Таким чином, динаміка змін свідчить про загальне покращення показників самооцінки серед респондентів. Зменшення частки учасників із завищеною та заниженою самооцінкою й одночасне зростання кількості тих, хто має оптимально високий рівень, підтверджує ефективність формульованого етапу експериментального дослідження. Це може свідчити про підвищення рівня рефлексивності, самосвідомості та критичності в оцінці власних можливостей, що є важливими чинниками психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості.

Кількісні результати дослідження за методикою для визначення самооцінки Дембо-Рубінштейна представлено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою для визначення самооцінки Дембо-Рубінштейна на контрольному етапі експериментального дослідження

Параметр	Рівень							
	Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Домагання	-	-	8	20%	11	27,5%	21	52,5%
Самооцінка	-	-	6	15%	14	35%	20	50%

Таблиця 3.4 відображає результати дослідження рівня домагань і самооцінки респондентів за методикою Дембо-Рубінштейна, отримані на контрольному етапі експериментального дослідження.

За параметром «домагання»:

- 8 осіб (20%) мають середній рівень домагань, що може свідчити про достатньо помірковане уявлення про бажаний рівень досягнень;
- 11 респондентів (27,5%) демонструють високий рівень домагань, що характеризує їх як таких, що прагнуть до реалізації особистісного потенціалу;
- найбільша кількість учасників – 21 особа (52,5%) – мають дуже високий рівень домагань, що свідчить про націленість на високі досягнення та амбітність;
- низький рівень домагань у респондентів не виявлено, що є позитивною ознакою мотиваційної сфери особистості.

За параметром «самооцінка» спостерігається така картина:

- 6 учасників (15%) мають середній рівень самооцінки;
- 14 респондентів (35%) продемонстрували високий рівень, що свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе;
- 20 осіб (50%) мають дуже високий рівень самооцінки, що може свідчити про високу впевненість у власних силах, адекватне самосприйняття й здатність до самореалізації;
- низький рівень самооцінки також не зафіксований, що свідчить про відсутність критичних проявів заниженого самосприйняття.

Отже, результати, представлені в таблиці, засвідчують загалом високий рівень розвитку як домагань, так і самооцінки в учасників дослідження. Відсутність низьких показників за обома параметрами і переважання високих і дуже високих рівнів є свідченням позитивної динаміки у формуванні здорової особистісної ідентичності та самосвідомості.

У таблиці 3.5 наведено порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою для визначення самооцінки Дембо-Рубінштейна на констатувальному і контрольному етапах дослідження.

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз отриманих результатів за методикою для визначення самооцінки Дембо-Рубінштейна на констатувальному та контрольному етапах досліджень

Параметр	Констатувальний етап						Контрольний етап					
	Рівень						Рівень					
	Середній		Високий		Дуже високий		Середній		Високий		Дуже високий	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Домагання	3	7,5	10	25	27	67,5	8	20	11	27,5	21	52,5
Самооцінка	5	12,5	12	30	23	57,5	6	15	14	35	20	50

Представлена таблиця відображає зміни в рівнях самооцінки та домагань учасників експерименту за методикою Дембо-Рубінштейна на двох етапах дослідження – констатувальному та контрольному. Аналіз даних дозволяє простежити динаміку розвитку зазначених особистісних характеристик під впливом проведеної роботи.

На констатувальному етапі більшість респондентів продемонстрували дуже високий рівень домагань – 27 осіб (67,5%), що свідчить про прагнення до самореалізації, амбітність і позитивну мотивацію. Високий рівень мали 10 учасників (25%), а середній рівень зафіксовано лише у 3 респондентів (7,5%).

На контрольному етапі також домінує дуже високий рівень домагань, однак спостерігається незначне зниження його частки – до 52,5% (21 особа). Водночас зросла кількість учасників із середнім рівнем – до 8 осіб (20%), а високий рівень незначно підвищився – до 27,5% (11 респондентів).

Інтерпретація змін: така динаміка може свідчити про більш реалістичне самосприйняття і корекцію рівня домагань у бік збалансованості, тобто учасники з дуже високим рівнем домагань, можливо, почали краще співвідносити свої цілі з реальними можливостями, що позитивно впливає на адекватність самооцінки й емоційний стан.

На констатувальному етапі 57,5% (23 учасники) мали дуже високий рівень самооцінки, 30% (12 осіб) – високий рівень, і лише 12,5% (5 респондентів) – середній рівень. На контрольному етапі спостерігається загальне зростання показників високого рівня самооцінки: частка респондентів із дуже високою самооцінкою дещо знизилася – до 50% (20 осіб), проте кількість учасників із високим рівнем зросла до 35% (14 осіб), середній рівень залишився відносно стабільним – 15% (6 осіб).

Інтерпретація змін: подібна динаміка свідчить про нормалізацію і стабілізацію самооцінки, зменшення проявів гіпертрофованої впевненості у собі (яка часто буває компенсаторною), і водночас – збереження високого рівня позитивного самосприйняття. Це може бути результатом психокорекційного або розвивального впливу в межах експерименту.

Кількісні результати дослідження за методикою «Незакінчені речення» Сакса-Леві представлено в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати дослідження за методикою «Незакінчені речення» Сакса-Леві на контрольному етапі експериментального дослідження

Рівень самооцінки	Кількість респондентів	
	N	%
Висока самооцінка	-	-
Помірно позитивна самооцінка	38	95%
Низька самооцінка	2	5%
Схильність до негативного ставлення до себе або невпевненість	-	-
Дуже низька самооцінка	-	-

Дані таблиці 3.6 демонструють рівень самооцінки учасників дослідження на завершальному – контрольному – етапі, згідно з

результатами методики Сакса-Леві «Незакінчені речення». Аналіз отриманих результатів свідчить про переважання позитивної динаміки в емоційно-ціннісному ставленні молодших школярів до себе.

Зокрема, 95% респондентів (38 осіб) продемонстрували помірно позитивну самооцінку, що вказує на адекватне, збалансоване самосприйняття, реалістичне уявлення про власні можливості, успіхи та недоліки. Така самооцінка є характерною для особистостей із достатнім рівнем емоційної зрілості та сформованим позитивним образом «Я».

Лише 2 респонденти (5%) виявили низьку самооцінку, що може свідчити про наявність внутрішньої невпевненості, критичності до себе, можливо, внаслідок попереднього негативного досвіду чи міжособистісних труднощів. Однак важливо відзначити, що жоден з учасників не проявив ознак дуже низької самооцінки або схильності до негативного ставлення до себе, що є позитивним індикатором загального емоційно-психологічного стану.

Також не зафіксовано жодного випадку високої (завищеної) самооцінки, що може свідчити про відсутність гіперкомпенсаторних установок або демонстративних тенденцій серед учасників на даному етапі дослідження.

У таблиці 3.7 наведено порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою «Незакінчені речення» Сакса-Леві на констатувальному і контрольному етапах дослідження.

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз отриманих результатів за методикою «Незакінчені речення» Сакса-Леві на констатувальному та контрольному етапах досліджень

Рівень самооцінки	Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Кількість респондентів		Кількість респондентів	
	N	%	N	%
Висока самооцінка	-	-	-	-

Помірно позитивна самооцінка	34	85%	38	95%
Низька самооцінка	6	15%	2	5%
Схильність до негативного ставлення до себе або невпевненість	-	-	-	-
Дуже низька самооцінка	-	-	-	-

Порівняння результатів, представлених у таблиці, дає змогу виявити позитивну динаміку змін у рівнях самооцінки учасників дослідження після реалізації експериментальної програми.

На констатувальному етапі більшість респондентів – 34 особи (85%) – демонстрували помірно позитивну самооцінку, що свідчило про достатній рівень особистісної зрілості та сформоване позитивне самосприйняття. Водночас у 6 учасників (15%) була зафіксована низька самооцінка, що вказувало на наявність певної невпевненості у собі, сумнівів у власних силах та потребу в корекційній підтримці.

Після проведення експериментальної роботи на контрольному етапі кількість респондентів із помірно позитивною самооцінкою зросла до 38 осіб (95%), що демонструє чітку позитивну тенденцію. Це свідчить про підвищення рівня самоприйняття, позитивної самоідентифікації та загальної емоційної стабільності учасників. Водночас кількість учасників із низькою самооцінкою зменшилася вдвічі – з 6 (15%) до 2 осіб (5%), що є важливим показником ефективності впроваджених психолого-педагогічних заходів.

Слід підкреслити, що на обох етапах дослідження не зафіксовано жодного випадку ні високої (завищеної), ні дуже низької самооцінки, а також відсутні прояви схильності до негативного ставлення до себе або невпевненості, що дозволяє говорити про відсутність крайніх полюсів у структурі самооцінки серед респондентів.

Висновки до розділу 3

1. Розроблена Програма формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку сприяла комплексному підходу щодо розвитку позитивного ставлення до себе та формування внутрішньої впевненості. Враховуючи психологічні особливості цього віку, Програма включає різноманітні вправи та методики, що сприяють як індивідуальному, так і груповому розвитку дитини.

2. Структура програми складається з 12 занять, кожне з яких спрямоване на розв'язання конкретних завдань, що допомагають дітям розвивати свою самооцінку. Заняття включають різноманітні вправи та творчі завдання, які сприяють активному залученню дітей до процесу. Різноманітні арт-вправи, рефлексії та інтерактивні методи роботи забезпечують високу ефективність програми, дозволяючи дітям не лише усвідомлювати, але й активно застосовувати набуті знання і вміння у реальних ситуаціях.

3. Зміст програми враховує вікові особливості дітей, допомагаючи їм розвивати адекватну самооцінку через вміння позитивно оцінювати себе, свої можливості, а також ставлення до інших. Програма також підкреслює важливість підтримки однолітками, що сприяє розвитку взаємоповаги і здорових стосунків у групі.

4. В результаті реалізації цієї програми діти здобувають не лише практичні навички, а й емоційну стабільність, що є важливою основою для їх успішної соціалізації та розвитку в подальшому. Тривалість програми дозволяє поетапно працювати з дітьми, створюючи стійкий результат у вигляді підвищення самооцінки та внутрішньої впевненості.

5. Проведення контрольного етапу експериментального дослідження дало змогу оцінити ефективність впровадженої програми з формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. Порівняльний аналіз результатів, отриманих за допомогою комплексу психодіагностичних

методик («Сходинки», Дембо–Рубінштейна, «Незакінчені речення» Сакса–Леві), засвідчив наявність позитивної динаміки у структурі самооцінки досліджуваної вибірки.

6. Методика «Сходинки» продемонструвала значне зменшення частки дітей із заниженою самооцінкою (з 7,5% до 0%) та зниження кількості дітей із завищеною самооцінкою (з 30% до 22,5%). Водночас частка респондентів з оптимально високим рівнем самооцінки зросла з 62,5% до 77,5%.

7. Методика Дембо-Рубінштейна дозволила оцінити рівень самооцінки та рівень домагань, як два взаємозалежних компоненти особистісної саморегуляції. Результати показали, що на контрольному етапі більшість учасників мали високі або дуже високі рівні як самооцінки (85%), так і домагань (80%). Водночас відбулося незначне зниження частки дітей з дуже високим рівнем домагань (з 67,5% до 52,5%), що можна трактувати як тенденцію до більш реалістичної та збалансованої життєвої мотивації, а також як зменшення гіпертрофованих очікувань від себе.

8. Методика «Незакінчені речення» Сакса-Леві дозволила виявити рівень емоційно-ціннісного ставлення до себе. Згідно з результатами, кількість дітей із помірно позитивною самооцінкою зросла з 85% до 95%, тоді як частка респондентів із низькою самооцінкою зменшилася з 15% до 5%.

9. Реалізована Програма сприяла гармонізації самооцінки учнів, її переходу від крайніх (занижених або завищених) форм до помірковано позитивної або оптимально високої. Зміни, зафіксовані на контрольному етапі, підтверджують, що більшість учасників стали демонструвати ознаки здорової особистісної ідентичності, вміння критично, але конструктивно оцінювати себе, що є основою для подальшого розвитку емоційної саморегуляції, мотиваційної сфери та успішної соціалізації.

10. Запропонована Програма формування адекватної самооцінки виявилася результативною й доцільною для використання в системі психолого-педагогічного супроводу учнів молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

1. У магістерській роботі теоретично узагальнено та практично розв'язано наукове завдання, що полягало у з'ясуванні соціально-психологічних чинників формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку. Результати проведеного дослідження підтвердили ефективність поставлених завдань і дали змогу сформулювати зокрема такі висновки.

2. Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що самооцінка є одним із ключових компонентів самосвідомості особистості, тісно пов'язаним із формуванням Я-концепції. Загальновизнано, що розвиток самооцінки відбувається поступово: від зовнішніх оцінок значущих дорослих – до формування внутрішньої системи самосприйняття та самооцінювання. Її становлення зумовлюється як індивідуальним досвідом дитини, так і соціокультурними чинниками.

3. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки дітей молодшого шкільного віку, проведене на базі Таращанського академічного ліцею «Ерудит», дало змогу отримати глибоке уявлення про рівень сформованості цього особистісного утворення та його основні характеристики. Розроблена Програма формування адекватної самооцінки у дітей зазначеного віку забезпечила цілісний підхід до розвитку позитивного ставлення до себе та формування внутрішньої впевненості. З урахуванням вікових психологічних особливостей, Програма містить різноманітні вправи й методики, спрямовані як на індивідуальний, так і на груповий розвиток дитини.

4. Аналіз наукових підходів свідчить, що молодший шкільний вік є критичним етапом у становленні самооцінки. Самооцінка має когнітивні й емоційні компоненти, а також характеризується рівнем, стабільністю та адекватністю. Значний вплив мають соціальні чинники: оцінки дорослих,

участь у спільній діяльності, ідеальний образ Я, що формується через ідентифікацію з дорослими або героями.

5. Самооцінка є важливою складовою самосвідомості та тісно пов'язана з формуванням Я-концепції. У різних психологічних підходах вона розглядається як багатовимірне утворення, що формується у взаємодії з соціальним середовищем. Її розвиток відбувається поступово – від зовнішніх оцінок до внутрішнього самосприйняття – і залежить від особистого досвіду, соціокультурних умов та практичної діяльності.

6. Адекватна самооцінка сприяє розвитку самоконтролю, реалістичних цілей і емоційної стійкості. Завищена чи занижена, вона може ускладнити особистісний розвиток, впливаючи на впевненість і мотивацію.

7. Формування самооцінки в молодшому шкільному віці є складним, динамічним і багатофакторним процесом, що потребує підтримки як у родині, так і в навчальному середовищі. Теоретичні основи створюють підґрунтя для подальших емпіричних досліджень.

8. Дослідження виявило як загалом позитивні тенденції у формуванні самооцінки, так і наявність ризикових груп, що потребують подальшої психолого-педагогічної роботи. Результати стали основою для створення програми розвитку адекватної самооцінки на формувальному етапі.

9. Розроблена Програма формування адекватної самооцінки у дітей молодшого шкільного віку має на меті комплексний підхід до розвитку позитивного ставлення до себе та формування внутрішньої впевненості. Програма формування адекватної самооцінки виявилася результативною й доцільною для використання в системі психолого-педагогічного супроводу учнів молодшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. М. Аналіз наукових підходів до вивчення розвитку самооцінки дошкільника як основного компоненту в структурі самосвідомості. *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 2. – Рівне, 2013. С.33-36
2. Бабаян Ю.О., Тимченко Н.А. Особливості формування самооцінки молодшого школяра. *Психологічні науки*. 2012. Вип. 2. С. 25-30.
3. Байєр О. М. Особливості розвитку саморегуляції старших дошкільників як умова успішної підготовки до шкільного життя. *Дошкіль. освіта*. 2009. № 3 (25). С. 66–71.
4. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. / І.Д. Бех. – Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
5. Бурлачук Л. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*. 2014. № 4. С. 85-103.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2014_4_9 (дата звернення 18.04.2025).
6. Варгата О.В. Психологічні особливості формування самооцінки молодших школярів. Запоріжжя : КПУ, 2019. Вип. 64, т. 1. С. 70–74.
7. Гаврилова Н. А. Формування самооцінки у дітей молодшого шкільного віку: психологічний аспект. *Психологічний журнал*, 9(2). 2018. 45- 53 с.
8. Главінська О. Д. Вплив оцінки вчителя на формування самооцінки школяра. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка– К., 1999. Т. 1, ч. 1. С. 66–70.*
9. Главінська О. Д. Інноваційно-психологічні підходи до підвищення навчальної успішності школярів. *Зб. наук. пр. наук.- дослід. центру «Економіка вищої освіти». – Тернопіль : Економічна думка, 2001. С. 263–267*

- 10.Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
- 11.Дмитренко Л. І. Вплив самооцінки на успішність навчання в молодшому шкільному віці. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. № 5. С. 135-143. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2013_5_17 (дата звернення 18.04.2025).
- 12.Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позиції Р. Бернса. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2022. №(205), С. 94-100. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100> (дата звернення 18.04.2025).
- 13.Дятленко Н. М. Самоповага формує особистість. *Дошкіль. виховання*. 2002. № 4. С. 18–19.
- 14.Дятленко Н. М. Теоретико-методологічні засади дослідження самоповаги в ранньому онтогенезі. *Проблеми загальної та педагогічної психології / за ред. С. Д. Максименко*. Київ, 2005. Т. VII. Вип. 5. С. 166–170.
- 15.Дячук П.В. Формування самооцінки молодших школярів у навчальній діяльності : монографія. Умань: П.П. Жовтий О.О., 2016. 210с.
- 16.Ерніязова В. Стиль сімейного виховання і самооцінка дитини. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2009. №3. С.224–228.
- 17.Заміщак М. Психологічні умови становлення моральної самооцінки у молодших школярів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. №(10). URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%p> (дата звернення 18.04.2025).
- 18.Коберник Г. Стимулювання навчально-пізнавальної активності молодших школярів в умовах парної та групової форм роботи на уроці. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2020. Вип. 2. С. 59-66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps_2020_2_9 (дата звернення 18.04.2025).

- 19.Кононко О.Л. Особистісна орієнтація – пріоритет сьогодення. Дошкільне виховання. 2007. № 5. С. 3–6.
- 20.Кошинська Л.О., Гуріна З.В. Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 226-229.
- 21.Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 19–22.
- 22.Ладивір С. О. Психолого-педагогічні умови розвитку інтелектуального потенціалу дитини. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / за заг. ред. С. Д. Максименка, С. О. Ладивір; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, 2006. Т. 4, вип. 3. С. 66–70.
- 23.Литвиненко І. С. Багатоканальна діяльність – засіб розвитку пізнавальної активності. *Дошкіль. виховання*. 2002. № 4. С. 22–24.
- 24.Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61–69.
- 25.Мазяр О.В. Диференціальна психологія : модульний курс : навчальний посібник / Олег Васильович Мазяр. – К.: Видавничий дім «Кондор», 2017. 284 с.
- 26.Максименко С. Д. Теорія специфічних рушіїв розвитку Г.С. Костюка. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 7-19. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_3 (дата звернення 18.04.2025).
- 27.Меднікова Г. І. Дослідження самооцінки та рівня домагань особистості як динамічної системи. *Вісн. ХДПУ ім. Г.С. Сковороди Сер. Психологія*. – Х. : ХДПУ, 2001. Вип. 7, № 6. С. 122–126.
- 28.Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис... . канд. психол. наук: спец. : 19. 00. 07 «Вікова та педагогічна психологія» / Г. І. Меднікова. – Х. : 45 Харківський держ. Педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2002. 194 с.
- 29.Михайлишин У.Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *The XXI International Scientific and Practical Conference*

- «*Scientists and methods of using modern technologies*», May 30 - June 02, 2023, Melbourne, Australia,. P. 390-393.
30. Найчук В., Стахів Б. Теоретичні проблеми визначення поняття «Я-концепції». *Молодий вчений*, 2022. №2 (102), С. 90-94. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-2-102-18> (дата звернення 18.04.2025).
31. Пенькова О.І. Самооцінка як фактор становлення процесу самовдосконалення особистості школярі. *Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*, т. IX, вип. 7. С. 244-250
32. Піроженко Т. О. Психологія комунікативно-мовленнєвого розвитку дитини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. О. Піроженко. – К., 2004. 40 с.
33. Піхлик, В. М. Самоставлення особистості: концепція, структура та вплив на поведінку. *Габітус*. 2024. № 66. С. 225-229.
34. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. №38. С. 70-73. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25942/1/19_Prokopenko.pdf (дата звернення 18.04.2025).
35. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с.
36. Савчин М.В. Вікова психологія. Навч. посіб. Дрогобич: Відродження, 2001. 287 с.
37. Сарапулова Є. Г. Формування оптимальної самооцінки як передумова становлення активної життєвої позиції особистості. *Інноваційна система виховної роботи на основі продукування соціального розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.*, 1–2 берез. 2001 р. Луцьк, 2001. С. 116–122.

- 38.Семиченко В. А. Психологія особистості / В. А. Семиченко. – К. :
Видавець Ешке О.М., 2001. 427 с.
- 39.Сидоров К.Р. Самооцінка в психології. Світ психології. 2006. № 2. С.
224–234.
- 40.Скиба С.А., Дмитришин М.В. Вплив батьківських концепцій та
поведінки на формування негативного «Я - образу» та заниженої
самооцінки у дітей:Монографія. – Івано - Франківськ: НАІР, 2023 . 100
с.
- 41.Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр
учбової літератури, 2012. 280 с.
- 42.Терлецька Л. Г. Психологія дитинства: практикум : навч. посіб. / Л. Г.
Терлецька. – К. : Главник, 2006. 144 с.
- 43.Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навч. посіб. К.:
Каравела, 2013. 372 с.
- 44.Ткачук Т. А. Експериментальне дослідження стилів спілкування
вихователя з дітьми в умовах дошкільного закладу. *Проблеми загальної
та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С.
Костюка АПН України.* 2001. Т. 3, ч. 8. С. 220–223.
- 45.Харченко Н. А. Теоретико-методологічні засади застосування теорії Г.
С. Костюка у сучасній освітній практиці : монографія / Харченко Надія
Анатоліївна; МОН України, Уманський держ. пед. у-тет імені Павла
Тичини. – Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 188 с.
- 46.Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. *Юридична
психологія.* 2016. №2 (19). С. 20-31.
- 47.Цибух Л.М. Розвиток і корекція мисленнєвих операцій у дітей різного
віку та статі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол.
наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л.М. Цибух.
О., 2000. 16 с.
- 48.Чамата П.Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. Київ: Знання, 2005.
48 с. 35.

- 49.Шопша М. М. Самооцінка дітей молодшого шкільного віку. *Шляхи розвитку дистанційного навчання в сучасних умовах : тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції Мюнхен, Німеччина (22-24 травня 2023 р.).* Мюнхен, 2023. С. 362-366.
- 50.Штифурак В.С., Гринькова Л.М., Гринькова О.Ю. Психологічні умови формування адекватної самооцінки у молодших школярів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблем : колективна монографія.* 2018. Вип. 52. С. 125-128.
- 51.Adler N, Stewart J. Self-esteem. Psychosocial Working Group. 2004. URL: <http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/selfesteem>
- 52.Gillespie Al. G.H. Mead: theorist of the social act. *Journal for the theory of social behaviour*, 2005. №35 (1). pp. 19-39. ISSN 0021-8308
- 53.Marsh H. W. The elusive importance effect: more failure for the Jamesian perspective on the importance of importance in shaping self-esteem. *Journal of personality*, 2008. №76(5), P. 1081–1122. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00514.x> (дата звернення 18.04.2025).
- 54.McConnell, A. R., & Strain, L. M. Content and structure of the self. In C. Sedikides & S. Spencer (Eds.) *The self in social psychology*. 2007. pp. 51-73.
- 55.Meili R. Research in personality assessment. A commentary. *Perspectives in personality research*. 1960. pp. 342–357.
- 56.Monteiro, R.P., Coelho, G.L.d., Hanel, P.H.P. et al. The Efficient Assessment of Self-Esteem: Proposing the Brief Rosenberg Self-Esteem Scale. *Applied Research Quality Life* 17, 931–947 (2022). URL: <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09936-4> (дата звернення 18.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Дембо-Рубінштейна

ПІБ (за бажанням) _____

я хлопчик/я дівчинка

мені _____ років

На кожній лінії оцініть ризикою (-) свої якості в даний момент часу, після чого хрестиком (х) позначте за якого рівня розвитку цих якостей, сторін ви могли б бути задоволені собою або почували гордість за себе.

Здоров'я Розум і здібності Характер Авторитет у однолітків Умілі руки Зовнішність Впевненість в собі

--	--	--	--	--	--	--

Метою даної методики є вивчення рівня самооцінки та рівня домагань у дітей молодшого шкільного віку. Методика дозволяє оцінити, наскільки адекватно учні оцінюють свої особистісні якості та до яких результатів прагнуть.

Обробка результатів:

Обробка даних за методикою проводиться за шістьма шкалами. Перша, тренувальна шкала «здоров'я», не береться до уваги. Кожна відповідь учнів переводиться у бали, що обчислюються за допомогою розміру шкали (100

мм). Наприклад, якщо відмітка знаходиться на позначці 54 мм, то вона порівнюється до 54 балів.

Для кожної з решти шести шкал визначають два показники:

1. Рівень домагань: Відстань у міліметрах від нижнього краю шкали (позначка «0») до місця, де знаходиться позначка бажаного рівня («х»).
2. Рівень самооцінки: Висота самооцінки визначається як відстань між позначкою реального рівня («х») і нижнім краєм шкали.

Додатково: Розраховується розбіжність між рівнем домагань і реальним рівнем самооцінки, тобто різниця між позначками бажаного і реального стану.

Оцінка отриманих параметрів

Для кожного показника розраховуються середні значення, які потім порівнюються із нормою відповідно до таблиці:

Параметр	Кількісна характеристика			
	Норма			Дуже високий
	Низький	Середній	Високий	
Домагання	Менше 60	60-74	75-89	90-100
Самооцінка	Менше 45	45-59	60-74	75-100

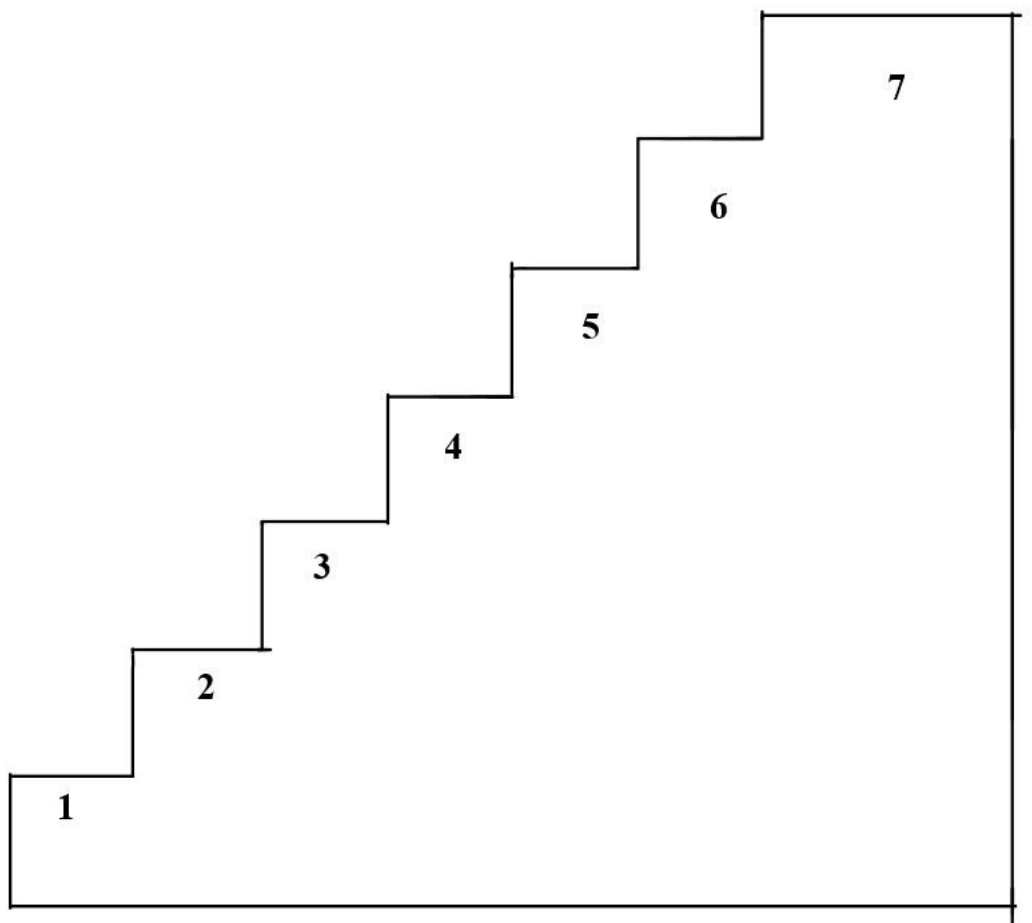
Рівень домагань. Реалістичний рівень домагань у межах від 60 до 89 балів свідчить про оптимальне уявлення учня про власні можливості. Це позитивно впливає на особистісний розвиток. Якщо показник перевищує 90 балів, це часто є ознакою нереалістичних очікувань і відриву від реальних можливостей. Результати, що не досягають 60 балів, можуть свідчити про низький рівень амбіцій або невпевненість у собі.

Висота самооцінки. Адекватна самооцінка відповідає рівню 45-74 балів. Це означає, що учень правильно оцінює свої можливості, визнає сильні і слабкі сторони. Якщо показник перевищує 75 балів, це може бути ознакою завищеної самооцінки, що часто свідчить про неспроможність реалістично оцінювати себе і свої досягнення. Такі учні можуть бути закритими для критики чи нового досвіду. Самооцінка нижче 45 балів свідчить про значно занижене уявлення про себе. Це може бути результатом невпевненості чи

небажання розвиватися. Учні з такими показниками ризикують залишатися в зоні низьких досягнень через брак віри у свої можливості.

Методика «Сходи́нки»

Намалюй на якій сходи́нці в класі ти знаходи́шся:



Методика «Сходи́нки» є проєктивною технікою, що використовується для оцінювання рівня самооцінки у дітей молодшого шкільного віку. Вона допомагає дослідити, як учні сприймають себе в системі досягнень і взаємин. Методика проста в реалізації, що дозволяє застосовувати її в практиці роботи з дітьми 3-4 класів.

Оцінювання результатів

Оцінка здійснюється за 7-бальною шкалою, де перша сходи́нка (найнижча) відповідає балу 1, середня сходи́нка відповідає балу 4, верхня сходи́нка відповідає балу 7. Таким чином, дитина може одержати від 1 до 7 балів.

Обговорення результатів

Для дітей характерна наявність високої позитивної самооцінки. У нормі дитина повинна ставити себе не нижче, ніж на 2 сходинку зверху, тобто нормою є самооцінка в 6 балів. 7 чи 5 балів не є відхиленнями від норми, а свідчать про дуже гарні чи просто добрі стосунки до дитини в сім'ї й у школі. Самооцінка від 1 до 3 балів, тобто віднесення дитиною себе до «поганих» дітей, є важливою ознакою неблагополучного соціального розвитку і, в першу чергу, є показником несприятливого досвіду соціальних взаємодій. Швидше за все, негативна самооцінка пов'язана з неблагополучними сімейними відносинами чи негативним ставленням батьків до самої дитини або пов'язана з несприятливим досвідом спілкування дитини в школі. Необхідно з'ясувати конкретні причини негативної самооцінки, тому що на цій підставі можна прогнозувати успішність включення дитини в колектив класу і будувати програму корекції образу «Я» дитини.

Методика «Незакінчені речення» Сакса-Леві

Продовж твердження про себе:

1. Я найкраще вмію...
2. Я хотів би бути...
3. Мені подобається, коли я...
4. Я пишаюся собою, коли...
5. У мене добре виходить...
6. Я відчуваю себе невпевнено, коли...
7. Мені не подобається, що я...
8. Я хотів би навчитися...
9. Мої друзі вважають, що я...
10. Мені подобається, коли друзі...
11. Я допомагаю іншим, коли...
12. Я думаю, що люди мене люблять, тому що...
13. Я сварюся з іншими, коли...
14. Найбільше я ціную у своїх друзях...
15. Я хотів би мати більше друзів, тому що...
16. Мої батьки завжди кажуть, що я...
17. Мені подобається, коли мама/тато...
18. Я засмучуюся, коли батьки...
19. Батьки хвалять мене за...
20. Я хотів би, щоб батьки...
21. Я мрію про те, щоб...
22. Коли я виросту, я стану...
23. Найбільше я хочу...
24. Мені дуже хочеться навчитися...
25. Я хочу змінити у собі...
26. Мені подобається навчатися, тому що...
27. Мій улюблений предмет у школі – це...

28. Мені важко дається...
29. Учитель хвалить мене за...
30. Я не люблю школу, коли...
31. Я щасливий, коли...
32. Я засмучуюся, коли...
33. Я боюся, що...
34. Мене радує, коли...
35. Мене злить, коли...

Кількісний аналіз відповідей до методики «Незакінчені речення»

Для кількісного аналізу можна застосувати бальну систему, яка оцінює емоційне забарвлення та зміст відповідей дітей.

Кроки для аналізу:

1. Розподіл питань за категоріями. Самооцінка та сприйняття себе. Ставлення до оточення. Стосунки з батьками. Уявлення про свої бажання та мрії. Ставлення до навчання. Емоційний стан.

2. Оцінка емоційного забарвлення відповідей. Використовується наступна шкала:

- +2: Позитивна відповідь (впевненість, задоволення, щастя).
- +1: Умовно позитивна відповідь (часткова впевненість, прагнення до кращого).
- 0: Нейтральна відповідь (немає чітких емоцій).
- -1: Умовно негативна відповідь (невпевненість, сумніви, помірна незадоволеність).
- -2: Негативна відповідь (сильна неувпевненість, самоосуд, негатив).

3. Розрахунок балів за категоріями. Для кожної категорії підсумовуються бали за всіма твердженнями.

4. Розрахунок загального середнього балу. Підсумовуються всі бали та розділяються на загальну кількість тверджень.

Інтерпретація балів:

- +1.5 – +2.0: Висока самооцінка, позитивне ставлення до себе та світу.
- +0.5 – +1.4: Помірно позитивна самооцінка, адекватне ставлення до себе.
- 0 – +0.4: Низька самооцінка, часткове прийняття себе.
- -1 – -0.1: Схильність до негативного ставлення до себе або невпевненість.
- -2 – -1.1: Дуже низька самооцінка, сильна невпевненість, самоосуд.