

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Е. Лузік  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

**ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКЛАВР»**

**Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки**

**Спеціальність 053 «Психологія»**

**Освітньо-професійна програма «Практична психологія»**

**Тема: «Розвиток самооцінки студентів засобами казкотерапії»**

Виконавець: студентка групи 426 Євменова Ольга Костянтинівна

Керівник: канд. пед. наук, доцент Кокарева Анжеліка Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_

(підпис)

Бородінова Л. Ю.

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

«   » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

### **ЗАВДАННЯ**

#### **на виконання дипломної роботи**

Євменової Ольги Костянтинівни

1. Тема дипломної роботи «Розвиток самооцінки студентів засобами казкотерапії» затверджена наказом ректора від «26» березня 2021 р. №483/ст. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 55 сторінок, з них обсяг основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 37 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аспект застосування казкотерапії для розвитку самооцінки у студентів; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження розвитку адекватної самооцінки студентів засобами казкотерапії; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): рисунки, таблиця.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання теми, мети, завдання досліджень. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	18.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедрі для перевірки на академічну доброчесність	31.05.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	02.06.2021	
10.	Захист роботи	14.06.2021	

6. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Кокарева А.М.

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Євменова О.К.

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Розвиток самооцінки студентів засобами казкотерапії»: 55 сторінок, 37 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – самооцінка студентської молоді.

Предмет – особливості розвитку самооцінки студентської молоді засобами казкотерапії.

Мета дослідження: дослідити особливості розвитку самооцінки студентів засобами казкотерапії.

У дипломній роботі розкрито сутність поняття «самооцінка», розглянуті особливості її прояву та формування у студентської молоді. Додатково розглянуті чинники впливу у даної вікової категорії. Розкритий феномен казкотерапії як метода роботи зі студентами, виділені його переваги та форми роботи.

Практична значущість роботи полягає в тому, що вона може використовуватися при розробці тренінгів для соціальних працівників, психологів з питань формування адекватної самооцінки або при планування роботи груп взаємодопомоги. Результати досліджень можуть бути використані для консультативної, профілактичної, просвітницької та освітньої діяльності психологами, соціальними працівниками, соціологами та студентами з метою отримання інформації та базових уявлень про допомогу спеціалістів та підтримуючу самопомогу в питаннях розвитку самооцінки.

КАЗКОТЕРАПІЯ, СТУДЕНТИ, САМООЦІНКА, ОСОБИСТІСНА КРИЗА,  
ПРОФЕСІЙНА САМОІНДИТИФІКАЦІЯ

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗАСТОСУВАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Психологічні особливості розвитку самооцінки у студентів.....	9
1.2. Казкотерапія як засіб розвитку самооцінки студентів .....	13
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ.....	18
2.1. Організація та обґрунтування програми психодіагностичного дослідження рівня самооцінки у студентів .....	18
2.2. Аналіз та інтерпретація діагностики рівня самооцінки студентів.....	20
2.3. Практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки студентів ..	28
Висновки до другого розділу.....	36
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	42
ДОДАТКИ.....	46

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі проблема корекції, розвитку і зміцнення психічного здоров'я набирає все більшої актуальності через зростання нервово-психічних захворювань. А питання дослідження самосвідомості людини, зокрема самооцінки як її компонента, набуває все більшого розповсюдження в психологічній літературі. Сучасне суспільство цікавиться новими шляхами розширення своєї самосвідомості, формуванням більш ефективних засобів саморозвитку та самоактуалізації окремих його членів та корекції вад. Суспільство постійно йде вперед, вимоги до корекційної роботи теж змінюються. Теперішній студент, при можливості виходу в інтернет, вже не буде задоволений запропонованими типовими вправами на підвищення самооцінки. Сьогодні перед психологами стоїть складне завдання в пошуці технологій що мають більше ефективність в терапевтичній, корекційній, навчальній роботах. Так психологічна практика останнього десятиліття поповнилась методом казкотерапії.

Взагалі казки є формою культурної спадщини, вони завжди несуть приховане послання та справляють виховний і терапевтичний вплив. Психоаналітик К.Естес визначала казку як вітамін для душі: «Казка – це ліки... Вони мають цілющу силу... У казках містяться засоби, які дозволяють виправити чи відродити будь-яку втрачену душевну пружину... У казках є настанови, які допомагають нам прориватися крізь життєві терни». Додатково казкотерапія приваблює під час корекційної роботи універсальністю, під час роботи зі студентами відбувається відкриття підсвідомих знань, що в даний момент є психотерапевтичними. Казкотерапія активізує ресурсну складову, потенціал особистості. [8]

Проблема самооцінки розглядалась багатьма авторами: І.С. Кон, К. Роджерс, С. В. Жилін, Г. В. Лозова. Проте результати є доволі несистематизованими та суперечливими, а дослідження самооцінки такої соціальної групи, як студентство, в більшості випадків обмежується лише встановленням зв'язків між рівнем самооцінки та іншими особистісними характеристиками. Загалом проблема особливості корекції

самооцінки та дослідження можливостей даного процесу в студентів, зокрема засобами казкотерапії, досі залишається мало розробленою. Саме цим і обумовлена тема нашої дипломної роботи: «Розвиток самооцінки студентів засобами казкотерапії»

**Об'єкт дослідження:** самооцінка студентської молоді.

**Предмет дослідження:** особливості розвитку самооцінки студентської молоді засобами казкотерапії.

**Мета дослідження:** дослідити особливості розвитку самооцінки студентів засобами казкотерапії.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку самооцінки студентів.
2. Визначити методичну базу та організацію дослідження розвитку самооцінки студентів засобами казкотерапії.
3. Діагностувати особливості та рівень розвитку самооцінки студентів.
4. Провести емпіричне дослідження та підібрати засоби казкотерапії для розвитку самооцінки студентів.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку самооцінки у студентів.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі **методи дослідження:**  
*теоретичні:* аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

*емпіричні:* спостереження, опитування; констатувальний експеримент.

Для проведення емпіричного дослідження нами було використано наступні методики:

1. Тест Будассі для визначення рівня самооцінки студентів.
2. Шкала Роземберга з метою визначення рівня самоповаги у респондентів.
3. Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А.А.Реан для оцінки прагнень: бажання досягти успіху або уникнути невдачі.
4. Опитувальник Джона Тейлора (в адаптації Немчінова Т.А.) призначений для вимірювання рівня тривожності.

*Для математичної обробки даних* було використано критерій Спірмена за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 19.0, Microsoft Office Excel 2003.

**Практична значущість.** Дана дипломна робота може використовуватися при вивченні дисциплін «Основи психологічного консультування», «Загальна психологія», «Соціальна психологія». Також при розробці тренінгів для соціальних працівників, психологів з питань формування адекватної самооцінки або при планування роботи груп взаємодопомоги. Результати досліджень можуть бути використані для консультативної, профілактичної, просвітницької та освітньої діяльності психологами, соціальними працівниками, соціологами та студентами з метою отримання інформації та базових уявлень про допомогу спеціалістів та підтримуючу самодопомогу в питаннях розвитку самооцінки.

**Структура та обсяг дипломної роботи:** дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 37 найменувань, 3 додатків. Основний зміст роботи викладений на 6-45 сторінках і містить 4 рисунки та 1 таблицю на 6 сторінках. Загальний обсяг роботи – 40 сторінок, без урахування додатків.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗАСТОСУВАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТІВ

### 1.1 Психологічні особливості розвитку самооцінки у осіб студентського віку

Студентський вік припадає на період старшого юнацького віку та межує від 16 до 23 років. В цей період першочерговою задачею є визначити своє місце в суспільстві та стати на шлях трудової діяльності. Відповідно до цього і змінюється соціальна ситуація розвитку і відповідно змінюються вимоги до юнаків і дівчат. В нових соціальних умовах відбувається особистісне формування особистості. Так молоді люди в цей період повинні підготуватися до праці, до сімейного життя та виконанню цивільних обов'язків. [24]

Студентство як окрема вікова та соціально-психологічна категорія виокремлено відносно нещодавно. Це було зроблено в 1960-их роках під керівництвом Ананьєвой Б.Г. Вона стверджує що цей період є часом складного структурування інтелекту. Учбові заклади повинні бути направлені на розуміння, осмислення, запам'ятовування та структурування в пам'яті студента матеріалу що засвоюється, а також його збереження та ціленаправлену актуалізацію. Всі вище перелічені процеси безперервно відбуваються в голові студента. Головною задачею педагогів є допомога в успішності їх проведення.

Вищі навчальні заклади мають дуже великий вплив на психіку людини і на розвиток його особистості. На думку І.А. Зімної, студентство – це соціальна група що має професійну направленість та сформоване стійке відношення до майбутньої професії. Автор підкреслює, що існує зв'язок між уявленням студента щодо власного майбутнього, твердість рішення щодо професії та його відношенням до навчання. А

саме: чим менше студент має уявлення щодо майбутньої спеціальності, тим менше рівень його позитивного відношення до навчання. [31]

I.C. Кон характеризує цей період можливістю та безпосереднім проявленням неповторності індивіда та його несхожість на інших, а також розширенням діапазону ролей, що потрібно виконувати, проявленням потреби у близькості, розумінні. Ю.Н. Кулюткін в роботі «Психологія вивчення дорослих» підкреслює що період дорослості починається з соціального та професійного самовизначення людини. Автор визначає роки 17-22 як кризовий період, бо молода людина починає інтенсивно пробувати різні ролі дорослого, обирає або змінює професії, намагаючись адаптуватись до нового життя.

Вивченням цього періоду життя молодого людини з точки зору вікової психології також займались: Д. Бромлей, Ш. Бюллер, Е. Еріксон. Так Д. Бромлей характеризує вік 17-21 для чоловіків та 16-20 для жінок як період в якому відбувається завершальна стадія головної фази біологічного розвитку, подальше навчання та професійна підготовка, засвоєння деяких професійних ролей та початок самостійного життя. В свою чергу, рання дорослість, це 21-25 років – час освоєння ролей дорослої людини та повне включення у всі види соціальних активностей. [24]

У Еріксона 20 років – це перехід від юності до ранньої зрілості. В даний віковий період люди ідентифікують себе як в професійному сенсі, та і в особистому. Студенська молодь, за Еріксоном, починає свою самореалізацію через кризу ідентичності, що складається з серії соціальних та індивідуально-особистісних рішень, ідентифікації та самовизначення. Якщо студенту не вдається вирішити задачі, що ставляться його соціальним становищем, то у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може йти за чотирма основними лініями:

1. Уникання тісних міжособистісних відносин та перехід до закритого типу психологічної інтимності.
2. Втрата відчуття часу, нездатність подальшого життєвого планування, страх дорослості та страх змін.

3. Втрата здатності до продуктивної та творчої діяльності, невміння мобілізувати власні внутрішні ресурси та сфокусуватися на певній пріоритетній діяльності.

4. Формування так званої негативної ідентичності, відмова від самоідентичності та вибір негативних образів для наслідування. [15]

В сучасному світі, в період соціально-економічного розвитку суспільства, студенти опинилися в умовах нестабільної суспільної свідомості. Більше нема визначеного шляху, до якого йшли тридцять років тому: школа, інститут, гарантоване працевлаштування. В сучасних умовах нема чітких ідеалів розвитку ні до запланованого життєвого шляху, ні до самої особистості як потенційного фахівця. Тому сьогодні важко виділити та засвоїти норм «дорослого життя», звідси тривожність, невпевненість завтрашньому дні і як наслідок невпевненість в собі.

Психологічні новоутворення даного періоду мають яскраво виражену вікову психофізіологічну специфіку. Студентський вік – це завершальна стадія психологічного етапу персоналізації, самоідентичності. До головних психологічних новоутворень відносять:

- глибоку рефлексію;
- розвиток усвідомлення власної індивідуальності;
- формування конкретних життєвих планів;
- готовність до самовизначення в професії;
- установка на усвідомлене будування власного життя;
- поступове входження в різні сфери життя і діяльності;
- розвиток самосвідомості;
- активне формування світосприйняття.

Сфера спілкування в студентському віці має велике значення для розвитку особистості, в даний час значну роль відіграють саме якісні характеристики комунікації. Прагнучі до самоідентифікації юнак вдається до рефлексії і через неї намагається віднайти власну ідентифікацію. При цьому особа все ще залишається

після підліткового віку дуже вразливою. Негативні висловлювання, саркастичне слова, не той погляд іншої людини, особливо більш старшого або авторитетнішого – можуть легко поранити нестійку самооцінку юнака, збити маску, якою міг прикриватись юнак. Відповідно серйозний та глибокий вплив на сприйняття себе та світу навколо себе справляє той соціальний простір – мікро-, мезо-, макросоціум, в якому юнак живе або перебуває. І відповідно до цього формується самооцінка особистості.

Взагалі самооцінка це те, якою цінністю людина наділяє сама себе, яку думку має про себе, в яким рівнем самосприйняття та самоповаги відноситься до себе. За іншим визначенням це уявлення індивіда самого про себе, про важливість власної особистості і своєї діяльності серед інших, оцінка себе і власних якостей, почуттів, переваг і недоліків, прояв їх відкрито і закрито. Відчуття власної значущості і цінності як зі сторони оточуючих, так і зі сторони самого себе важливе при формуванні гармонічної, психологічно здорової особистості. Фундамент самооцінки закладається ще в дитинстві і багато в чому залежить від відношення батьків до дитини.

Особливістю «Я-концепції» юнацького віку є підвищена чутливість до особливостей свого тіла і зовнішності. У юнаків і дівчат виробляються певні стандарти, ідеали, зразки «мужності» та «жіночності», які вони намагаються наслідувати в одязі, манерах, жаргоні. Часто ці еталони завищені або суперечливі, що породжує численні внутрішні конфлікти, підвищену тривожність, зниження рівня домагань, труднощі у спілкуванні, сором'язливість. [1]

Становлення ідентичності юної людини тісно пов'язане з рефлексією, детермінованою передусім когнітивними новоутвореннями, зміною соціальних стосунків, потребою подолання внутрішніх конфліктів. З її допомогою відбувається реалізація потреби в самоусвідомленні, зумовленої суперечностями між уявленнями про себе, що існували в ранній юності, прагненнями самоствердження, незалежності, пошуку реалістичного погляду на світ і на себе. [29]

Усі ці фактори зумовлюють зміну критеріїв самооцінки уявлень молоді про себе, розвиток її пізнавальних інтересів і соціальних мотивів навчальної, практично-

професійної діяльності. Потреба професійного становлення, самоствердження, суспільного визнання тощо сприяє подальшому розвитку самосвідомості, у структурі якої все вагомішим стає професійний компонент, який психологи трактують як професійну самосвідомість.

У зрілому юнацькому віці становлення самосвідомості зумовлюється внутрішніми суперечностями особистості, найвідчутнішими серед яких є:

- потреба в соціальному визнанні й обмежені можливості її реалізації;
- потреба в самостійності та протекційне ставлення дорослих, зокрема батьків;
- потреба в самоосмисленні, самоідентифікації та недостатня або суперечлива інформація про себе, а також несформоване вміння інтегрувати, переосмислювати цю інформацію;
- потреба в розумінні і почуття самотності, відчуженості;
- потреба в професійному самовизначенні та недостатні можливості, мотивація у реалізації вибору. [11]

Подоланню цих суперечностей сприяє активне самопізнання молоді. Крім того, зі зміною часової перспективи, юнаки гостро стурбовані своїм майбутнім і хворобливо переживають реальні чи уявні зазіхання на її самостійність, особистісне самовизначення, соціальне ствердження. Для м'якої корекції вікових новоутворень та самооцінки зокрема, підходять арт-терапевтичні методи.

## **1.2. Казкотерапія як засіб розвитку самооцінки студентів**

В психологічних надбаннях казкотерапія – відносно молодий напрям роботи, проте в його основі лежить один з найдавніших способів взаємодії та підтримки іншої людини – допомога словом. Складно знайти людину яка не любила казки в дитинстві. Проте в професійній роботі психологу важливо не тільки знати як

працювати з цими художніми творами, а й самостійно створювати, допомагати в цій роботі своїм клієнтам, для відкриття нових можливостей і корекції поведінки.

Дослідники по різному пояснюють термін «казкотерапія», в загальному під ним розуміють «лікування казками». Так Т. Д. Зінкевич- Євстегнєєва дає наступні визначення поняттю «казкотерапія».

Казкотерапія – це процес пошуку сенсу, розшифрування знань про світ та система взаємовідносин в ньому.

Казкотерапія – це процес виникнення зв'язків між казковими подіями та поведінкою і поведінкою в реальному житті. Це процес перенесення казкових смислів в реальність.

Казкотерапія – це процес активізації ресурсів та потенціалу особистості.

Казкотерапія – це процес об'єктивізації проблемних ситуацій.

Казкотерапія – це процес покращення внутрішньої природи та оточуючого світу.

Казкотерапія – це терапія середовищем, особливою казковою обстановкою, в якій можуть проявитись потенціальні частини особистості, то нереалізоване, де може збутись мрія, а головне в ній з'являється відчуття захищеності. [20]

Принципи діагностики, корекції та розвитку казкою близькі до принципів гуманістичної та позитивної психотерапії. До цих принципів належить:

- Під психодіагностикою за допомогою казкотерапії мають на увазі проективну діагностику що фіксують як цілісну картину особистості, так і окремі її проблеми.

- Під час корекції робиться систематичне посилення потенційних та творчих здібностей людини, за рахунок якого відбувається подолання проблемних елементів.

- Казкотерапія виключає директивні зміни негативних форм поведінки і замість цього пропонує принцип розширення спектру альтернативних реакцій.

- Під час казкотерапії пропонується багато моделей поведінки людини в різних ситуаціях. А також можливість «програти» якомога більше подібних моделей.[7]

Визначають наступні форми роботи з казкою в студентському віці:

1. Інтерпретація казок – сенс подібної роботи полягає в тому щоб зрозуміти та проінтерпретувати сенс казкових ситуацій та образів.
2. Розповідь казок – розповідь може бути як зі сторони психолога, так і одним з членів групи.
3. Програвання казок – різні теми казкових історій зазвичай описують спектр внутрішніх питань, всі ці переживання і можуть стати темою казки.
4. Переписування чи дописування казок – цей метод використовується коли клієнтові не подобається сюжет, якийсь окремих елемент або завершення казки.
5. Казкова імідж-терапія – цей вид роботи направлений на зміну зовнішнього вигляду і, відповідно, життєвих принципів, героїв казки і самого себе. [27].

Під психологічною корекцією розуміється певна форма психологічно-педагогічного впливу на виправлення певних особливостей психологічного розвитку, що, відповідно до вікової психології, не відповідають гіпотетичній «оптимальній» моделі даного розвитку. [31] Будь-яка перспективна програма корекції та розвитку буде ефективною тільки якщо вона заснована на правильних уявленнях про стан психіки людини та специфічних індивідуальних особливостях особистості.

На сьогоднішній день існує доволі багато різних психотерапевтичних та психокорекційних технік що направлені на поліпшення самооцінки особистості, проте останнім часом великий інтерес з'явився до методу казкотерапії. Даний метод дозволяє вирішити ряд проблем, а сам процес дозволяє актуалізувати та зрозуміти актуальні питання самою людиною та знайти шляхи їх вирішення. Привабливість казкотерапії при роботі з самооцінкою полягає в наступному:

- Відсутність дидактики, повчань.
- Безпосередня меса дії головного героя.
- Образність написання, колодць мудрості та метафоричність мови.
- Перемога добра, психологічна захищеність.
- Наявність певної таємниці та чар. [35].

При роботі з юнаками метод казкотерапії можна застосовувати як при індивідуальній роботі, так і на групових заняттях. А перевагою даного методу при корекції самооцінки полягає в інтегруванні багатьох психологічних технік та прийомів в єдиний казковий контекст. Так, здійснити зміни на свідомому та поведінковому рівні можна з будь-яким методом, проте казкотерапія пропонує глибинний рівень впливу через прояви сфери несвідомого. Завдяки чому відбувається виявлення, проживання та усунення причин труднощів.

### **Висновки до першого розділу**

1. З'ясовано, що першочерговою задачею студентського віку є визначення місця у суспільстві та перші кроки на шляху до трудової діяльності. Дана направленість зумовлена психологічно новоутвореннями. Останні виникають в наслідок вікової особливості переходу до завершальної стадії персоналізації та самоідентичності. Велику роль в цьому процесі займає сфера спілкування, зокрема, якісних комунікацій через психологічну нестійкість та вразливість.

2. Проаналізовано та узагальнено особливості корекції самооцінки в студентському віці, зокрема увага до формування стандартів, певних ідеалів, зразків «мужності» та «жіночності». Часто ці еталони завищені або суперечливі, що породжує численні внутрішні конфлікти, підвищену тривожність, зниження рівня домагань, труднощі у спілкуванні, сором'язливість. Подоланню цих суперечностей сприяє активне самопізнання молоді.

3. Розкрито сутність поняття «казкотерапія» що визначається як процес активізації ресурсів, потенціалу особистості, об'єктивізації проблемних ситуацій, пошуку сенсу, розшифрування знань про світ та система взаємовідносин в ньому через виникнення зв'язків між казковими подіями та поведінкою і поведінкою в реальному житті. Принципи діагностики, корекції та розвитку казкою близькі до принципів гуманістичної та позитивної психотерапії.



4. Виявлено форми роботи з казкою в студентському віці: інтерпретація, розповідь, програвання, переписування або дописування та імідж-терапія. Привабливість казкотерапії полягає у відсутності дидактики, образності мислення, наявності певної таємниці та чар, завжди гарний кінець. Перевагою даного методу при корекції самооцінки полягає в інтегруванні багатьох психологічних технік та прийомів в єдиний казковий контекст.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

#### **2.1. Організація та обґрунтування програми психодіагностичного дослідження рівня самооцінки у студентів**

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури щодо самооцінки осіб студентського віку дозволяє розглядати дану складову як одну з ґрунтовних засад в формуванні особистості сучасної людини. Саме тому означена проблематика потребує додаткового вивчення.

З метою комплексного дослідження соціально-психологічних чинників самооцінки студентів, нами було проведене експериментальне дослідження. Респондентами були 40 осіб віком від 18 до 22 років. Вибірку склали студенти Вищих навчальних закладів України: Національного авіаційного університету та Державного університету телекомунікацій. Дослідження проводилось онлайн за допомогою Google-форми.

Проведення експериментального дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Підібрати діагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження чинників самооцінки у студентів.
2. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.
3. Розробити рекомендації щодо корекції розвитку самооцінки.

Виходячи з мети нашого дослідження, яка полягає у дослідженні засобів розвитку самооцінки у осіб студентського віку засобами казкотерапії та визначених завдань, нами було підібрано наступний діагностичний інструментарій: тест Будассі на самооцінку, шкала Роземберга на самоповагу, методика «Мотивація успіху і боязнь

невдачі» А.А.Реана (в адаптації Немчінова Т.А.) та шкала тривожності Джона Тейлора (Додаток А).

З метою визначення «Я-концепції», середнього значення «Я-реального» і «Я-ідеального» був застосований тест Будассі. Саме «Я-концепція» впливає на вибір типу поведінки людини, який, в свою чергу, і визначає напрямок діяльності, вчинки і комунікації. Методика складається з 48 якостей з яких респондент обирає 20, які, на його думку, має ідеальна людина. Після з цих 20 якостей необхідно обрати найбільш неприємні і навпроти кожної поставити цифри від 1 до 20, де 1 — найбільш неприємна якість, 20 — найменш неприємна. Останнім кроком є відзначення з 20 якостей найменш характерні для людини і виставлення оцінок від 1 до 20, де 1 — найменш характерна якість, 20 — найбільш характерна.

Шкала Роземберга на самоповагу застосовується для вимірювання рівня самоповаги створений Моррісом Розенбергом. Самоповага – це суб'єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивної або негативної до певної міри. Сюди також входить впевненість у своїй цінності; дозвіл собі жити і бути щасливим; комфорт у вираженні своїх думок, бажань і потреб; почуття, що радість – це невід'ємне право. Опитувальник складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих в балах від повністю згоден, до абсолютно не згоден.

А.А. Реан в своїй методиці «Мотивація успіху та боязнь невдач» дозволяє оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає поведінку людини: бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Перевагою одного з цих двох варіантів багато в чому і визначається рівень домагань - чи готова людина ставити перед собою складні завдання, щоб пережити значимий успіх, або ж обирає цілі скромніше, аби не зазнати розчарування. Респонденту необхідно погодитися чи ні з наведеними твердженнями.

Опитувальник запропонований Джоном Тейлором, адаптований Немчіновим Т.А., призначений для вимірювання рівня тривожності. Опитувальник складається з 50 тверджень, на які слід дати відповідь "так" або "ні". Оцінка результатів дослідження за

опитувальником проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про тривожності. Результати варіюються від дуже високого рівня тривоги, до низького рівень тривоги.

Для кореляції використано критерій Спірмена. Він дає можливість виділити та оцінити наскільки значимий зв'язок між двома рядами кількісних показників що зіставляються.

Отже, проведене нами експериментальне дослідження реалізовувалося у три етапи, що відповідають визначеним завданням. На першому етапі нами було підібрано психодіагностичний інструментарій та проведене дослідження з метою визначення рівня вираженості означених характеристик. На другому етапі було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів щодо соціально-психологічних чинників самооцінки у студентському віці. Під час третього етапу було розроблено практичні рекомендації щодо корекції розвитку самооцінки.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація діагностики рівня самооцінки студентів**

Аналіз результатів проведення констатувального експерименту, засвідчує той факт, що за допомогою методики Будассі на самооцінку для визначення “Я-концепції”. Було виявлено, що 17.5 відсотків осіб мають високий рівень точності сприймання часу, 62.5 відсотків - середній рівень і 20 відсотків - відповідно низький. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.2.1.

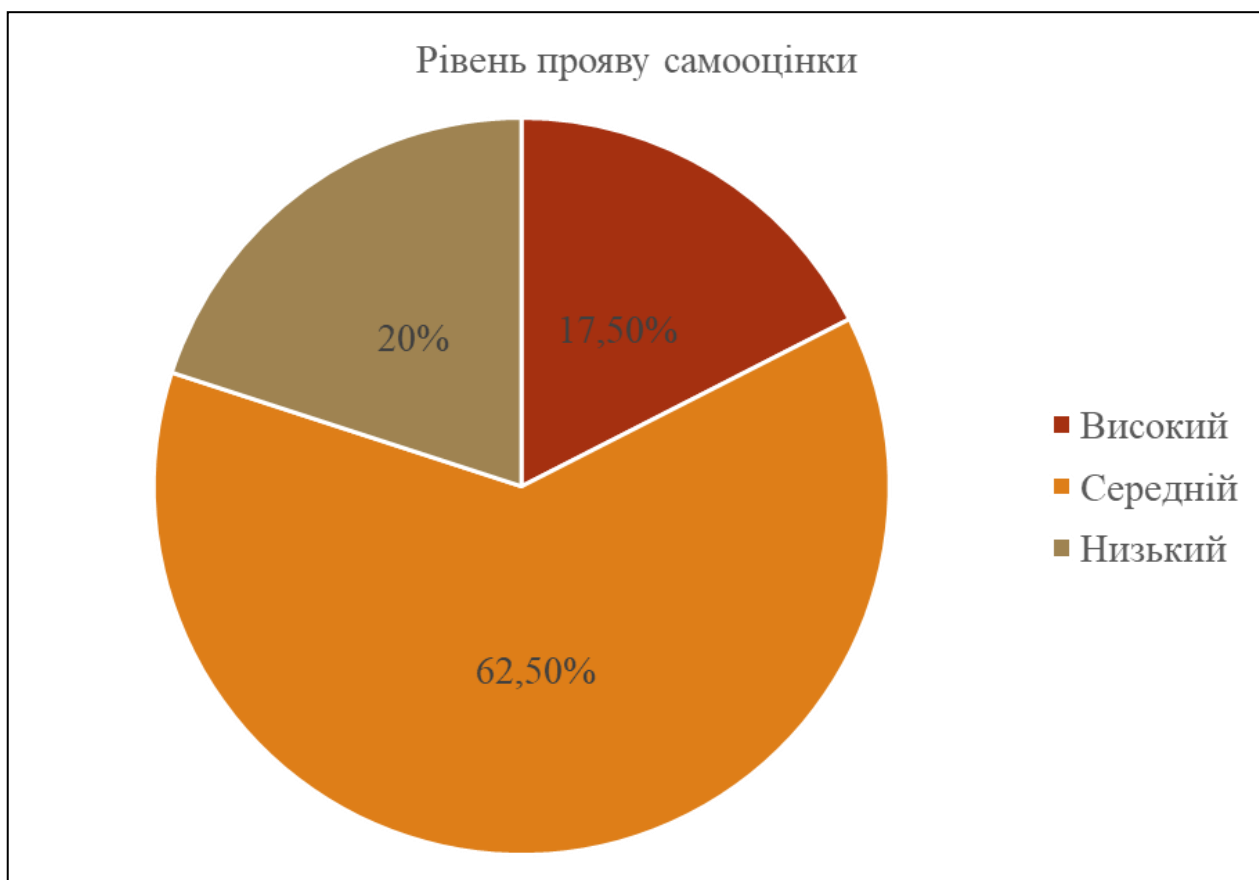


Рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за рівнем самооцінки відповідно до методики Будассі.

Кількісні показники на рис. 2.2.1 дають можливість констатувати той факт, що майже п'ята частина респондентів мають неадекватний завищений рівень самооцінки. Такі студенти перебільшено оцінюють свої переваги, ставлять перед собою занадто високі цілі, порівняно з тими, які вони можуть реально досягти, у них високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям. До здорових якостей такої особистості відносять: гідність та гордість. До не здорових: самолюбство що перероджується в зарозумілість, марнославство та егоцентризм. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість. Причиною можуть бути відповідні принципи в сім'ї та школі. Зокрема незаслужене піднесення і заохочення сприяють формуванню у такої людини свідомості винятковості, спотвореного уявлення про власні можливості, необ'єктивній

оцінці результатів своєї діяльності. Проблемою це буде через відсутність схильності до самоаналізу, а поєднуючись з некритичністю мислення, недисциплінованістю, відсутністю необхідного самоконтролю - це веде до прийняття помилкових рішень і здійснення ризикових вчинків. Наслідком може бути втрата почуття необхідної обережності, що негативно впливає на безпеку, надійність і ефективність всієї життєдіяльності людини.

Більше половини досліджуваних мають середній результат. Це відповідає найбільш сприятливій - адекватній самооцінці, що свідчить про рівне визнання людиною як своїх переваг, так і недоліків. В основі оптимальної самооцінки лежать позитивні властивості особистості, такі як впевненість, необхідний досвід і відповідні знання. Впевненість в собі дозволяє регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно різних життєвих ситуацій. Впевнену людину відрізняють рішучість, твердість, уміння знаходити і приймати логічні рішення, послідовно їх реалізовувати. Впевнена людина критично відноситься до допущених помилок, аналізуючи їх причини, для того щоб не повторити їх знову.

Ще п'ята частина респондентів має неадекватний низький рівень самооцінки. Такі студенти зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягнути, перебільшуючи значення власних невдач та їх кількість. При заниженій самооцінці людині притаманне надмірна невпевненість в собі, яка часто об'єктивно необґрунтована. Вона є стійкою якістю особистості і веде до формування у людини таких рис як смиренність, пасивність, «комплекс неповноцінності». Як правило, це відображається на зовнішньому вигляді. У такої людини: втягнута голова в плечі, нерішуча хода, людина похмура. Навколишні іноді сприймають таку людину як сердиту, злу, неконтактну. Це призводить до ізоляції від людей, самотності. Розвитку невпевненості в собі можуть сприяти як виховання, так і деякі суб'єктивні фактори: тип вищої нервової діяльності, риси темпераменту.

Друга методика - шкала Роземберга направлена на визначення рівня самоповаги у людини. Було виявлено що високий і низький рівень самоповаги набрали по 15

відсотків респондентів, середній рівень набрали 70 відсотків досліджуваних. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.2.2.

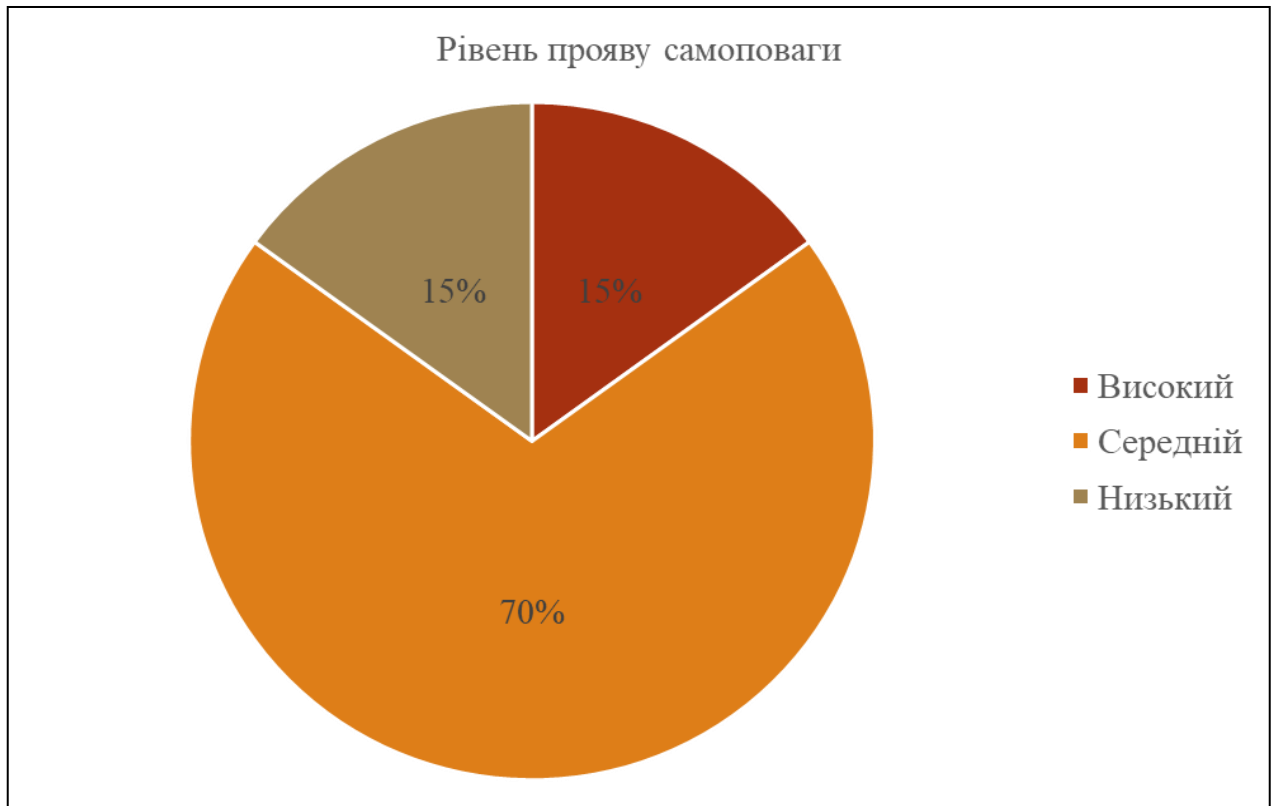


Рис. 2.2.2. Розподіл респондентів за рівнем самоповаги відповідно до шкали Роземберга

Кількісні показники рис. 2.2.2 дають можливість констатувати той факт, що менше сьомої частини досліджуваних отримали високий результат, це означає що у даної групи респондентів самоповага переважає. Така людина може адекватно оцінювати свої переваги і недоліки, може погодитися зі своєю неперватою, зберігає повагу до себе при невдачах, але схильна іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачила, не помітила, в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість. Маючи високий рівень самоповаги, людина здатна адекватно сприймати критику та фільтрувати її на корисну та руйнуючу. Також на

високому рівні знаходиться відчуття скритої критики, адже людина розуміє чого вона варта і завдяки цьому може розпізнавати негативний вплив оточуючих.

Більше половини досліджуваних мають середній результат, відповідно це свідчить про балансування між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають людину до небувалих вершин і самоповага при цьому зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають в прірву, думка людини про себе коливається то в одну, то в іншу сторону. Подібний рівень самоповаги зазвичай не має чіткого полюсу відношення людини до себе. Люди зазвичай гостро реагують на критику, при цьому часто розуміючи що вона необґрунтована. Будь яка критика заставляє таку людину зануритись у себе і розпочати пошуки відповіді на питання: «Чого людина так сказала?», «Можливо вона бачить більше ніж я?», «Що я поганого зробив тій людині?», тощо.

І менше сьомої частини також набрали респонденти з низьким рівнем. Такій людині не вистачає самоповаги, її дуже мало. Така людина схильна в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах. В подібному випадку людина потрапляє в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє ставити цілі і досягати успіху. У кожній події людина шукає підтвердження своєї нікчемності. Зазвичай низький рівень самоповаги відповідає низькому рівню самооцінки. В подібному випадку людина сприймаю всю критику на свій рахунок за чисту правду, а потім занурюється у глибокий самоаналіз не завжди об'єктивний.

Третьою методикою була «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А.А.Реана що направлена на діагностику рівня бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Було виявлено що високий рівень отримали 17.5 відсотків респондентів, середній рівень – 37.5 відсотків досліджуваних, а низький рівень – 45 відсотків респондентів. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.2.3.



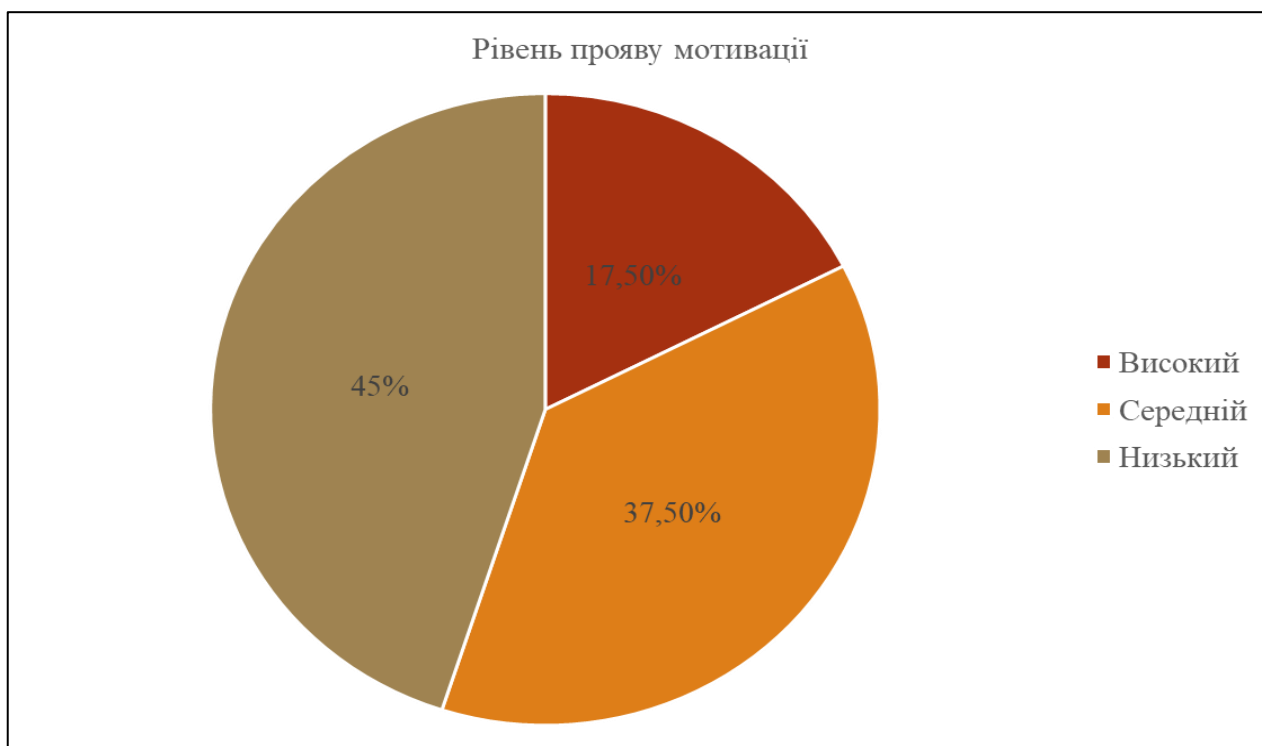


Рис. 2.2.3. Розподіл респондентів за рівнем мотивації за методикою  
«Мотивація успіху і боязнь невдачі» А.А.Реана

Кількісні показники рис. 2.2.3 дають можливість констатувати той факт, що менше п'ятої частини досліджених мають високий результат що каже про наявність мотивації на успіх, це відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації людина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі такої людини лежить надія на успіх і вона в цілому має потребу в досягненні успіху. Такій людині зазвичай притаманні впевнені в собі, в своїх силах, відповідальність, ініціативність та активність.

Більше третини респондентів отримали середній результат, це говорить про відсутність чіткого полюсу направленості. Така людина діє відповідно до зовнішніх факторів, з мотивованою групою — вона також буде прагнути успіху та проявляти наполегливість і навпаки. Така людина не постійна в своїх діях і дуже піддатлива до зовнішніх змін в питанні досягнення цілей.

Менше половини респондентів отримали низький результат, що говорить про наявність мотивацію на невдачу і, в свою чергу, відноситься до негативної мотивації. В подібному випадку вся активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху. Люди, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю та низькою упевненістю в своїх силах.

Останньою методикою була «Шкала тривожності» Джоржа Тейлора направлена на визначення загального рівня тривожності особистості. Було виявлено що дуже високий рівень отримали 10 відсотків респондентів, високий — 27.5 відсотків, середній до високого – 30, середній до низького – 32.5 відсотків досліджуваних, а низький рівень – не отримав жоден з респондентів. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.2.4.

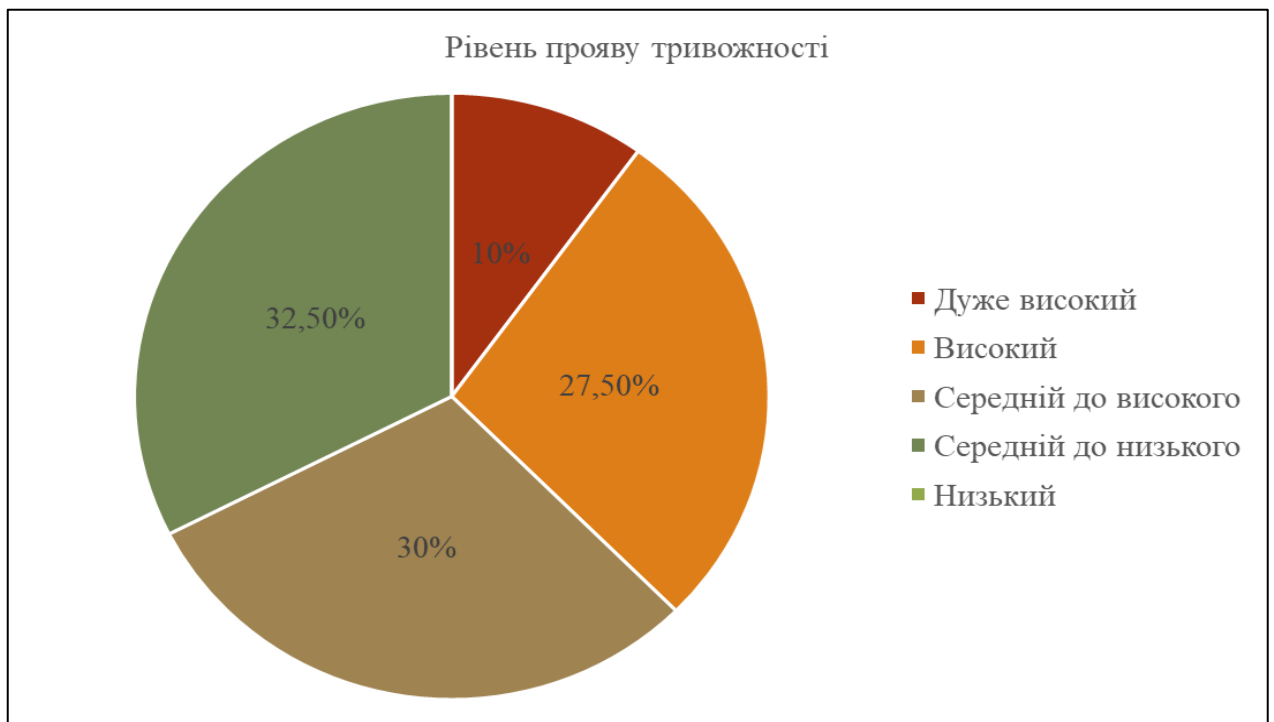


Рис. 2.2.4. Розподіл респондентів за рівнем тривожності за методикою «Шкала тривожності» Джоржа Тейлора

Кількісні показники рис. 2.2.4 дають можливість констатувати той факт що жоден респондент не набрав низький рівень тривожності. На нашу думку це пов'язано з загальносвітовою ситуацією коли середньостатистичний рівень тривожності підвищився через карантинні обмеження.

Середній, схильний до низького рівень отримали приблизно третина респондентів, це свідчить про помірну тривожність, тенденція до низької. Це так звана «Зона корисної тривоги», тобто така людина не можна бути байдужою.

Середній, схильний до високого рівня отримали також приблизно третина респондентів, це свідчить про помірну тривожність з тенденцією до високого. Це вважається «Зоною емоційного комфорту», така людина не боїться проявляти емоції, так звана «жива» людина.

Високий рівень тривожності притаманний менше третини респондентів. Таким людям притаманна часта зміна настрою, слабкий контроль над емоціями. Така людина схильна до стресогенності та має висока рівень чутливості.

Дуже високий рівень набрали десята частина респондентів. Таким людям характерне посилення всіх перерахованих вище характеристик, аж до нейротизма особистості.

Провівши кількісну та якісну обробку результатів, нами було проведено математично-статистичну обробку даних з метою визначення соціально-психологічних чинників самооцінки у студентів. Для визначення кореляційних зв'язків було застосовано критерій Спірмена, відповідно до якого нами було отримано наступні результати.

За результатами кореляційного аналізу був виявлений зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем самоповаги  $r_s = 0.382$ . Це говорить про залежність. Відповідно при адекватній оцінці своїх переваг і недоліків при високому рівні самоповаги ми можемо говорити про адекватну самооцінку, адже така людина схильна до самоаналізу. В той же час чим нижче рівень самоповаги тим менш адекватна самооцінка людини. Тут вже йде викривлене сприйняття своїх дій, як правило

заниження їх значення, що підживлює низьку самооцінку. При цьому похвала також сприймається гіпертрофовано.

Також вплив на самооцінку є у рівня мотивації зі значенням  $r_s = 0.392$ . Відповідно здорова оцінка своїх можливостей і як наслідок бажання успішного завершення початої справи підживлює адекватну самооцінку. І навпаки зменшення своїх минулих успіхів, попередній страх в неспішності розпочатої справи призводить до неадекватної самооцінки людини через страх бути центром насмішок оточуючих.

Зворотній зв'язок виявлений між самооцінкою та тривожністю при рівні значення  $r_s = -0.397$ . Зростаюча тривожність викликана різними причинами, як зовнішніми, так і внутрішніми, призводить до постійних хвилювань щодо своєї зовнішності та своїх можливостей – це провокує активізацію неадекватної самооцінки. В свою чергу мала кількість переживань щодо власного «Я» та зовнішніх чинників призводить до впевненості людини в своєму бутті та адекватної самооцінки в цілому.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки студентів**

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма рівня самооцінки студентів. Мета корекційної програми:

- допомогти студентам визначити свої можливості;
- розкрити їх;
- допомогти повірити в себе;
- підвищити самооцінку студентів;
- допомогти позбутися тривожності.

Завдання корекційної програми:

1. Підвищення самооцінки;
2. Підвищення впевненості в собі;
3. Розвиток інтересу до себе;

4. Накопичення емоційно-позитивного досвіду;
5. Зняття напруги, тривожності, агресивності;
6. Формування мотивації на самопізнання;
7. Розвиток варіативності мислення;
8. Стимулювання творчого самовираження;

Організаційні рекомендації, що використовуються під час корекційної програми:

1. При формуванні групи враховується принцип добровільності.
2. Склад групи: студенти не більше 10 осіб.
3. На весь час проведення тренінгу одне і те ж приміщення.
4. Ведучий може бути учасником групи.
5. При виконанні вправ у парах бажана пара партнерів, тим самим збагачуватися індивідуальний пізнавальний досвід, напрацьовується більше стратегій навчання, спілкування, розуміння.
6. Необхідний матеріал готується заздалегідь і перебуває «під рукою».
7. Час (1-1,5 ч.)

Корекційна програма була розроблена з урахуванням вікових та соціально-психологічних особливостей студентської молоді. Основою корекційної програми стали казкотерапевтичні вправи направлені на розвиток адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності. Сама програма складається з 6 занять, після кожного заняття дається домашнє завдання яке містить вправи для самостійного опрацювання направлені на самопізнання, самосприйняття і як наслідок, на роботу з самооцінкою особистості. Для швидшого налаштування на роботу та поставлення певної крапки в роботі, кожне заняття починається і закінчується однаково.

**Тематичний план корекційної програми розвитку адекватної  
самооцінки студентів**

<b>№</b>	<b>Структура заняття</b>	<b>Обладнання</b>	<b>Тривалість</b>
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа «Поділись емоцією»</li> <li>- Вправа «Перекинь»</li> <li>- Вправа «Сірий вовк і золота рибка (Зустріч героїв з різних казок)»</li> <li>- Рефлексія</li> <li>- Вправа «Що я забираю з собою»</li> </ul>	М'яч	10 хв 10 хв 30 хв 10 хв 5 хв
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа «Поділись емоцією»</li> <li>- Вправа «Сім чарівних слів»</li> <li>- Вправа «Я океан»</li> <li>- Рефлексія.</li> <li>- Вправа «Що я забираю з собою»</li> </ul>	Дошка та маркери	10 хв 30 хв 10 хв 10 хв 5 хв
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа «Поділись емоцією»</li> <li>- Вправа «Без оцінок»</li> <li>- Обговорення казки «Царівна жаба»</li> <li>- Рефлексія</li> <li>- Вправа «Що я забираю з собою»</li> </ul>		10 хв 10 хв 30 хв 10 хв 5 хв
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа «Поділись емоцією»</li> <li>- Вправа «Чарівний острів»</li> <li>- Вправа «Подарунок»</li> <li>- Рефлексія</li> <li>- Вправа «Що я забираю з собою»</li> </ul>		10 хв 20 хв 15 хв 10 хв. 5 хв

Продовження таблиці 2.3.1

5.	- Вправа «Поділись емоцією»	Листок паперу та ручка	10 хв
	- Вправа «Розкажи історію»		15 хв
	- Вправа «Я хочу змінити в собі»		30 хв
	- Рефлексія		
	- Вправа «Що я забираю з собою»		10 хв
			5 хв
6.	- Вправа «Поділись емоцією»		10 хв
	- Вправа «Дзеркальний Оракул»		30 хв
	- Вправа «Браво»		10 хв
	- Рефлексія		10 хв
	- Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв

Рекомендації щодо самопомоги для підняття самооцінки в міжконсультаційний період:

Вправа перша. «Три компліменти»: кожного дня необхідно підходити до дзеркала, перш за все посміхатись своєму відображенню. Далі дивлячись самому собі в очі необхідно зробити мінімум три компліменти. Важливо щоб це були щирі компліменти. Вправа не має терміну дії і бажано її виконувати щодня до самої смерті.

Вправа друга. Для неї знадобляться два аркуші. Необхідно поділити їх вертикально навпіл. У першій половині першого аркуша клієнтові треба написати список своїх особистих якостей чи властивостей характеру, які йому не подобаються і від яких він хотів би позбутися. У першій половині другого листа, відповідно, список сильних сторін і якостей, які він, навпаки, хотів би придбати. Після цього навпроти кожної шкідливої якості треба придумати і описати ситуацію, де ця якість могла б бути корисна. А по відношенню до кожного якості другого списку придумати ситуацію (або згадати реальну), де ця якість була б шкідлива.

Вправа третя. «Журнал успіху» Необхідно завести блокнот або журнал. Дати йому назву «Журнал успіху», цю назву треба написати на обкладинці або першій сторінці. Кожне своє досягнення в будь-якій області, будь то робота або відносини з чоловіком респондент повинен записувати у цей журнал. Періодично перечитувати свої записи.

Вправа четверта. Респонденту необхідно робити не менше десяти компліментів або похвал іншим людям в день і обов'язково предмет кожної похвали записувати в блокнот. При цьому будь який комплімент повинен йти з посмішкою. По-перше, записи допомагають дисциплінувати себе і не втрачати кількість, так з часом їх не стане менше, а в ідеалі тільки більше. По-друге, люди часто відповідають на комплімент компліментом, тож не тільки від респондента вони будуть виходити, а й йому ж приходити. По-третє, посмішка сама по собі сприяє виробленню ендорфінів, а регулярна посмішка входить у звичку, що є профілактикою стресових станів.

Вправа п'ята. Відмова від негативного мислення. Необхідно записувати всі негативні думки на рахунок самого себе. Наприклад: «У мене нічого не вийде», «Я занадто ледачий, щоб чогось досягти», «Я дуже негарний, щоб комусь сподобатися». В кінці дня потрібно перечитати їх і перетворити кожен в позитивний тезу.

Замість «У мене нічого не вийде» - «Я багато чого вмію, зможу навчитися і цього». Замість «Я занадто ледачий» - «Я домігся того, що у мене є, а це вже немало». Замість «Я негарний» - «Я подобаюся багатьом людям». Після потрібно повторювати ці фрази кожен день протягом тижня. Незабаром вони почнуть виникати в голові самі собою.

Вправа шоста. Виховання доброго ставлення до себе. Потрібно перечитати негативні думки, записані під час виконання вправи «Відмова від негативних думок», далі уявити, що всі ці речі про тебе говорить близька людина - кращий друг або член родини. Потрібно продумати, що можна відповісти на ці образи і записати ці слова. Подумки скажіть, що ви бачите в цій людині доброго, які його якості викликають у вас повагу. Скажіть, що любите цю людину.



Виявляти любов по відношенню до інших часто набагато простіше, ніж до себе. Коли людина «привласнює» свої думки близьким людям, їй стає простіше побачити загальну картину і зрозуміти, що говорити подібні речі собі негарно, грубо і взагалі неправильно.

Вправа сьома. Позбавлення від вини і страху. Протягом декількох днів потрібно записувати всі страхи і джерела почуття провини, які не дають спокою. Потім потрібно виділити ті, що повторюються особливо часто. Далі потрібно обрати один пункт з відібраних і написати для себе дозвіл. Наприклад: «У мене є право пропустити тренування», «У мене є право бути забудькуватим» або «У мене є право на невдачу». Потрібно повісити цей дозвіл там, де людина буде його часто бачити: на моніторі, холодильнику або поруч з ліжком.

Вправа восьма. «Квадрат самооцінки». Мета цієї вправи – допомогти знайти те, чим людина незадоволена в собі, в цьому випадку можна змінити або прийняти те що не подобається. Для виконання цієї вправи потрібно накреслити квадрат та поділити його на 4 частини. Кожну частину квадрата підписати: зовнішність, думки, почуття, дії. Далі потрібно визначити наскільки ви приймаєте кожний з елементів в собі від 0 до 100 відсотків. Нормою вважається незадоволеність до 15 відсотків, якщо ж у вас показники менше 85 – то рухаємось далі.

Далі потрібно прописати вже докладно:

1. Зовнішність. Припустимо, 30 відсотків ви в собі не приймаєте. Перерахуйте все, що входить в ці 30. Це буде саме те, що ви хотіли б змінити в собі. Наприклад: поміняти стиль в одязі, змінити харчування, режим дня. Якщо є те, що вам не подобається і можливо змінити одразу – тоді одразу складіть план цих змін.

2. Думки. Випишуємо всі думки, які не подобаються. Аналізуємо. Буває так, що люди бояться своїх думок. Але це через те що не приймають природу людини. Ми наполовину духовні істоти, наполовину тварини. Наші інстинкти можуть породжувати різного роду думки і почуття, навіть не зовсім соціально прийнятні. Ці думки, звичайно, не варто брати за джерело своїх дій. Але всіма способами "позбуватися" від

них теж не варто. Краще тримати їх в полі своєї уваги і не давати їм силу. А засуджувати себе за те, що в голові з'явилися якісь не дуже гарні думки - взагалі не варто. А щоб думки не були схожі на зграю мух в голові, важливо організувати їх в цілі.

3) Почуття, емоції. Так само виписуємо всі думки, які не подобаються і аналізуємо. Немає поганих емоцій! Емоції показують нам наші потреби і ступінь задоволення цих потреб. Тому до них важливо проявляти увагу. Навчіться "розшифровувати" ті послання, які передають вам ваші почуття. Ви можете виписати всі емоції, якими ви незадоволені і розібрати кожна з них: про що вона вам говорить, що ви можете з нею зробити? Як тільки ви знайдете справжні потреби, про які говорять вам ваші почуття - ви зможете знайти прийнятні способи задоволення цих потреб і зможете зробити себе трохи більше задоволеним і щасливим. Емоційна сфера іноді вимагає окремого розвитку, якщо багато проблем в цій сфері - можна почитати статті та книги про емоційний інтелект.

4) Дії. Виписуємо проблеми в цій сфері. Аналізуємо. І робимо висновки. Найчастіше ці проблеми пов'язані з невмінням планувати своє життя і свого часу.

Тепер ви знаєте, що саме вам не подобається в собі. Накресліть таблицю, де будуть два стовпчики: те, що я приймаю в собі і більше не засуджую себе за це ні в якому разі і те, що я міняю в своєму житті. У тому стовпчику, де знаходиться список того, що ви хочете поміняти, підкресліть найважливіше для вас, чим би ви хотіли зайнятися прямо сьогодні. Складіть план на місяць, враховуючи ті моменти, які потрібно змінити.

Наприклад, ви помітили, що надмірна образливість вам дуже заважає в житті. Спочатку напишіть, на кого і за що ви ображені. Потім впишіть в план на місяць, в який день ви будете аналізувати свої образи і відпускати їх. Можливо вам для цього знадобиться зустрітися з кривдником і прояснити ситуацію. А може, просто написати гнівний лист і викинути його.

Вправа дев'ята. «Цінності і самооцінка». Цінності - грають величезну роль в нашому житті. При будь-якому виборі, при будь-якому плануванні. З ким спілкуватися, як проводити час, де працювати, з ким працювати і т.д. Визначити свої цінності не просто. А потім ще й закріпити в своїй свідомості. І усвідомлено на них спиратися. Завдання не з простих. Саме на це і направлена вправа.

Необхідно скласти список своїх цінностей. Потрібно писати усе що важливо. Далі потрібно оцінити від 0 до 100 відсотків наскільки ви реалізуєте цю цінність у своєму житті. Також оцініть наскільки ви б хотіли реалізувати цю цінність так само в процентах.

Наприклад, для вас є цінністю турбота. Наскільки ви здатні давати це людям? Виявляти цю якість в житті? Наскільки ви здатні приймати турботу від інших? Припустимо, у вашому житті це проявляється на 30%, записуємо. А наскільки хотіли б? Наступна цінність - фінансова свобода – пишемо на скільки вже реалізована і на скільки хотілось би реалізувати цю цінність у власному житті.

І так всі ваші цінності, все що для вас важливо в житті. Далі розшифруємо кожен пункт: турбота для мене це... (наприклад, прислухатися до потреб своїх і іншої людини, зігріти, коли холодно, разом посумувати, коли сумно), все докладно прописуємо до повного розуміння суті. Також опишіть, як це виглядає в вашому житті, які дії і кому треба зробити, щоб ви відчували турботу інших.

Вправа десята. Створення наміру на день. Після того як ви зрозуміли, які звички і установки ви хотіли б придбати або змінити, корисно створювати наміри на день. Для цього достатньо з ранку вибрати прагнення, яке наблизить вас до бажаного результату. Наприклад: «Любити себе, навіть якщо я лінуюся», «Бути терплячими з собою та іншими», «Не боятися змін» і так далі. Коли намір вибраний, запишіть його куди-небудь і перечитуйте протягом дня. Згодом ви виховаєте в собі бажані якості.

Вправа одинадцята. «Самопрезентація». Для початку треба взяти великий лист паперу, уявити що незабаром вам потрібно буде виступити перед глядачами з промовою. Тож напишіть про себе, опишіть свої успіхи та шлях до них, згадайте чого

ви змогли досягти за роки свого життя. Тепер уявіть як вас хвалять оточуючі, слова кі вам приходять на думку також запишіть у свою промову. Після перчитуйте цю промову кожного дня.

## **Висновки до другого розділу**

Результати експериментального дослідження обумовлюють висновки другого розділу. Під час його виконання нами було виконано і визначено ряд завдань:

1. Визначено мету дослідження що полягає у комплексному дослідженні соціально-психологічних чинників самооцінки студентів. Відповідно до визначеної мети було означено основні завдання емпіричної частини та визначені її основні етапи. Беручи за основу мету та визначені завдання, нами було підібрано психодіагностичний інструментарій: тест Будассі на визначення рівня самооцінки, шкала Роземберга для визначення рівня самоповаги, методика “Мотивація успіху і боязнь невдачі” А.А.Реана (в адаптації Немчінова Т.А.) та шкала тривожності Джона Тейлора.

2. В процесі пошукової діяльності було виконано кількісний та якісний аналіз результатів що ми отримали. Було виявлено що більше половини респондентів мають адекватну самооцінку, в той самий час більшість має середній рівень самоповаги, під час дослідження рівня мотивації, з’ясовано що мала кількість респондентів мають направленість на досягнення успіху, половина респондентів направлена на уникнення невдач. Щодо тривожності – низького рівня не виявлено у жодного з респондентів, проте у більшості спостерігається середній рівень. Після було проведено аналіз наявності кореляційних зв’язків за критерієм Спірмена, так на рівень самооцінки залежить від самосприйняття та від рівня мотивації, додатково було знайдено зворотній зв’язок з тривожністю.

3. Спираючись на отримані результати, нами була розроблена психокорекційна програма самооцінки студентів, що має на меті адекватизувати самооцінку, знизити рівень тривожності, зняти напругу, сформувати мотивацію на самопізнання.

Корекційна програма була складена з урахуванням соціально-психологічних особливостей студентської молоді, на основі казкотерапії. Додатково були розроблені рекомендаційні вправи для самороботи у міжконсультаційний період.

## ВИСНОВКИ

Самооцінка людини – один з найпопулярніших запитів при роботі практичного психолога, вона може йти як окремий запит, так і ідентифікуватись як додатковий чинник безпосередньо під час роботи з фахівцем. Особливо актуальний цей запит під час особистісного формування студентської молоді. В пошуках нових форм роботи з даним запитом, на передній план вийшла казкотерапія, адже вона активізує ресурсну складову та потенціал особистості. Проте, наразі наукова проблема впливу казкотерапії на самооцінку в студентській молоді мало досліджена.

У зв'язку з цим була сформована мета дослідження, що полягала у дослідженні особливостей розвитку самооцінки студентів засобами казкотерапії. На основі проведеного теоретичного вивчення та емпіричного дослідження проблеми, можна зробити наступні висновки:

1. Здійснений теоретичний аналіз науково-методичної літератури демонструє що першочерговою задачею студентського віку є визначення місця у суспільстві та перші кроки на шляху до трудової діяльності. Дана направленість зумовлена психологічно новоутвореннями. Останні виникають в наслідок вікової особливості переходу до завершальної стадії персоналізації та самоідентичності. Проаналізовано та узагальнено особливості корекції самооцінки в студентському віці, зокрема увага до формування стандартів, певних ідеалів, зразків «мужності» та «жіночності». Розкрито сутність поняття «казкотерапія» та виявлені форми роботи з казкою в студентському віці: інтерпретація, розповідь, програвання, переписування або дописування та імідж-терапія. Привабливість казкотерапії полягає у відсутності дидактики, образності мислення, наявності певної таємниці та чар, завжди гарний кінець.

2. Сформовано мету, завдання та перебіг емпіричного дослідження, також було визначено вибірку. Відповідно до вище зазначених факторів було визначено вибірку респондентів та підібраний діагностичний матеріал. До нього увійшли: тест Будассі для визначення рівня самооцінки респондентів, шкала Роземберга для

визначення рівня самоповаги, методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А.А.Реана (в адаптації Немцінова Т.А.) відповідно для визначення направленості мотиваційної сфери діяльності респондентів та шкала Джона Тейлора для визначення рівня тривожності. Для кореляції використано критерій Стьюдента. Відповідно проведене нами експериментальне дослідження було реалізоване у три етапи: на першому етапі нами було підібрано психодіагностичний інструментарій та проведене дослідження з метою визначення рівня вираженості означених характеристик. На другому етапі було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів щодо соціально-психологічних чинників самооцінки у студентської молоді. Під час третього етапу було розроблено практичні рекомендації щодо корекції розвитку самооцінки.

3. Аналіз результатів проведення констатувального експерименту, засвідчує той факт, що за допомогою методики Будассі було визначено що майже п'ята частина респондентів мають завищений рівень самооцінки. Такі студенти гіпертрофовано оцінюють свої переваги, ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти, у них високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям. Більше половини досліджуваних мають середній результат. Це відповідає найбільш сприятливій - адекватній самооцінці, що припускає рівне визнання людиною як своїх достоїнств, так і недоліків. Ще п'ята частина респондентів має низький рівень самооцінки. Такі студенти зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач.

Друга методика - шкала Роземберга дає можливість констатувати той факт, що менше сьомої частини досліджуваних отримали високий результат, це означає що у даної групи респондентів самоповага переважає, і людина може адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки. Більше половини досліджуваних мають середній результат, відповідно це свідчить про балансування між самоповагою і самознищенням. І менше сьомої частини також набрали респонденти з низьким рівнем. Такій людині не вистачає самоповаги, її дуже мало, вона схильна в усьому поганому звинувачувати себе.

За третьою методикою була «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А.А.Реана менше п'ятої частини досліджених мають високий результат що каже про наявність мотивації на успіх, це відноситься до позитивної мотивації. Більше третини отримали середній результат, це говорить про відсутність чіткого полюсу направленості. Менше половини респондентів отримали низький результат, що свідчить про мотивацію на невдачу і відноситься до негативної мотивації.

За останньою методикою «Шкала тривожності» Джоржа Тейлора жоден респондент не набрав низький рівень тривожності. Середній, схильний до низького та середній схильний до високого отримали більше половини респондентів, що свідчить про помірну тривожність. Високий та дуже високий рівень тривожності притаманний третині респондентів. Таким людям притаманна часта зміна настрою, слабкий контроль над емоціями

4. Проведено аналіз наявності кореляційних зв'язків за критерієм Спірмена, так на рівень самооцінки залежить від самосприйняття та від рівня мотивації, додатково було з'ясовано зворотній зв'язок з тривожністю. І складено психокорекційну програму, що має 6 занять по 60-70 хвилин кожне, її метою є допомогти студентам визначити свої можливості, розкрити їх, допомогти повірити в себе, підвищити самооцінку студентів та допомогти позбутися тривожності. Корекційна програма розроблена з урахуванням соціально-психологічних особливостей студентської молоді та базується на наступних казкотерапевтичних вправах: «Сірий вовк і золота рибка (Зустріч героїв з різних казок)», «Сім чарівних слів», «Чарівний острів», «Розкажи історію», «Дзеркальний Оракул» та обговорення казки «Царівна жаба».

5. Розроблені практичні рекомендації щодо самостійної роботи над поставленими корекційними завданнями в міжконсультаційний період, що включають наступні вправи: «Три компліменти», «Журнал успіху», «Самопрезентація», вправа на аналіз та досягнення «Я-реального» - «Я-бажаного», вправа для отримання гормону радості, навчання бачити гарне в інших людях, відмови від негативного мислення,



виховання гарного ставлення до себе та позбавлення від відчуття вини та відчуття страху. Для більш глибокого самопізнання надані вправи «Квадрат самооцінки» та «Цінності і самооцінка». На основі раніше отриманих знань про себе надана вправа для створення наміру на день, а для закріплення результату «Самопрезентація».

Ці вправи даватимуться в якості домашнього завдання студентам після кожного групового заняття, адже питання корекції самооцінки вимагає комплексного підходу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анциферова Л.И. Эпигенетическая концепция развития личности Эрика Г. Эриксона // Принцип развития в психологии / Отв. ред. Л.И.Анцыферова. – М., 1978. С. 212–242.
2. Баер В. Творческая терапия - Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой. М.: Независимая фирма «Класс», 2015. С. 552.
3. Беттельгейм Б. Психоанализ волшебной сказки; пер. с англ. М.: Речь, 2001.С. 230.
4. Бондаренко А.Ф. Социальная психотерапия личности: психосемантический подход – К.: ГПИИЯ, 1991. С. 187.
5. Бреусенко-Кузнецов А. А. О совместном сочинении сказки как вербальной техники в пространстве арт-терапии / А. А. Бреусенко-Кузнецов. – К.: КИТ, 2005. С. 135.
6. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. – М.: РПА, 1998. С. 262.
7. Василевская А. И. Сказкотерапия как средство психолого-педагогического воздействия. Психологические науки. 2012. Вып. 39. С. 30-36.
8. Вачков И.В. Введение в сказкотерапии, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом ... М.: Генезис, 2011. С. 288.
9. Вачков И. В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 2001. С. 144.
10. Вітенко І.С. Медична психологія: Підручник – К., "Здоров'я", 2007. С. 217.
11. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. С. 1136.
12. Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия. – СПб.: Речь, 2002. С. 290.

13. Грицюк І.М. Основи психосоматики: методичні матеріали для студентів спеціальності "Практична психологія" / Ірина Михайлівна Грицюк. – Луцьк: ВежаДрук, 2016. С. 27.
14. Гуменюк, 2004 – Гуменюк О. Соціальний формат розвитку Я-концепції / О. Гуменюк // Психологія і суспільство. – 2004. – №3. С. 82-90.
15. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис. М., 1996. С. 344.
16. Зинкевич-Евстигнеева. Т. Д. Игры в сказкотерапии. СПб., Речь, 2006. С. 208.
17. Зинкевич-Евстигнеева. Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.:ООО «Речь», 2000. С. 310.
18. Зинкевич-Евстигнеева Т. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. – СПб.: Питер, 1998. С. 300.
19. Зинкевич-Евстигнеева Т. Сказки звездной страны Зодиакалии. – СПб.: Питер, 1998.
20. Зинкевич-Евстигнеева Т., Грабенко Т. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Питер, 1998. С. 256.
21. Зубалій Н. Д. Зміст і структура становлення студентів до навчання / Н. Д. Зубалій // Теоретико-методологические проблемы совершенствования психологической подготовки менеджеров. – К., 2000. С. 108–109.
22. Калмыкова Е.С. Опыты исследования личной истории / Е.С. Калмыкова. – М.: Когито-центр, 2012.
23. Карелин А. А. // Большая энциклопедия психологических тестов//М.: Эксмо, 2007
24. Кучеренко С. Методологічні підходи до вивчення самосвідомості особистості підлітків та юнаків / С. Кучеренко // Психологія і суспільство. – 2009. – № 1. С. 134-151.
25. Максименко С. Д. Экзистенциальные основания драмы человеческой жизни / С. Д.Максименко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць

Института психологии им. Г. С. Костюка. – К., 2013. – Т. 11. – Психология личности. Психологическая помощь личности. – Вып. 7. – Часть 1. – Нжин: ИП Лисенко М. М., 2013. С. 3-11.

26. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. /Пер. с англ. – М.: Смысл, 1999. С. 425.

27. Мария–Луиза фон Франц. Психология сказки. Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искупления в волшебной сказке. /Пер. с англ. Р. Березовской, К. Бутырина. – СПб.: Б.С.К., 1998. С. 360.

28. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки. – М.: Лабиринт, 2002. С. 331.

29. Психология человека от рождения до смерти / Под общ. ред. А.А. Реана. – СПб., 2002.

30. Рубинштейн, 1973 – Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. – М., 1973. С. 321.

31. Савчин, 2005 – Савчин М.В. Вікова психологія : навчальний посібник / Савчин М.В., Василенко Л.П. – К. : Академвидав, 2005. С. 360.

32. Сафин В.Ф. Психологический аспект самоопределения личности // Психологический журнал. – 1984. – № 4. С. 65-73.

33. Сергієнко Л. П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя / Л. П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХХІІІ, 2003. – № 16. С. 69–73.

34. Солдатова Г.У., Макачук, А.В., Хухлаев, О.Е., Шайгерова, Л.А., Шарова, О.Д., Щепина, А.И. Как стать великодушным: тренинги толерантности для подростков / Г.У. Солдатова. - Москва: Центр СМИ МГУ им. М.В. Ломоносова, 2003. С. 309.

35. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб.: Речь, 2006. С. 144.

36. Фромм Э. Забытый язык. – М.: Республика, 1992. С. 179–298.
37. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2002.  
С. 166.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методики дослідження складових самооцінки студентів.

##### 1. Тест Будассі для визначення рівня самооцінки студентів.

Інструкція. Перед вами 48 слів, які позначають властивості особистості.

- |                     |                    |                     |
|---------------------|--------------------|---------------------|
| 1. Охайність        | 17. Легковір'я     | 33. Педантичність   |
| 2. Легковажність    | 18. Повільність    | 34. Привітність     |
| 3. Вдумливість      | 19. Мрійливість    | 35. Розбещеність    |
| 4. Сприйнятливність | 20. Надуманність   | 36. Розсудливість   |
| 5. Запальність      | 21. Мстивість      | 37. Самокритичність |
| 6. Гордість         | 22. Надійність     | 38. Стриманість     |
| 7. Грубість         | 23. Наполегливість | 39. Справедливість  |
| 8. Гуманність       | 24. Ніжність       | 40. Співчуття       |
| 9. Доброта          | 25. Нерішучість    | 41. Сором'язливість |
| 10. Життєрадісність | 26. Нестриманість  | 42. Практичність    |
| 11. Дбайливість     | 27. Чарівність     | 43. Працьовитість   |
| 12. Заздрісність    | 28. Вразливість    | 44. Боягузтво       |
| 13. Сором'язливість | 29. Обережність    | 45. Переконаність   |
| 14. Злопам'ятність  | 30. Чуйність       | 46. Захопленість    |
| 15. Щирість         | 31. Підозріливість | 47. Черствість      |
| 16. Примхливість    | 32. Принциповість  | 48. Егоїзм          |

Далі, вам необхідно виконати 3 кроки:

1 крок. Зі списку якостей оберіть 20, які, на вашу думку, має ідеальна людина. Поруч з обраними якостями в правій колонці «Ідеальне» поставте +.

2 крок. Тепер з цих 20 якостей оберіть найбільш неприємні вам. Навпроти кожної якості в колонці «Ідеальне» поставте цифри від 1 до 20, де 1 — найбільш неприємна якість, 20 — найменш неприємна.

3 крок. І останній крок — відзначте з 20 якостей найменш характерні для вас. У лівій колонці «Реальне» поставте цифру навпроти кожного якості від 1 до 20, де 1 — найменш характерна якість, 20 — найбільш характерна.

Ключ до тесту

Обробка результатів проводиться наступним чином: в колонці d записується різниця між даними колонок Ідеал і Я Реальне (з більшого числа відніміть менше).

Далі знайдіть значення  $d^2$ ,  $S d^2$

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
d																				
d <sup>2</sup>																				

У колонці  $d^2$  ця різниця зводиться в квадрат. Після цього числа з колонки d 2 підсумовуються.  $S d^2$  це сума d квадратів. Самооцінка визначається по формулі Роджерса (за коефіцієнтом кореляції рангів):

$$r = 1 - (6 S d^2 / (n^3 - n)), \text{ де } d - \text{ різниця номерів рангів, } n - \text{ число розглянутих властивостей (20).}$$

##### 2. Шкала Роземберга з метою визначення рівня самоповаги у респондентів.

Інструкція. Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру. 4 - повністю згоден 3 - згоден 2 - не згоден 1 - абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я у всьому добра.

Ключ і обробка результатів тесту. За кожен відповідь нарахуйте собі бали відповідно до ключа. прями запитання: 1,3,4,6 зворотні питання - 2,5,7,8,9,10 - бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4.

Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

### **3. Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А.А.Реан для оцінки прагнень: бажання досягти успіху або уникнути невдачі.**

Інструкція. Погоджуючись чи ні з нижченаведеними твердженнями, необхідно вибрати одну з відповідей - «так» чи «ні». Якщо Вам важко з відповіддю, то згадайте, що «так» має на увазі і явне «так», і «скоріше так, ніж ні». Те ж відноситься і до відповіді «ні». Відповідати слід досить швидко, подовгу не замислюючись. Відповідь, який перший отямився в голову, як правило, є і найбільш точним.

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або заниженого легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильний виявляти наполегливість у досягненні мети.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не безшабашно.
13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Волю ставити перед собою середні за труднощами або злегка завишені, але досяжні цілі.
15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Волю планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.

19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.

20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то у випадку невдачі його привабливість тільки зростає.

Ключ до методики:

Відповідь «ТАК»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Відповідь «НІ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

За кожен збіг відповіді з ключем зарахуйте собі один бал і підрахуйте загальну кількість набраних балів.

#### **4. Опитувальник Джона Тейлора (в адаптації Немцінова Т.А.) призначений для вимірювання рівня тривожності.**

Інструкція. Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.



28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Ключ до методики:

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

## Зведені результати дослідження

Респондент	Будассі	Шкала Роземберга	Методика Реана	Методика Тейлора
1	-0.3	15	6	25
2	0.7	26	19	7
3	0.4	21	15	22
4	0.8	21	12	11
5	0.3	17	17	17
6	-0.1	26	16	22
7	0.6	21	13	12
8	0.2	19	13	21
9	-0.1	19	12	10
10	-0.4	23	15	42
11	0.7	14	7	21
12	-0.8	16	8	32
13	0.6	21	15	12
14	0.5	25	12	16
15	0.9	24	7	26
16	-0.4	20	14	11
17	-0.1	13	10	7
18	-1	26	8	28
19	-0.8	17	14	37
20	0	19	15	12
21	0.2	21	12	16
22	0.1	20	14	24
23	0.4	14	6	9
24	0.5	27	16	11
25	1	23	13	24
26	0.1	19	7	14
27	-0.9	17	14	41
28	0.3	16	16	16
29	0.1	24	10	27
30	0.4	20	16	34
31	0.8	23	19	24
32	-0.1	16	11	28
33	-0.7	9	5	46
34	0.1	18	16	26
35	-0.4	22	12	32
36	-0.2	26	15	14
37	0.2	14	7	24
38	-0.6	26	9	38
39	-0.9	16	8	41
40	0.8	24	18	8

## Корекційна програма розвитку адекватної самооцінки студентів

## ЗАНЯТТЯ 1

**Вправа «Поділись емоцією»**

**Мета:** налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

**Хід проведення:** ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

**Вправа «Перекинь»**

**Мета:** вербальне і невербальне спілкування зближує членів групи. Воно спрямоване на розкріпачення членів групи, встановлення контактів один з одним і пошук швидкого вирішення поставленого завдання.

**Хід проведення:** учасники стоять в тісному колі, їм дається невеликий м'яч і формується завдання: якнайшвидше перекинути цей м'яч один одному так, щоб він побував в руках у кожного. Вправа повторюється 3-4 рази, ведучий просить робити його якомога швидше.

Коли витрати часу доведені приблизно до 1 секунди на кожного учасника, ведучий просить винайти і продемонструвати спосіб, яким можна перекинути м'яч так, щоб він побував в руках у кожного, витративши лише 1 с на всю групу. Зазвичай через деякий час учасники придумують і демонструють відповідне рішення.

**Вправа «Сірий вовк і золота рибка» (Зустріч героїв з різних казок).**

**Мета:** командоутворення, розслаблення, налаштування на роботу в групі.

**Хід проведення:** група з трьох осіб отримує просте завдання: згадати і назвати ім'я одного казкового персонажа. Після того, як кожен учасник назвав по одному персонажу, їх імена записуються на дошці і затверджуються. Можна попросити, щоб кожен влаштував коротку презентацію свого героя: сказав, з якої він казки, розповів про нього, показав його. Це робиться для налаштування на гру, а також для того, щоб героїв не можна було відіграти назад.

Після того, як герої затверджені, психолог дає завдання №2: розповісти казку, в якій були б задіяні всі ці персонажі. Як правило, розповідає одна людина, а решта допомагають йому запитаннями і проханнями уточнити. На роль оповідача викликається, таким чином, одна людина.

**Рефлексія**

**Мета:** пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

**Хід проведення:** ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

**Вправа «Що я забираю з собою»**

**Мета:** «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

**Хід проведення:** учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

## ЗАНЯТТЯ 2

**Вправа «Поділись емоцією»**

**Мета:** налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

**Хід проведення:** ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

**Вправа «Сім чарівних слів»**

**Мета:** зняття тривожності, підвищення самооцінки.

**Хід проведення:** гравцям дається завдання: придумати спільно сім слів, які, на їхню думку, повинні обов'язково зустрічатися в справжніх казках. Ці слова записуються на дошку, а потім кожен вигадує казку з цими словами.

В кінці підводиться підсумок: якщо вам вдалось об'єднати сім різних слів у одну казку, то вийде що завгодно у житті.

**Вправа «Я океан»**

**Мета:** зняття тривожності, розслаблення.

**Хід проведення:** ведучий каже «Закрийте очі, розслабтесь, відчуйте як через ваші легені проходить повітря, уявіть себе океаном, безкрайнім широким океаном, а тепер уявіть негативну капельку, вона зовсім маленька, долітаючи до величезного океану, вона просто в ньому розчиняється, жоден негатив не може вас наздогнати, доти, поки ви океан»

**Рефлексія**

**Мета:** пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

**Хід проведення:** ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

**Вправа «Що я забираю з собою»**

**Мета:** «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

**Хід проведення:** учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

ЗАНЯТТЯ 3

**Вправа «Поділись емоцією»**

**Мета:** налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

**Хід проведення:** ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

**Вправа «Без оцінок»**

**Мета:** вправа тренує вміння спілкуватися безоціночно, виробляє більш позитивне ставлення до людей, нормалізує самооцінку.

**Хід проведення:** група ділиться на пари. Партнерам треба по черзі розповісти один одному про спільних знайомих, уникаючи оцінок. Висловлювання повинні бути в описовому стилі. Кожен партнер працює 4 хвилини. Під час його промови другий партнер відстежує наявність оцінок, маркує (дає сигнал), якщо вони є.

**Обговорення казки «Царівна жаба»**

**Мета:** можливість подивитись на «сталі речі» під новим кутом, розширення спектру прийняття себе та інших.

**Хід проведення:** психолог зачитує казку про «Царівну жабу» - для того щоб упевнитись що всі учасники знайомі з цією карткою, а також повторити її зміст. Далі починається обговорення:

1. Хто в цій казці позитивні герої, а хто негативні?
2. Як вважаєте, хто з героїв володіє завищеною самооцінкою? Чому?
3. А знищеною? Чому?
4. Як ви б зробили на місці жаби коли її шкурку спалили?
5. А на місці Івана?
6. Як гадаєте, чи образливо Івану що його всі називаються дураком?

### **Рефлексія**

**Мета:** пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

**Хід проведення:** ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

### **Вправа «Що я забираю з собою»**

**Мета:** «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

**Хід проведення:** учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

- «Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;
- «З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» - топання ногами;
- «Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

## ЗАНЯТТЯ 4

### **Вправа «Поділись емоцією»**

**Мета:** налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

**Хід проведення:** ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

### **Вправа «Чарівний острів»**

**Мета:** самоіндентифікація себе через героя.

**Хід проведення:** Кожен учасник пише на листочку своє ім'я, потім всі імена перемішуються і кожен по черзі витягує листочок з іменем у випадковому порядку. Відповідно, кожен учасник отримує ім'я когось з групи. Завдання: придумати йому роль казкового героя, історію про нього і намалювати на спільному для групи аркуші. Аркуш – чарівний острів. Коли всі учасники намалюють один одного – кожен по черзі або за бажанням розповідає роль свого героя.

### **Вправа «Подарунок»**

**Мета:** вправа підвищує самооцінку учасників, навчає вербальному взаєморозумінню, стимулює їх роботу над собою. Покращує настрій учасників і атмосферу в групі.

**Хід проведення:** сядемо в коло, нехай кожен по черзі зробить подарунок своєму сусідові зліва (за годинниковою стрілкою). Подарунок треба зробити (вручити) мовчки (невербально), але так, щоб ваш сусід зрозумів, що ви йому даруєте. Той, хто отримує подарунок, повинен постаратися зрозуміти, що йому дарують. Поки все не отримають подарунки, говорити нічого не треба. Все робимо мовчки. Коли всі отримають подарунки (коло замкнеться), ведучий звертається до того учаснику групи, який отримав подарунок останнім, і питає який подарунок він отримав. Після ведучий звертається до учасника, який вручав подарунок, і питає про те, який подарунок він зробив. Якщо у відповідях є розбіжності, потрібно з'ясувати, з чим конкретно пов'язане нерозуміння. Якщо учасник групи не може сказати, що йому подарували, можна запитати про це у групи.

### Рефлексія

**Мета:** пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

**Хід проведення:** ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

### Вправа «Що я забираю з собою»

**Мета:** «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

**Хід проведення:** учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

## ЗАНЯТТЯ 5

### Вправа «Поділись емоцією»

**Мета:** налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

**Хід проведення:** ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

### Вправа: «Розкажи історію»

**Мета:** формування установки на завершення початого.

**Хід проведення:** психолог надає кожному учаснику на листочку завершення казки (кожен герой для кожного учасника досягає певної мети). Завдання для учасників: придумати і розказати хід історії про отриманого героя.

### Вправа «Я хочу змінити в собі»

**Мета:** Вправа допомагає формуванню нових якостей в собі, прискорює особистісний ріст учасників.

**Хід проведення:** візьміть папір і ручку і розділіть лист на дві колонки: «Риси характеру, від яких я хочу позбутися» та «Риси характеру, які я хочу придбати». Тепер, поклавши заготовлену таблицю перед собою, намагайтесь розслабитися і подумати про себе. Потім подивіться на першу колонку, почніть «мозковий штурм» і швидко і не замислюючись запишіть усі риси, від яких ви хочете позбутися. Записуйте все, що приходить вам в голову, і не намагайтесь міркувати, чи реально для вас позбутися цієї якості. Коли відчуєте, що закінчили, ви готові до того, щоб визначити пріоритетність рис, займіться цим.

### Рефлексія

**Мета:** пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

**Хід проведення:** ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

### Вправа «Що я забираю з собою»

**Мета:** «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

**Хід проведення:** учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

## ЗАНЯТТЯ 6

### **Вправа «Поділись емоцією»**

**Мета:** налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

**Хід проведення:** ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

### **Вправа «Дзеркальний Оракул»**

**Мета:** глибше пізнання себе, формування позитивного самосприйняття.

**Хід роботи:** розповідається казка:

В одній чарівній країні є ущелині Дзеркального Оракула. Кожен з героїв стикається з ним на своєму шляху. Тільки той зможе продовжити з нами шлях далі, хто задасть Оракулу питання і отримає на них відповіді. Це Чарівне дзеркало. Кожен, хто подивиться в нього, зможе побачити себе таким, який він є насправді, яким його бачать оточуючі, і таким, яким він бачить себе сам. Зараз у нас є можливість заглянути в це дзеркало. Але необхідно не просто заглянути, а подивитися на себе і поставити кілька запитань, на які вам повинен дати відповідь Дзеркальний Оракул.

- Хто Я?
- Що Я люблю?
- Що я не люблю?
- Що мене лякає?
- Що має для мене велике значення?
- Що я хочу?

### **Рефлексія вправи:**

Яке питання виявився для вас найскладнішим? Що відповідав Оракул? Чи були неоднозначні відповіді або відповіді не до кінця правдиві? Яку відповідь сподобався найбільше? Для чого на ваш погляд у чарівній країні існує дзеркальний оракул?

### **Вправа «Браво»**

**Мета:** підвищення самооцінки, розвиток самосприймання в позитивному ключі.

**Хід проведення:** учасники стають в коло, по черзі в коло виходить 1 особа, їй всі аплодують і кричать «Браво». Вправа завершується після того як всі учасники побувають в середині кола.

### **Рефлексія**

**Мета:** пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

**Хід проведення:** ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

### **Вправа «Що я забираю з собою»**

**Мета:** «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

**Хід проведення:** учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

- «Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;
- «З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» - топання ногами;
- «Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.