

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 27456

номер ІІІІ

Виконала: здобувачка курсу, групи ПІ-20-1 Ольга РУДНИЦЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩО

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Лариса ПОДКОРИТОВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩО

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Таїсія КОМАР


Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩО

10 червня 2024 р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки
 Освітній рівень Перший (бакалаврський)
 Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
 Спеціальність 053 Психологія
 Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР
 протокол №5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Ольги РУДНІЦЬКОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості розвитку самоцінності майбутніх психологів засобами арттерапії»
 Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Лариса ПОДКОРИТОВА,
 кандидат педагогічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.
 3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Анкета «Готовність до професійної реалізації» О. Рудніцька; опитувальник «Самооцінка комплексу неповноцінності»; методика «Q-сортування» В. Стефансона; тест-опитувальник «Ставлення до себе» В. Століна, опитувальник «Рівень впевненості в собі Ф. Зімбардо».

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз особливостей розвитку самоцінності майбутніх психологів за допомогою арттерапії, самоцінність як психологічний феномен, значущість самоцінності для майбутніх психологів, можливості розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження самоцінності у майбутніх психологів, опис та обґрунтування методик дослідження, аналіз та узагальнення отриманих результатів, методичні рекомендації щодо розвитку

самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 17 рисунків, 22 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>23</u> травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>19</u> червня 2024 р.	виконано

Здобувач  Ольга РУДНИЦЬКА
ІМ'Я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи  Лариса ПОДКОРИТОВА
ІМ'Я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості розвитку самоцінності майбутніх психологів засобами арттерапії»

Здобувач Ольга Рудніцька

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Лариса ПОДКОРИТОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 71 сторінку, 22 таблиці, 17 рисунків, перелік джерел посилання складає 56 найменувань, 2 додатки.

Ключові слова: самоцінність, студенти, самоповага, само ставлення, самооцінка.

Об'єкт дослідження: розвиток самоцінності у майбутніх психологів.

Предмет дослідження: особливості розвитку самоцінності майбутніх психологів за допомогою арттерапії.

За результатами дослідження методичні рекомендації щодо дослідження і розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії і міні заняття «Я-цінність».

Одержані результати можуть бути використані для подальших досліджень самоцінності майбутніх психологів, а також для розробки відповідних тренінгових програм.

Дипломник  Ольга РУДНІЦЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 10 червня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТТЕРАПІЇ	9
1.1 Самоцінність як психологічний феномен	9
1.2 Значущість самоцінності для майбутніх психологів	16
1.3 Можливості розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії	21
Висновки до розділу	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЦІННОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	27
2.1 Опис та обґрунтування методик дослідження	27
2.2 Аналіз та узагальнення отриманих результатів	32
2.3 Методичні рекомендації щодо розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії	55
Висновки до розділу	59
ВИСНОВКИ	60
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ швидкий та невпинний. Кожен намагається швидко досягати успіху у житті та отримувати результати. Все життя перетворюється на суцільну гонитву за успіхами і досягненнями. Це особливо виразно помітно серед студентів, які завершують своє навчання. Коли студент підходить до завершення навчання у нього виникають як думки щодо майбутнього, роботи, успіху, бажання стати хорошим спеціалістом, так і сумніви у своїх силах і результативності. У тому, що візьме гору – сумніви чи прагнення – важливу роль відіграє самоцінність. Це пов'язано з тим, що коли людина відчуває власну цінність, будувати свій шлях їй стає легше і менш страшно, оскільки вона відчуває внутрішню опору. Особливо важливою належна самоцінність відіграє для психологів, у тому числі майбутніх. Це обумовлено тим, що психолог, з одного боку, постає моделлю поведінки для своїх клієнтів, а з іншого, є для них опорою. Відповідно, людина, яка звертається за психологічними послугами, навчається у психолога самоцінності, зокрема спостерігаючи за ним, водночас відчуття самоцінності фахівця постає для нього своєрідним захистом від можливої агресії і знецінення з боку клієнтів, та є психологічною опорою як для самого психолога, так і для його клієнтів.

Дослідники, які вивчали самоцінність і відзначали її важливий вплив на всі форми людського суспільства: А. Адлер, У. Баєр, К. Горні, Л. Долинська, Е. Еріксон, З. Карпенко, О. Кізь, Г. Костюк, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, Г. Фрік-Баєр, В. Сатір, К. Чурсіна та інші.

Ми виявили таку суперечність: широка вживаність поняття «самоцінність» у популярно-психологічній і практико-орієнтованій психологічній літературі, і брак теоретичних узагальнень та емпіричних досліджень самоцінності, зокрема у студентів-психологів. Ця суперечність і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: розвиток самоцінності у майбутніх психологів.

Предмет дослідження: особливості розвитку самоцінності майбутніх психологів за допомогою арттерапії.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити особливості самоцінності і розробити рекомендації щодо її розвитку у майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні засади розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії.
2. Дослідити емпірично особливості самоцінності у майбутніх психологів.
3. Розробити рекомендації щодо дослідження і розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії.

Гіпотеза дослідження: дослідження самоцінності та її розвитку за допомогою методів арттерапії сприятиме розробці ефективних корекційних програм, які підвищуватимуть рівень самоцінності у студентів-випускників психологічних факультетів.

У процесі роботи використані такі загальнонаукові **методи дослідження:**

– теоретичні: аналіз, синтез інформації, яка стосується даної теми, теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел, порівняння;

– емпіричні: анкета «Готовність до професійної реалізації» (О. Рудніцька), опитувальник «Самооцінка комплексу неповноцінності» за Адлером, методика Q-сортування В. Стефансона, тест-опитувальник ставлення до себе В. Століна, «Рівень впевненості в собі» (Ф. Зімбардо).

База дослідження: студенти четвертого та п'ятого курсу, спеціальності 053 Психологія, Хмельницького національного університету

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що подані у ній відомості можуть бути використані для подальших досліджень самоцінності майбутніх психологів, а також для розробки відповідних тренінгових програм.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження були апробовані на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» 18 квітня 2024 року, м. Хмельницький з темою тез «Особливості розвитку самоцінності у майбутніх психологів методами арттерапії».

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків, переліку джерел посилання (56 найменувань) і двох додатків. Загальний обсяг роботи складає 71 сторінку, а основна частина – 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТТЕРАПІЇ

1.1. Самоцінність як психологічний феномен

У сучасному світі поняття «самоцінність» стає дедалі більш вживаним, при цьому воно позначається як таке, що відмінне від поняття «самооцінка». Водночас, у науковій психологічній літературі немає однозначного визначення терміну «самоцінність». Цей термін відносно новий, а відтак недостатньо вивчений.

Більшість науковців включають самоцінність до складу структури самоствавлення та/або Я-концепції особистості. За іншими поглядами, самоцінність ототожнюється зі самооцінкою – феноменом, що формується внаслідок самостійного оцінювання людиною своїх можливостей, вчинків, рис характеру тощо; первинним поняттям щодо самоповаги, складовою самоствавлення або ж чітко відокремлюється від самооцінки, самоповаги та самоствавлення[1].

Проаналізувавши поняття «самоцінність» у роботах зарубіжних та вітчизняних науковців ми виявили певні розбіжності з іншими поняттями, а також певні невідповідності у визначеннях різних авторів.

Так, американська психологиня В. Сатір визначає, що самоцінність є почуттям у людини своєї важливості та потрібності. Вона зазначає, що ключовим у понятті самоцінність є неповторність кожної людини, але водночас вона ототожнює самооцінку та самоцінність [2].

У своїй концепції формування структури «Я» А. Ленгле вказує, що самоцінність це здатність особистості критично оцінювати себе через усвідомлену рефлексію та відчувати цінність свого життя. Він підкреслює, що самоцінність є важливою складовою самосвідомості та самопізнання [3].

Самоцінність також описується, як переконання і стан особистості, що ґрунтується на визнанні своєї важливості та прийнятті усіх своїх якостей незалежно від обставин та ситуацій. Це включає вміння оцінювати себе позитивно, навіть, у складних життєвих ситуаціях[4].

За Ю. Мутильовською та І. Міщенко, самоцінність – рухливе психологічне утворення особистості, що виникає на основі самосприйняття, самооцінки образу «Я» та оцінки значущого оточення (оцінка значущого оточення полягає в тому, що особистість оцінює важливих для неї людей і співставляє себе із ними, чи відповідає вона для цього оточення і чи відповідає оточення її потребам та очікуванням)[5].

Самоцінність є однією зі складових суб'єктивного ядра особистості, її структури, самосвідомості. Вона також є механізмом керування поведінкою. На рівні самосвідомості самоцінність проявляється у стратегіях поведінки особистості й соціальної діяльності. Вона впливає на те, як людина буде свої взаємини, приймає рішення та реагує на виклики, що постають у її житті [5, с. 82].

Л. Просандеєва визначає самоцінність, як «реальне духовне утворення самосвідомості особистості та суспільства», «ядро духовного світу особистості». Це утворення є насамперед «продуктом духовно-практичного освоєння світу, результатом самопізнання інтересів і потреб, а також життєвих цілей». На думку психологині самоцінність людини залежить від динамічного саморозвитку особистості, її здібностей та творчої індивідуальної самоактуалізації протягом усього життя. Самоцінність розвивається і змінюється в процесі особистісного зростання, самопізнання та реалізації внутрішнього потенціалу. Це важливий аспект духовного розвитку, який впливає на здатність людини досягати своїх цілей, відчувати задоволення від життя та бути в гармонії із собою та навколишнім світом [6, с. 283].

За А. Бандурою, особлива роль у формуванні самоцінності особистості належить соціальним факторам. Вчений виявив, що процес засвоєння особистісних цінностей проходить через стадії соціалізації такі як,

ідентифікація (сприйняття себе через призму інших людей); інтерналізація (внутрішнє усвідомлення та прийняття соціальних норм та стандартів); моделювання (спостереження за поведінкою інших та наслідування дій); підкріплення (нагородження та покарання за виявлену поведінку)[7].

Також самоцінність особистості розглядається як переживання цінності та унікальності власного «Я» і можливої цінності його для інших. Її несформованість може приводити до почуття невпевненості у собі, своїй здатності долати життєві труднощі та ускладнювати вибір оптимальних способів взаємодії з собою та з іншими людьми[8].

Самоцінність є результатом взаємодії глибинних шарів психіки суб'єкта (індивідуального несвідомого) та вершин його самосвідомості (колективного надсвідомого). Важливим методом осмислення цінності власного «Я», є діалог людини з таємними глибинами своєї душі. Цей діалог, який включає самопізнання та рефлексію, спрямовує особистість до добра та самовдосконалення[9].

Самоцінність є усвідомленням власної глибинної та неповторної цінності, як людини; і це усвідомлення є незалежним від зовнішніх факторів, таких як досягнення, думка інших людей, матеріальні володіння, кількість перемог та поразок у житті.

Варто розглянути елементи, які є основоположними для самоцінності.

Попри те, що ці елементи для кожної особистості є індивідуальними, можна визначити деякі найбільш загальні. Так, М. Дженнантоніо пропонує такі загальні чинники, на які потрібно спиратись, вибираючи для себе основоположні елементи самоцінності:

1. *Культурні фактори.* У деяких культурах важливіше знати релігійні тексти, аніж мати матеріальне багатство або владу. У нашій культурі та у багатьох інших відомих нам культурах такого не відбувається і, скоріш за все, не відбудеться. У нас є інші параметри так званого «успіху» особистості. Кіно, реклама, культура, соціальні мережі, ЗМІ створили образ ідеальної людини і постійно нав'язують образ людини, яка є цінною тільки

тоді, коли вона молода, гарна, багата, сильна, здорова, струнка, вільна, допитлива, розумна, має багато вільного часу, багато розвивається, має роботу, яка не завдає прикрощів, а приносить лише задоволення; коли людина має сім'ю, любить інших людей, завжди щаслива, нікого не ображає, толерантна тощо. Але деякі зазначені параметри суперечать один одному. На жаль, люди, особливо молодь, підпадає під вплив масової комерціалізованої культури, яка обумовлює самоповагу та самоцінність особистості та нерідко їх знижує.

2. *Родина та суспільний контекст*, в якому розвивається особистість. Батьки та авторитетні фігури формували самоцінність особистості з самого дитинства, впливаючи на її життя. Так наприклад, якщо у сім'ї було більше уваги приділено культурі та освіті, ніж матеріальним благам чи соціальному статусу, це значно вплинуло на життя. І хоча кожна людина може відхилитись від тих впливів, що здійснили на неї батьки, вони все одно відіграватимуть значну роль в її житті, оскільки особистість може обрати діяти всупереч тому, чого її вчили.

3. *Судження самої особистості* – те що вона вважає важливим для себе та своєї самоцінності[10, с. 26-27].

Л. Просандеєва визначає такі складові самоцінності:

- *когнітивна складова* формується шляхом самопізнання, самоаналізу, самоусвідомлення, осмислення ролей та статусних якостей, а також конструюванням цінності власної ідентичності;
- *емоційна складова* виникає в результаті під час переживання власних емоцій та включає в себе самовідчуття, самосприйняття, самооставлення;
- *мотиваційна складова* визначає динаміку та спрямованість особистості, стимулює її до самовизначення, самоактуалізації та самореалізації;

- *комунікативна складова* розвиває навички ефективної міжособистісної взаємодії та допомагає презентувати себе та підтримує цінність особистості;
- *регулятивна складова* керує та організовує розвиток самоцінності, через актуалізацію самоспрямованості та самоорганізації [11].

А найголовнішим у самоцінності, її ядром, що визначає глибинний сенс і специфічність виступає ціннісне «Я». На ньому ґрунтується вся система соціальних і духовних цінностей, що сприймаються та усвідомлюються людиною у власній системі самоцінності[11].

При дослідженні самоцінності важливо враховувати такі поняття, як Я-концепція, самоповага, самопізнання, самосвідомість, самоактуалізація, самовдосконалення та самооцінка. Ці поняття взаємодоповнюються, і це стало очевидним у багатьох дослідженнях. Наприклад, висока самоцінність підтримує самоповагу, самоактуалізацію та самовдосконалення. Деякі дослідження показують, що самоцінність входить до структури самоставлення. Висока самоцінність асоціюється із позитивними емоціями, здоровою самооцінкою та бажанням досягати власних цілей. Крім того, вона сприяє покращенню міжособистісних відносин та ефективному самовдосконаленню.

Важливо враховувати, що кожен аспект взаємодії з іншим, і отримує вплив від нього. Таким чином, висока самоцінність може підвищувати самооцінку, самоповагу, самоактуалізацію та самоусвідомлення, а покращення цих аспектів може сприяти зростанню самоцінності. Разом вони визначають основу особистісного розвитку[12; 13].

Отже, варто розібратись із поняттями «Я-концепція», «самосвідомість», «самоставлення», «самосприйняття», «самоповага», «самовпевненість», «самоактуалізація» та «самооцінка».

Я-концепція – це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх інтелектуальних, фізичних та інших

властивостей, самооцінку та суб'єктивне сприйняття факторів, що впливають на неї [14, с. 22].

Самосвідомість – ключовий конструкт у формуванні внутрішнього світу людини, що полягає у сприйнятті себе у різноманітних ситуаціях та у формуванні узагальненого уявлення про себе, як про індивіда[14, с. 21].

Самоставлення – форма внутрішніх емоційних переживань людини, що відображають її ставлення до того, що вона відкриває та дізнається про себе. Цей процес відіграє ключову роль у формуванні поведінки, в саморегуляції, у взаємовідносинах та спробах подолання кризових ситуацій[15, с.12].

Самосприйняття – процес орієнтування людини у власному внутрішньому світі шляхом самопізнання та в порівнянні себе з іншими людьми. Одні дослідники асоціюють самосприйняття з самосвідомістю, а інші з ідентичністю[16].

Самоповага – це комплексна сукупність оцінок про себе, які стосуються різних аспектів нашої особистості. Проте самоповага – це не статичний елемент, що міститься в наших головах і автоматично впливає на життя. Це активний процес, спосіб взаємодії зі світом та іншими людьми, а також спосіб інтерпретації та оцінювання подій[17, с.24].

Впевненість у собі – якість особистості, її сприйняття себе, своїх можливостей та значимості у суспільстві. Це також розуміння того, що особистість має достатньо ресурсів та навичок для виконання певних завдань, наприклад, соціальних, професійних тощо і віра в себе[18, с. 5].

Самоактуалізація – прагнення людини до максимального виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. За А. Маслоу, самоактуалізація – це бажання стати усім, ким можливо, потреба в самовдосконаленні та в реалізації свого потенціалу[19, с. 443-444].

Із визначенням самооцінки у нас виникли певні труднощі, оскільки поняття «самооцінка» на сьогоднішній день неоднозначне, та деякі дослідники ототожнюють його із самоцінністю. Тому нижче ми наводимо

декілька визначень самооцінки, щоб ширше зрозуміти її та порівняти із самоцінністю:

– самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей[20, с. 85].

– самооцінка – це судження людини про свої можливості, властивості, поведінку у порівнянні з певним еталоном, зразком; це основний структурний компонент самосвідомості, вияв оцінного ставлення людини до себе (самокритичність)[21, с. 266];

– самооцінка – важливий регулятор поведінки людини, від якої залежать взаємовідносини особистості з оточуючим світом, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності і подальшого розвитку особистості[22 с. 394];

– самооцінка – образ самої себе у структурі особистості, досвід, з якого людина черпає уявлення про себе [23].

Як можна побачити, спільним для всіх визначень самооцінки є те, що це певне оцінне судження людини щодо себе, образ себе, який впливає на її життєдіяльність.

Розрізнення понять самоцінності та самооцінки є важливим, оскільки ці поняття, хоч і пов'язані, але мають свої відмінності. Самооцінка, як подано вище – це, в першу чергу, оцінка людиною власних здібностей, навичок, досягнень тощо на певному етапі свого життя (наприклад, людина оцінює свої успіхи в кар'єрі або навчанні).

А самоцінність виражає більш глибоке переконання у власній цінності, як особистості, незалежно від здібностей чи досягнень. Наприклад, коли людина вірить у себе та свої можливості без оцінки своїх досягнень.

Деякі дослідження підтверджують те, що висока самооцінка неможлива без наявності високого рівня самоцінності. Таким чином, самоцінність і самооцінка – різні аспекти самосприйняття[24; 25].

Розуміння цієї відмінності може допомогти краще зрозуміти себе та розвиватись як особистість.

Таким чином, самоцінність – це самоповага, наявність досвіду позиціонування, розуміння того, що людина є значимою, незважаючи на помилки, невдачі та негаразди. Кожна людина цінна за будь-яких обставин й інші люди бачать цю цінність. Також звернімо увагу і на те, що самоцінність передбачає адекватну самооцінку, але не ототожнюється з нею, оскільки демонструє внутрішнє ставлення до себе, а не оцінює, як це робить самооцінка.

Як зазначалось у вступній частині нашої роботи, самоцінність особливо важлива для психологів як складова їхнього внутрішнього особистісного стрижня. Самоцінність психолога є водночас моделлю та підтримкою для інших людей, і захистом та опорою для самого психолога. А отже, самоцінність цих фахівців має розвиватися ще під час професійного навчання. Відповідно, у наступному підрозділі ми розглянемо значущість самоцінності для майбутніх психологів.

1.2 Значущість самоцінності для майбутніх психологів

Професія психолога надзвичайно захоплююча, оскільки дозволяє людині краще пізнати себе та довкілля. Психологія сприяє не лише особистісному росту, але й розвитку фахівця. Робота психолога вимагає великої відповідальності, адже потрібно надавати правильну психологічну допомогу, дотримуючись принципів етики та чесності.

Майбутніх психологів неодмінно супроводжують певні переживання та сумніви щодо майбутньої роботи.

Для досягнення успіху у професійній діяльності майбутнім фахівцям потрібно зіткнутись з низкою психічних труднощів під час свого професійного розвитку. Розглянемо деякі з них:

- страх перед невдачею: студенти-випускники можуть відчувати страх перед невдачею у власних професійних досягненнях, що може впливати на їх самоцінність, самосвідомість, самоповагу та самооцінку;

- емоційне навантаження: робота з психічним здоров'ям може викликати емоційне навантаження. Студенти можуть стикатись з власними емоціями під час вивчення та роботи з клієнтами, а також невеликий досвід роботи і мала кількість годин супервізії або її відсутність можуть призвести до невпевненості у своїй компетентності та правильності надання консультативних послуг;
- самоспостереження: у студентів, особливо у студентів-випускників спеціальності «Психологія» може бути підвищене самоспостереження, а це, у свою чергу, може викликати сильну критику власних знань та своєї діяльності, що також негативно може вплинути на майбутню роботу;
- брак практичного досвіду: малий практичний досвід може становити проблему у професійному розвитку, адже з'являтимуться страхи на кшталт «у мене нічого не вийде, бо я це не робила так часто», тому студенти можуть гальмувати із розвитком у професії, щоб набратись досвіду, але цього досвіду завжди буде мало і це перетвориться у нескінченну гонку за досвідом і знаннями;
- невизначеність щодо професійного майбутнього: студенти-випускники можуть переживати страх чи певну невизначеність щодо того, як саме розвиватиметься їх професійний шлях і певні проблеми у розвитку можуть їх лякати та додавати невпевненості[26; 27; 28].

Таким чином, розглядаючи проблеми, з якими стикаються майбутні фахівці перед початком своєї професійної діяльності, можна припустити, що розвиток самоцінності, а також пов'язаних із нею аспектів, таких, як самоповага, самоусвідомленність і самооцінка, є критичними для підготовки успішних психологів.

Самоцінність включає в себе різні прояви особистості, такі як інтелект, зовнішній вигляд, лідерські якості, комунікативні здібності, успішність, стресостійкість та вміння правильно реагувати на невдачі. Вона є основним компонентом формування особистості та відображає внутрішній світ людини [29].

При цьому самоцінність є ядром процесу самосвідомості та самоактуалізації. Крім того, розвиток самоцінності впливає на Я-концепцію у професійній діяльності та на самореалізацію, визначає рівень саморозвитку та самодостатності. Наприклад, відчуття власної цінності та впевненість у своїх можливостях може допомогти психологам ефективніше впоратись із емоційним навантаженням та стресом, пов'язаним із роботою з клієнтами[30; 31].

Самоцінність впливає на професійну діяльність у таких аспектах:

- мотивація: висока самоцінність підтримує високий рівень мотивації та ефективності в професійній діяльності;
- стресостійкість: здорова самоцінність може сприяти кращому копінгу зі стресом в професійних ситуаціях;
- професійне самовдосконалення: самоцінність є стимулом для постійного професійного розвитку та самовдосконалення;
- міжособистісні відносини: відносини з колегами та клієнтами на роботі є чи не найважливішими і самоцінність зробить їх набагато ефективнішими та кращими, а ще такі стосунки постійно вдосконалюватимуться;
- сприйняття себе в професійному контексті: те, як особистість сприйматиме себе у професійному середовищі, може впливати на її вибори, рішення та ефективність, таким чином, чим вища самоцінність тим краще сприйняття себе у професії[32].

Самоцінність є важливим фактором, оскільки відображає впевненість людини в її професійних і особистих силах, а також впливає на самоповагу.

Вона не лише визначає спосіб поведінки особистості у професійній діяльності, але і має великий вплив на самоповагу, Я-концепцію, самоактуалізацію, самореалізацію та самосвідомість. Таким чином, важливо розглянути, як усі ці аспекти впливають на професійну діяльність особистості.

І. Чайка дає таке визначення професійній самоактуалізації: це поступовий процес розкриття особистісного потенціалу та втілення його в

професійну діяльність. Вона зумовлена процесом професійної підготовки та є значущим елементом готовності до професійної діяльності[33].

Я. Пінчук до складових компонентів професійної самоактуалізації відносить:

1) усвідомлення власних професійних здібностей таких як рефлексія, саморозвиток, самовдосконалення своїх здібностей;

2) професійно-ціннісні орієнтації – усвідомлення і визнання цінностей професійної самоактуалізації, саморозвитку, самовдосконалення, самоцінності;

3) професійне цілепокладання – свідомо постановка цілей щодо професійної самоактуалізації, відповідно до своїх прагнень, здібностей та можливостей;

4) рівень домагань особистості – чи є поставленні цілі реалістичними тут і тепер і чи відповідають вони своїм можливостям;

5) професійна ідентичність – прийняття і бачення себе у майбутньому, а також задоволення від можливості власної реалізації [34].

Майбутні психологи, які прагнуть до професійної реалізації та ефективної самоактуалізації свого професійного потенціалу, повинні мати ряд якостей. Серед них: здатність до самоконтролю, позитивне сприйняття себе і обраної професії, уміння чітко ставити цілі та розробляти ефективні стратегії досягнення цих цілей, рефлексія, розвиненість психічних процесів, ініціативність, а також самоповага, самосвідомість та самоцінність, потребу у постійному особистісному зростанні.

Для досягнення високого професійного рівня в психології надзвичайно важливою є робота над собою. Вона має бути спрямована на самопізнання, саморозвиток та на активізацію свого потенціалу, а також на підвищення самоповаги, самоствавлення та самоцінності. Особливе значення у системі життєвих ставлень майбутнього психолога – ставлення до себе. Розуміння себе та власної цінності змінює спосіб сприйняття світу в цілому.

Сукупність усіх уявлень індивіда про себе становить Я-концепцію. В. Панок стверджує, що якість роботи психолога залежить не лише від знань, отриманих у вищих навчальних закладах та вміння проводити діагностику, але і від самої особистості студента-психолога[35].

Тобто якість і успішність діяльності психолога насамперед залежать від того, як студент поставиться до ціннісно-рольового бачення професії, об'єднає і тісно поєднає професійні та особистісні якості (ідеали, переконання, відношення до себе, самоповагу, самоцінність, розуміння власної ідентичності та власного шляху).

Отже, ми розуміємо, що Я-концепція є важливим самоутворюючим компонентом. Практика свідчить про те, що недооцінка ролей та особливостей Я-концепції студента може призвести не лише до суттєвих труднощів під час навчання, але і під час виходу на ринок праці та самореалізації у професійній діяльності. Це відбувається через недостатнє забезпечення соціально-психологічних умов для актуалізації творчого потенціалу та стимулювання особистісного зростання студента. Такий підхід може сприяти формуванню негативної Я-концепції, що включає критику до себе, невпевненість у власних силах, реалізації, потенціалі та майбутньому[36, с. 5].

Але і тут самоцінність приходить на допомогу, адже щоб змінити Я-концепцію із негативної на позитивну потрібно працювати із самоцінністю і над самоповагою та самосвідомістю[36, с. 8].

Професійна самосвідомість – усвідомлення своєї відповідності щодо професії, і відповідно, самосвідомість в свою чергу сприяє кращому рівню самоцінності, самоповаги, а також підвищується і Я-концепція.

Тому професійна самосвідомість для майбутнього психолога має величезний вплив на формування його ідентичності, як майбутнього фахівця. М. Боришевський вважав, що самосвідомість є важливим внутрішньо-особистісним чинником, який опосередковує дію зовнішніх впливів. Ця взаємодія може як сприяти розвитку особистості, так і гальмувати його. Завдяки постійним змінам та розширенню її складових відбувається розвиток

як самосвідомості, так і аспектів особистості. Без самосвідомості неможливо активувати процеси, які є передумовою для формування професійних очікувань. На самосвідомості ґрунтується процес самоцінності та самосприйняття, що формує образ «Я». Тобто завдяки здатності усвідомлювати реальні та потенційні перспективи власної діяльності, ми можемо усвідомити власні професійні очікування. Вчений також вважав, що самосвідомість включає в себе самоцінність, домагання, соціально-психологічні очікування та «образ Я» [37].

Отже, можна зробити висновок, що самоцінність є важливим аспектом професійного становлення майбутнього психолога. Вона тісно взаємопов'язана з Я-концепцією, самосвідомістю, самоактуалізацією, самоповагою. Відповідно, все це необхідно враховувати, коли потрібно дослідити та/або розвинути самоцінність.

Як ми зазначали на початку цього підрозділу, самоцінність психолога має розвиватися ще під час професійного навчання у виші. Аналіз наукових і практико орієнтованих праць показав, що одним з ефективних методів розвитку самоцінності є арттерапія. Детальніше про це подано у наступному підрозділі.

1.3 Можливості розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії

Роботу із самоцінністю варто починати із її *дослідження*. Тут доцільно визначити кілька основних аспектів. Розглянемо їх нижче.

1. Дослідження стосунків людини з собою та дослідження власної особистості. Це включає самоставлення, рівень самоповаги, самооцінки, розуміння власної цінності, рівень відчуття себе та своїх потреб, стосунки із собою, своїм тілом, розуміння власних емоцій. Адже розуміння власних бажань, переваг і недоліків допомагає людині легше зрозуміти себе в цьому світі, оскільки так вона краще розуміє, що стоїть за кожним її вчинком і

відчуває свою внутрішню глибину. Тут доцільно використати такі методики: «Особистісний диференціал» за В. Шапарь (методика допомагає визначити емоційно-оцінні ставлення людино до самої себе, а також її самооцінку); методика «Хто я?» М. Кун, Т. Макпартленд (методика використовується для вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості, те як людина сприймає саму себе, наскільки вона розуміє себе); «Рівень впевненості в собі» Ф. Зімбардо (ця методика допомагає визначити рівень впевненості в собі); Методика кількісного виміру самооцінки С. Будассі (ця методика дозволяє виявити кількісний рівень самооцінки за допомогою ранжування)[38; 39].

2. Дослідження взаємодії із оточуючими. Це вивчення відповідності між оточенням та потребами та цінностями особистості, рівень здатності чітко висловлювати власні думки та встановлювати особисті кордони, рівень залежності від думки оточуючих і визначити потреби у стосунках. Крім цього, варто дослідити власні реакції на різноманітні ситуації, рівень розвитку навичок ефективної комунікації, а також вміння будувати та підтримувати здорові міжособистісні відносини. Доцільно використовувати такі методики: Інтерперсональна діагностика Т. Лірі (методика призначена для вивчення стилю і структури міжособистісних стосунків і їх особливостей, а також уявлень суб'єкта про себе у цих стосунках); методика вивчення психологічної атмосфери в групі Ф. Фідлер (призначена для дослідження особливостей психологічної атмосфери у колективі, групі; Тест «Психологічне кліматичне коло» (призначений для діагностування психологічного клімату за допомогою емоційної та ділової складових) [39].

3. Дослідження установок і життєвих сценаріїв, розібратись, чому відбувається саме така поведінка, чому виникають саме такі думки та виникають саме такі реакції. Тут можна використовувати прості вільні запитання, спрямовані на виявлення установок та тих чи інших життєвих сценаріїв.

4. Дослідження себе-фахівця: як особистість оцінює себе як фахівця, свої сильні професійні риси, зони розвитку, професійні обмеження тощо.

Можна використати: Опитувальник професійної готовності за Л. Кабардовою (допомагає визначити ступінь готовності досліджуваного до успішного функціонування у певній професійній сфері) [40] тощо.

5. Загальне самодослідження: техніка самоінтерв'ю (взяти аркуш паперу та ручку, задавати собі запитання і давати на них чесні відповіді); проєктивні методики: «Малюнок людини» (допоможе здійснити аналіз самооцінки, самоствавлення, а також певних проявів, які заважають людині проявляти себе повністю); «Малюнок сім'ї» (допоможе зрозуміти стосунки людини у сім'ї і який вплив здійснює сім'я на самоцінність, психіку досліджуваного); «Людина під дощем» (за допомогою цієї методики можна визначити, самоцінність людини і чи вона є, адже досить виражено самоцінність людини проявляється у стресових ситуаціях, а саме дана методика, показує як досліджуваний поводитиме себе у стресових та неприємних ситуаціях); «Колесо балансу» (за допомогою цієї методики можна оцінити своє життя у багатьох сферах, зрозуміти де є застій і зони розвитку) тощо.

Розвиток самоцінності можна здійснювати за допомогою:

- механізму саморефлексії, який спрямований на осмислення особистісного простору, самопізнання та саморозуміння власного потенціалу, власного затишку, самоконтролю, стосунків із людьми і зв'язку ціннісного «Я» із оточенням, а також осмислення внутрішніх бажань та ресурсів і порівняння їх із реальною ситуацією самореалізації цих самих бажань та ресурсів. Тобто, щоб розвивати самоцінність, варто рефлексувати, проводити діагностики, відповідати на запитання, і тоді це вже буде поштовхом до збільшення самоцінності;
- механізм самоінтеграції, який спрямований на прийняття та засвоєння загальнолюдських цінностей, розширення і збагачення уявлень про внутрішній світ, осмислення власних потреб щодо себе та соціуму. Самоінтеграція стимулює розвиток ціннісного «Я» особистості та окреслює ті напрямки, де відбуватиметься реалізація самоцінності особистості[41].

На розвиток особистості і її самоцінність значно впливає соціалізація, провідним мегафактором якої є Інтернет, а провідним мікрофактором – сім'я. Інтернет – це потужний ресурс, де сучасна людина проводить доволі багато часу і який суттєво впливає на самоцінність. А саме у родині відбувається перша соціалізація, яка здійснюється через неусвідомлене сприйняття норм і цінностей. На самоцінність впливають також різноманітні середовища – такі, як школа, університет, близькі друзі, знайомі тощо. Тому важливо постійно аналізувати власне оточення, розуміти його позитивні та негативні аспекти, щоб зростати та розвиватись як особистість. Соціалізація в цьому контексті допомагає людині розкрити свій внутрішній потенціал і зрозуміти свої індивідуальні можливості. Таким чином, соціальний контекст є важливою детермінантою розвитку самоцінності, оскільки формується через прагнення людини до самореалізації та визнання в суспільстві[5].

Таким чином, для дослідження самоцінності можна використовувати значну кількість різноманітних психодіагностичних методик, а також прийоми самоспостереження і самоаналізу.

Для розвитку самоцінності можна застосувати значне число методів і методик, однак нижче ми розглянемо арттерапію як популярний сьогодні метод психологічної допомоги, що характеризується особливою м'якістю і глибиною впливу на особистість. Вперше цей термін був використаний А. Хілломі згодом отримав широке розповсюдження.

У вузькому розумінні арттерапія – це терапія образотворчим мистецтвом з метою аналізу та позитивного впливу на людину[42].

У широкому розумінні, арттерапія – це система психологічних лікувально-корекційних впливів, заснованих на заняттях клієнта образотворчою діяльністю, а також у побудові стосунків із арттерапевтом [42].

Арттерапія відносно молодий напрям, який стрімко розвивається та знаходить своє застосування, як у психологів, так і в клієнтів. Цей напрям постійно вдосконалюється та розширюється, включаючи в себе багато видів:

музикотерапія, образотворча терапія, казкотерапія, бібліотерапія, танцювальна терапія, фототерапія тощо. Зараз багато психологів використовує декілька видів арттерапії, спираючись на мультимодальність. Цей підхід дозволяє розширити дослідження творчих модальностей клієнта, мобілізувати його творчий потенціал і знайти найефективніші способи творчого самовираження.

Мистецтво вважається одним із найкращих способів гармонізувати особистість. Коли людина перебуває в творчому натхненні, вона спокійна, зосереджена, розслаблена та відчувається у безпеці. І саме в такому стані можна створити те, що допоможе розібратись у причинах та побудувати вектор розвитку, віднайти власний ресурс та опору.

Є дослідження, які показують, що арттерапія підвищує самоцінність. Серед них дослідження, що проводилось на іранських студентах, яких випадковим чином розподілили на дві групи: одну експериментальну групу та одну контрольну. Експериментальна група проходила 10 арттерапевтичних тренінгів протягом 10 тижнів, тоді як контрольна група не відвідувала взагалі ніяких тренінгів. Результати показали, що інтеграція арттерапії сприяє підвищенню самоцінності та стійкості у студентів[43]

Арттерапія стимулює творчість і сприяє відчуттю досягнень, що впливає на психологічний комфорт, включає в себе використання мистецтва та творчості для розкриття емоцій і покращення психологічного благополуччя, вона також може знижувати рівень стресу, покращувати настрої та підвищувати впевненість в собі, надає позитивний вплив на відчуття самоцінності. За допомогою арттерапії у людей знижується загальний негативний фон самоцінності, стає більш адекватною оцінка своїх можливостей та якостей, підтримується високий рівень цінності власної особистості, а також за допомогою арттерапії відбувається звернення до своїх почуттів, переживань, з'являється вміння правильно трактувати свої емоції, думки та переживання і розвивається розуміння, що потрібно робити для власного комфорту та відчуття власної цінності[44; 45; 46; 47].

Висновок до розділу

У першому розділі проведено теоретичний аналіз особливостей розвитку самоцінності майбутніх психологів за допомогою арттерапії.

Розглянуто самоцінність як психологічний феномен. Виявлено, що на сьогодні немає її однозначного визначення як психологічного поняття. В цілому, показано, що самоцінність – це самоповага, наявність досвіду позиціонування, розуміння людиною власної значимості, незважаючи на помилки, невдачі та негаразди. Показано, що самоцінність тісно пов'язана із самоставленням, самоповагою, самоактуалізацією, Я-концепцією.

Виявлено значущі аспекти самоцінності, зазначено, що вона є ключовим елементом психологічного здоров'я та впливає на емоційний стан та здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Висвітлено, що професійний розвиток психологів та якість їх роботи пов'язані із їхньою самоцінністю, підкреслено важливість поєднання професійних та особистісних якостей, враховуючи ідеали, переконання, відношення до себе та розуміння власної ідентичності.

Відзначено, що дослідження та розвиток самоцінності можна здійснювати комплексно за допомогою психодіагностичних методик, самоспостереження і самоаналізу.

Показано, що арттерапія є ефективним методом розвитку самоцінності.

Проміжні результати теоретичного дослідження подані у нашій публікації [48].

Визначені теоретичні положення потребують емпіричного підтвердження і перевірки. Відтак, у наступному розділі наведено результати дослідження самоцінності у студентів-психологів і розроблені методичні рекомендації щодо розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЦІННОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Опис та обґрунтування методик дослідження

Дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету. В опитуванні приймали участь студенти четвертого та п'ятого курсів спеціальності 053 «Психологія». Кожному студенту було запропоновано такі п'ять методик:

- 1) анкета «Готовність до професійної реалізації»(О. Рудніцька);
- 2) опитувальник «Самооцінка комплексу неповноцінності»[49];
- 3) методика «Q-сортування» (В. Стефансон)[50];
- 4) тест-опитувальник ставлення до себе (В. Столін)[40];
- 5) опитувальник «Рівень впевненості в собі» (Ф. Зімбардо)[51].

Усі методики відповідають меті та завданням нашого дослідження. Оскільки методик, спрямованих безпосередньо на дослідження самоцінності, нами не виявлено, згідно результатів нашого теоретичного дослідженнями використали методики, які дають можливість виявити рівень розвитку самоцінності через самооцінку, самоствавлення, самоповагу.

Опис методик наведено нижче.

Опис анкети «Готовність до професійної реалізації» (О. Рудніцька).

Анкета складається з п'яти закритих запитань, спрямованих на виявлення готовності студента-психолога випускних курсів до професійної реалізації, готовності долати труднощі, які виникатимуть під час професійного зростання (анкета представлена у Додатку А).

Опис методики «Самооцінка комплексу неповноцінності»

Ця методика розроблена для визначення рівня закомплексованості особистості та наявності комплексу «неповноцінності».

Методика складається із 30 тверджень та трьох відповідей до кожного твердження. Респондент обирає ту відповідь, яка найбільше підходить. Обробка результатів здійснюється перевіркою на щирість відповідей, далі відповіді переводяться у бали згідно із ключем, бали сумуються і результат наступний:

0-40 балів – свідчення закомплексованості. Така людина себе оцінює негативно, «заиклилася» на своїх слабких сторонах, недоліках, помилках. Постійно бореться з собою, і це лише посилює і комплекси, і погіршує саму ситуацію, ще більш ускладнює стосунки з людьми.

41-80 балів – у досліджуваного є всі можливості самому прекрасно впоратися зі своїми комплексами. В цілому, комплекси не сильно заважають людині жити. Людина боїться аналізувати себе, свої вчинки.

81-130 балів – людина не позбавлена комплексів (як і будь-яка нормальна людина), але чудово справляється з своїми проблемами. Об'єктивно оцінює свою поведінку і вчинки людей.

131-150 балів – досліджуваний думає, що у нього взагалі *немає комплексів*. Не варто їй обманювати себе, такого просто не буває. Придуманий нею світ і власний образ – далекі від реальності. Самообман та завищена самооцінка небезпечні[49].

Опис методики «Q-сортування» (Стефансон В.)

Ця методика призначена для визначення уявлень особистості про себе. Методика складається із 60 тверджень та особистісних якостей. Ці твердження потрібно розділити на три групи від найбільш характерних до найменш характерних для досліджуваного. Якщо запропоноване твердження відповідає уявленню досліджуваного про себе як члена даної конкретної групи – твердження записується до групи відповідей «Так», якщо суперечить

його уявленню про себе – «Ні», і лише у виключних випадках – «Сумніваюсь».

Переваги методики полягають у тому, що при роботі з нею досліджуваний проявляє свою індивідуальність, реальне «Я», а не відповідність-невідповідність статистичним нормам і результатам інших людей.

Методика визначає 6 основних тенденцій поведінки людини у групі

- 1) залежність – незалежність;
- 2) комунікабельність – некомунікабельність;
- 3) прийняття боротьби – уникання боротьби.

Тенденція до залежності визначається внутрішнім прагненням індивіда до прийняття внутрішніх стандартів та цінностей – соціальних та морально-етичних.

Тенденція до комунікабельності свідчить про контактність, прагнення утворити емоційні зв'язки як у своїй групі, так і поза нею.

Тенденція до боротьби – активне прагнення особистості брати участь у груповому житті, досягати вищого статусу у системі міжособистісних стосунків.

Тенденція до уникання боротьби свідчить про прагнення уникнути взаємодії, зберегти нейтралітет у групових суперечках та конфліктах, схильність до компромісних рішень.

Кожна з цих характеристик має зовнішню та внутрішню характеристику, тобто залежність, комунікабельність та боротьба можуть бути істинними, внутрішньо притаманними особистості, а можуть бути зовнішніми, своєрідною «маскою», яка приховує справжнє обличчя людини

Обробка та аналіз результатів відбуваються таким чином: після того, як обстежуваний виписав всі твердження у відповідні колонки, відповіді відносяться відповідно до ключа і підраховується тенденція у кожній із пар [50].

Опис методики «тест-опитувальника ставлення до себе» В. Століна

Методика призначена для дослідження комплексу факторів ставлення людини до себе.

Методика містить 57 тверджень на які потрібно дати відповіді «погоджуюсь» або «не погоджуюсь». Твердження опитувальника сформульовані від першої особи і спрямовані на аналіз особистої думки досліджуваного.

Опитувальник діагностує сім факторів, що лягли в основу чотирьох шкал опитувальника:

Шкала I – самоповага – спрямована на відображення аспектів самоствавлення до своїх здібностей, енергії, самостійності, оцінки можливостей контролювати своє життя, ступінь віри у власні сили.

Шкала II – аутосимпатія – на позитивному полюсі характеризує довіру до себе та позитивну самооцінку. На негативному полюсі – бачення у собі переважно недоліків, низьку самооцінку, схильність до самозвинувачення..

Шкала III – очікування позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих.

Шкала IV – самоінтерес – відображає міру близькості до себе, інтерес до власних думок та почуттів, впевненість у власному інтересі для інших.

Опитувальник також оцінює «глобальне самоствавлення» (почуття «за» чи «проти» себе).

Шкала S(інтегральна) – вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власного «Я» досліджуваного.

Опитувальник містить також сім шкал, спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» досліджуваного:

шкала 1 – самовпевненість;

шкала 2 – очікування ставлення інших;

шкала 3 – самоприйняття;

шкала 4 – самопослідовність (самокерівництво);

шкала 5 – самозвинувачення;

шкала 6 – самоінтерес;

шкала 7 – саморозуміння.

Таким чином, опитувальник дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що різняться за ступенем узагальненості:

1) глобальне самоствавлення;

2) самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом та очікуваним ставленням до себе;

3) рівень конкретних дій (готовності до них) щодо свого «Я»[40].

Опис опитувальника «Рівень впевненості в собі» Ф. Зімбардо

Опитувальник дозволяє дослідити та визначити рівень впевненості в собі.

Опитувальник включає 30 тверджень, які потрібно позначити знаком «+», якщо респондент згоден із твердженням та знаком « – », якщо респондент не згоден із твердженням. Обробка та аналіз результатів здійснюються за ключем, бали підсумовуються і відповідно:

Менше 11 балів. Така людина сором'язлива і недостатньо упевнена в собі. Їй важко висловити свої почуття і бажання, і тому інші можуть нав'язати їй своє суспільство, відтіснити при здобутті, наприклад, яких-небудь благ, часом навіть не помічаючи цього, ущемити в чомусь її права. В той же час цій людині можуть бути властиві спалахи агресивної поведінки по відношенню до тих, хто від неї залежний.

11-21 балів. Цим людям властива середня міра впевненості в собі. Вони можуть дати відсіч тим, хто намагається ущемити їх інтереси або не дотримує зобов'язання, але для цього їм все ж треба відчувати себе декілька «заведеними». Інакше вони вважають за краще терпіти і мовчки злитися, уникаючи вступу до конфлікту. За бажання вони легко можуть навчитися і поводитися відповідно до манер вихованої людини, і жорстко досягати своїх цілей в спілкуванні з оточуючими.

Більше 21 бала. У таких людей високий рівень впевненості в собі. Для них характерні спокій, вміння володіти собою в різних ситуаціях, вміння виражати свої відчуття і бажання, не ображаючи оточуючих і не вступаючи з ними в конфлікти. Вони відстоюють свої права, відновлюючи їх у разі потреби не вибухами неконтрольованої агресії, не скаргами і проханнями, а, як правило, рішучими і в той же час коректними, прийнятними в суспільстві способами [51].

Розглянемо результати за вище описаними методиками у наступному підрозділі.

2.2 Аналіз та обробка результатів

Розглянемо *результати опитування за нашою авторською «Анкета для аналізу готовності до реалізації в професії» (О. Рудніцька)*.

Результати відповідей на перше запитання анкети – «Чи задоволені Ви тим, що обрали свою професію?» – представлено в таблиці 2.1

Таблиця 2.1 – Розподіл відповідей на запитання «Чи задоволені Ви тим, що обрали свою професію?»

Відповіді	Кількість опитаних (30)	% від загальної вибірки
Так	21	70 %
Ні	9	30 %

Як ми бачимо з таблиці 2.1, задоволені вибором професії психолога 70 % опитаних студентів, решта – 30 % – не задоволені.

Результати відповідей на друге запитання анкети – «Чи задоволені ви тим рівнем знань, який є у Вас?» – представлено в таблиці 2.2

Таблиця 2.2 – Розподіл відповідей на запитання «Чи задоволені ви тим рівнем знань, який є у Вас?»

Відповіді	Кількість опитаних (30)	% від загальної вибірки
Так	18	60 %
Ні	12	40 %

Як ми бачимо з таблиці 2.2, більшість опитаних студентів задоволені рівнем своїх знань 60 %, і 40 % – незадоволені.

Результати відповідей на третє запитання – «Чи бачите ви свою реалізацію саме у цій сфері?» – представлено в таблиці 2.3

Таблиця 2.3 – Розподіл відповідей на запитання «Чи бачите ви свою реалізацію саме у цій сфері?»

Відповіді	Кількість опитаних (30)	% від загальної вибірки
Так	15	50 %
Ні	15	50 %

Як ми бачимо з таблиці 2.3, 50 % опитаних студентів бачать себе реалізованими у сфері психології; інші 50 % не мають такого бачення.

Результати відповідей на четверте запитання анкети – «Чи готові ви долати труднощі на своєму кар’єрному шляху?» – представлено в таблиці 2.4

Таблиця 2.4 – Розподіл відповідей на запитання «Чи готові ви долати труднощі на своєму кар’єрному шляху?»

Відповіді	Кількість опитаних (30)	% від загальної вибірки
Так	15	50 %
Ні	15	50 %

Як ми бачимо з таблиці 2.4, 50 % опитаних студентів готові долати труднощі на своєму кар’єрному шляху, а інша половина – ні.

Результати відповідей на п’яте запитання анкети представлено в таблиці 2.5

Таблиця 2.5 – Розподіл відповідей на запитання «Яке у вас налаштування на ваше професійне майбутнє?»

Відповіді	Кількість опитаних (30)	% від загальної вибірки
Позитивне	15	50 %
Негативне	15	50 %

Як ми бачимо з таблиці 2.5, 50 % опитаних студентів позитивно налаштовані на своє професійне майбутнє і 50 % – негативно.

Таким чином, за допомогою анкети ми встановили, що більшість опитаних студентів-психологів випускних курсів задоволені вибором професії та якістю своїх знань; половина респондентів позитивно налаштовані у власній професійній реалізації, готові долати труднощі та іти до мети. Відповідно, є досліджені, які не задоволені вибором своєї професії та отриманими знаннями, не налаштовані на професійну самореалізацію та пов'язані із цим труднощі.

Результати за опитувальником «Самооцінка комплексу неповноцінності» представлені в таблиці 2.6 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.6 – Результати відповідей на опитувальник «Самооцінка комплексу неповноцінності»

Рівень закомплексованості	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Сильно виражений рівень закомплексованості (0-40 балів)	1	3,3 %
Середній рівень закомплексованості (41-80балів)	14	46,7 %
Невиражений рівень закомплексованості (81 – 130балів)	12	40 %
Немає комплексів (131-150балів)	3	10 %



Рисунок 2.1 – Рівень закомплексованості у дослідженій групі студентів-психологів

Як ми бачимо із таблиці 2.6 та рисунка 2.1, сильно виражений рівень закомплексованості має 3,3 % опитаних, середній рівень – 46,7 % опитаних, невиражений рівень закомплексованості – у 40 % опитаних, а немає комплексів лише у 10 % опитаних. Таким чином, можна сказати, що 50 % студентів-випускників спеціальності «Психологія» мають комплекси, які можуть завадити реалізовуватись у професійній діяльності. А інші 50 % мають менше комплексів і, відповідно, можуть швидше та якісніше розпочати власний кар'єрний шлях.

Результати за методикою «Q-сортування» представлені у таблицях 2.7, 2.8, 2.9 та на рисунках 2.2, 2.3, 2.4.

Таблиця 2.7 – результати методики «Q-сортування» тенденція до залежності-незалежності

Тенденції поведінки у групі	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Залежність	3	10 %
Незалежність	8	26,7 %
50/50	19	63,4 %



Рисунок 2.2 – Тенденції до залежності-незалежності, за методикою «Q-сортування»

Отже, як ми бачимо із таблиці 2.7 та рисунка 2.2, 63,4 % опитуваних, а це більше половини нашої вибірки, обирають пристосовування до ситуації, тобто, вони можуть бути залежними від думки та дій лідера, але, коли буде відбуватись ситуація, яка їм не подобається, вони зможуть дати відсіч, але перед тим можуть прикласти багато зусиль.

Абсолютно незалежними є 26,7 % опитаних студентів, вони впевнені у своїй думці та не піддаються впливу ні групи, ні лідера. Та 10 % респондентів є повністю залежними від групи та лідера

Таблиця 2.8 – результати методики «Q-сортування», тенденція до комунікабельності-некомунікабельності

Тенденції до поведінки у групі	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Комунікабельність	23	76,7 %
Некомунікабельність	4	13,3 %
50/50	3	10 %

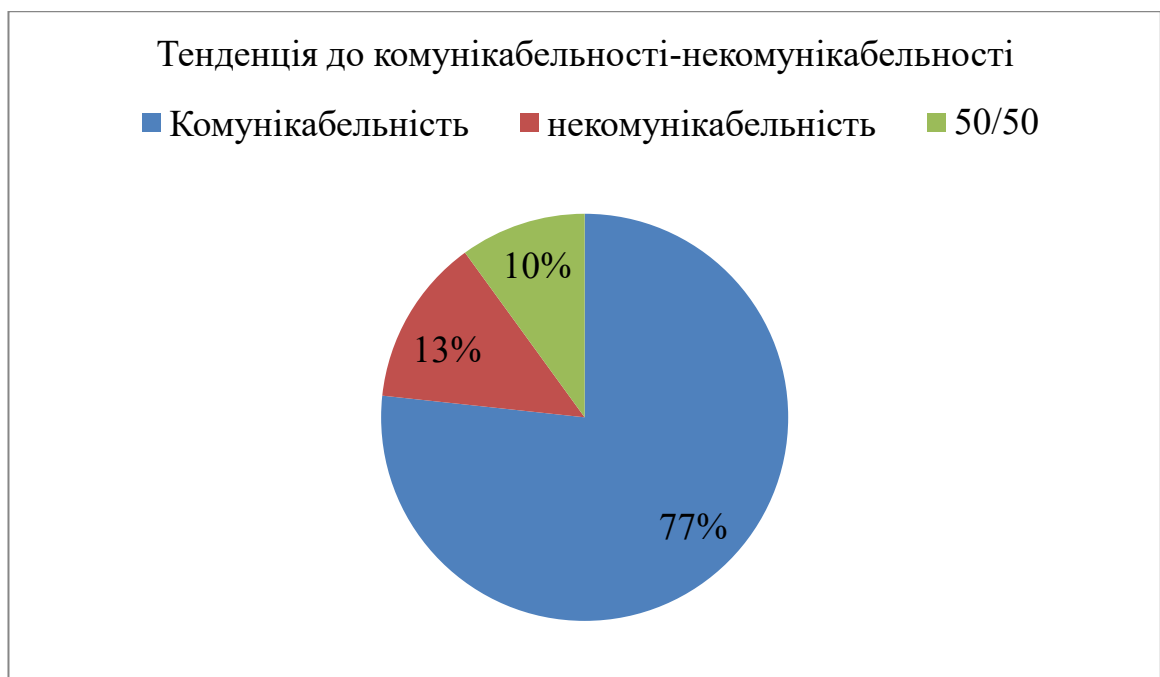


Рисунок 2.3 – Тенденція до комунікабельності-некомунікабельності за методикою «Q-сортування»

Таким чином, ми можемо сказати, що 76,7 % опитаних студентів є комунікабельними, легко ідуть на контакт у групі, можуть висловлювати свою думку також можуть легше заводити нові знайомства, а 10 % у групі можуть бути, як комунікабельними, так і не зовсім, все залежить від ситуації та подій у групі. Ще 13,3 % є зовсім некомунікабельними.

Таблиця 2.9 – результати методики «Q-сортування», тенденція до «прийняття» боротьби – «уникання» боротьби.

Тенденція до поведінки у групі	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
«Прийняття» боротьби	9	30 %
«Уникання» боротьби	20	66,7 %
50/50	1	3,3 %



Рисунок 2.4 – Тенденція до «прийняття» боротьби – «уникання» боротьби

Отже, як бачимо з рис. 2.4 і таблиці 2.9, до тенденції «прийняття» боротьби схильні 30 % опитаних респондентів, до «уникання» боротьби – 66,7 % опитаних; та лише 3 % схильні приймати рішення до поведінки в залежності від ситуації.

Результати за тестом-опитувальником ставлення до себе В. Століна представлені в таблицях 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16, 2.17, 2.18, 2.19, 2.20, 2.21 та на рисунках 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16.

Результати цієї методики поділяються за 12 шкалами (шкала S, шкала I, шкала II, шкала III, шкала IV, шкала 1, шкала 2, шкала 3, шкала 4, шкала 5,

шкала 6, шкала 7). Результати за шкалою S (глобальне самоствавлення) представлені у таблиці 2.10 та на рисунку 2.5.

Таблиця 2.10 – Результати за шкалою S (глобальне самоствавлення) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість шкали S	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	12	40 %
Середній рівень	8	26,7 %
Яскраво виражена	10	33,3 %

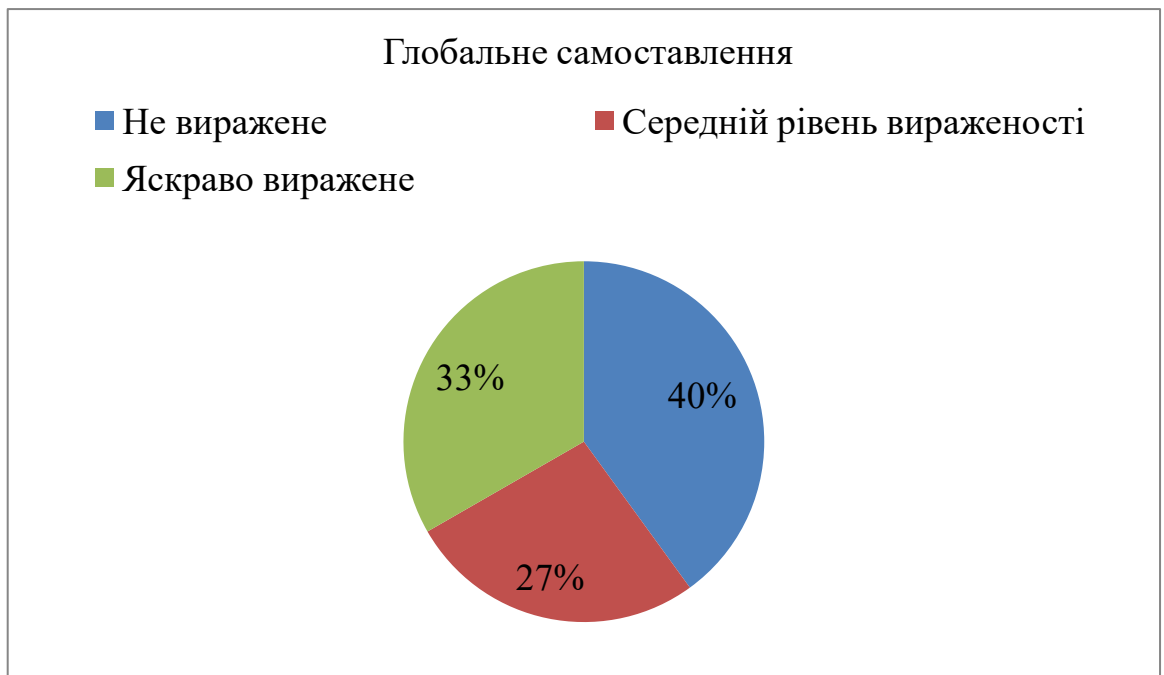


Рисунок 2.5 – Результати за шкалою S (глобальне самоствавлення) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.10 та рисунку 2.5 ми бачимо, що позитивне самоствавлення або ще можна сказати абсолютно «за» себе 33 % опитаних, виражене позитивне самоствавлення у 27 % та не виражене глобальне позитивне самоствавлення у 40 %, ця частина респондентів схильна до стану «проти» себе.

Результати за шкалою І (самоповага) представлені у таблиці 2.11 та на рисунку 2.6.

Таблиця 2.11 – Результати за шкалою І (самоповага) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість Шкали І	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	12	40 %
Середній рівень	8	26,7 %
Яскраво виражена	10	33,3 %

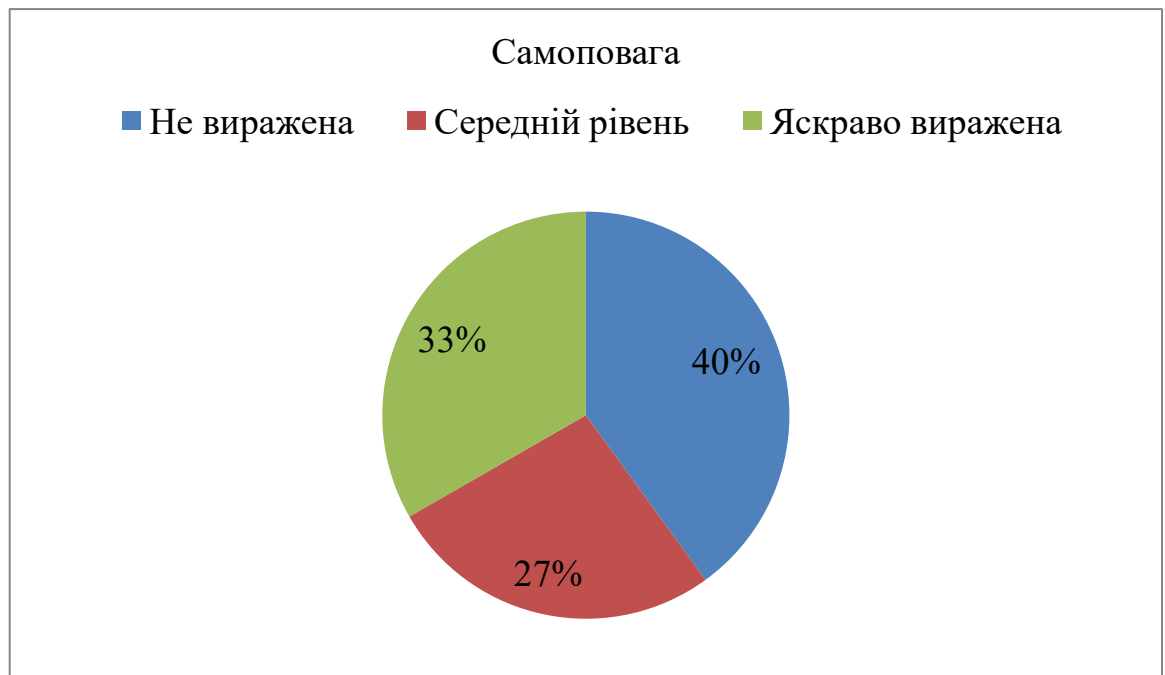


Рисунок 2.6 – Результати за шкалою І (самоповага) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.11 та рисунку 2.6 ми можемо побачити що самоповага яскраво виражена у 33 %, вони мають яскраву спрямованість на відображення аспектів самоствалення до своїх здібностей, енергії, самостійності, високо оцінюють можливості контролювати своє життя, мають високий ступінь віри у власні сили. В 27 % опитаних самоповага середньо виражена, тобто вона спрямована на відображення аспектів

самоствалення до своїх здібностей, енергії, самостійності, але не так яскраво, також вони мають середню оцінку щодо можливостей контролювати своє життя, ступінь віри у власні сили середній а 40 % мають не виражену спрямованість на відображення аспектів самоствалення до своїх здібностей, енергії, самостійності, оцінки можливостей контролювати своє життя, ступінь віри у власні сили низький.

Результати за Шкалою II (аутосимпатія) представлені в таблиці 2.12 та на рисунку 2.7

Таблиця 2.12 – Результати за шкалою II (аутосимпатія) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість Шкали II	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	10	33,3 %
Середній рівень	10	33,3 %
Яскраво виражена	10	33,3 %

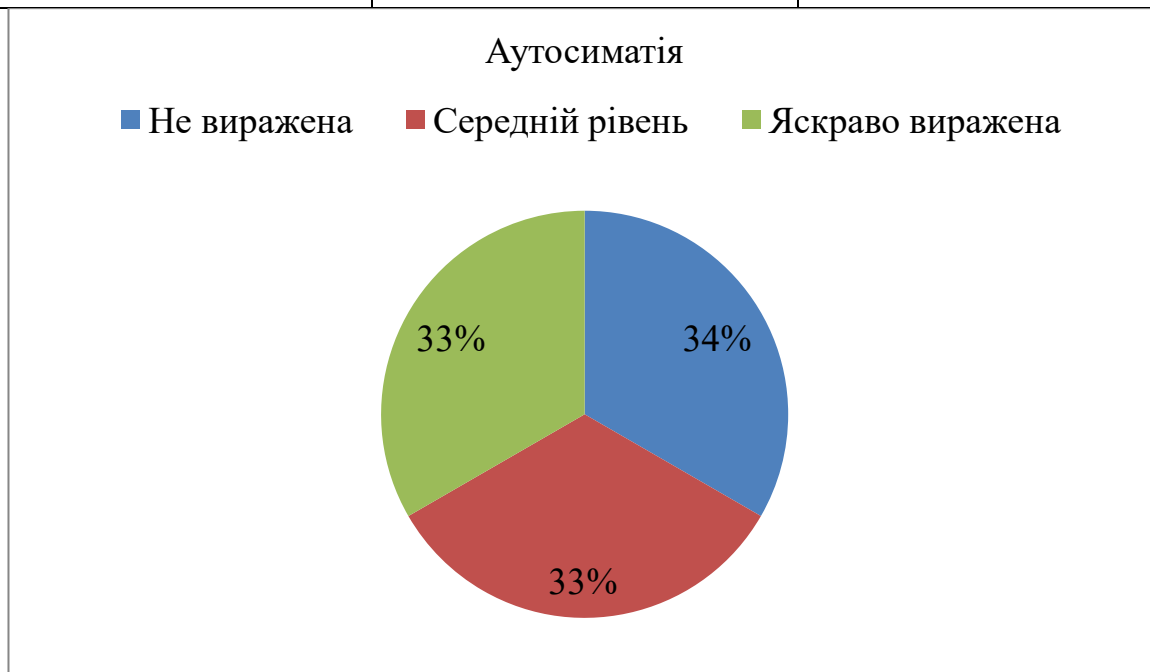


Рисунок 2.7 – Результати за шкалою II (аутосимпатія) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.12 та на рисунку 2.7 видно, що 33,3 % опитаних мають яскраво виражену аутосимпатію, це характеризується високим рівнем довіри до себе та позитивною самооцінкою. Також 33,3 % мають середню вираженість аутосимпатії, що говорить про середній рівень довіри до себе та середній рівень самооцінки, а також про те, що ці люди можуть бачити у собі певні недоліки та схильні до самозвинувачення у певних складних ситуаціях 33,3 % мають не виражену аутосимпатію, тобто вони більше схильні до пошуку недоліків в собі та самозвинувачення, а також їх самооцінка є нижчою за середню.

Результати за Шкалою III (очікування позитивного ставлення до себе) представлені в таблиці 2.13 та на рисунку 2.8

Таблиця 2.13 – Результати за шкалою III (очікування позитивного ставлення до себе) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість шкали III	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	12	40 %
Середній рівень	10	33,3 %
Яскраво виражена	8	26,7 %

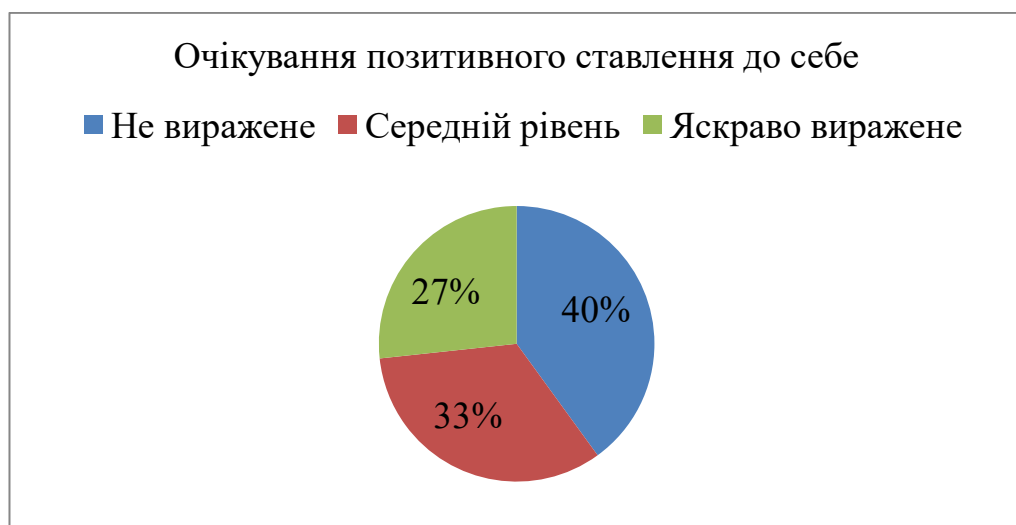


Рисунок 2.8 – Результати за шкалою III (очікування позитивного ставлення до себе) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.13 та рисунку 2.8 ми бачимо, що у 27 % опитуваних яскраво виражене очікування позитивного ставлення до себе, тобто, вони впевнені, що за будь-яких умов до них будуть оточуючі ставитись добре, у 33,3 % опитуваних середньо виражене очікування позитивного ставлення до себе, тобто вони можуть очікувати, як добре ставлення так і ні, дивлячись за яких умов. А 40 % найменш очікують позитивне ставлення до себе, вони радше будуть чекати чогось негативного або нейтрального.

Результати за Шкалою IV (самоінтерес) представлені в таблиці 2.14 та на рисунку 2.9

Таблиця 2.14 – Результати за шкалою IV (самоінтерес) тесту-опитувальника ставлення до себе

Враженість Шкали IV	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	8	26,7 %
Середній рівень	12	40 %
Яскраво виражена	10	33,3 %

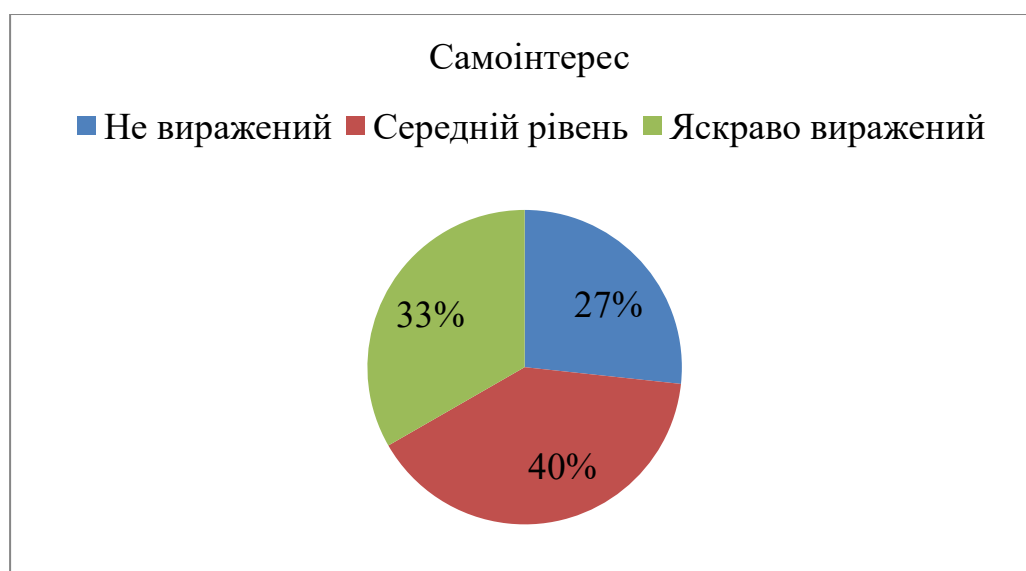


Рисунок 2.9 – Результати за шкалою IV (самоінтерес) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.14 та рисунку 2.9 ми бачимо що у 33 % самоінтерес яскраво виражений, це відображається у високому рівні близькості до себе, високому інтересі до власних думок та почуттів, високій впевненості у власному інтересі для інших. У 40 % опитаних самоінтерес середньо виражений, таким чином рівень близькості до себе середній, присутній інтерес до власних думок та почуттів, впевненість у власному інтересі для інших. А у 27 % самоінтерес не виражений, тобто такі люди не відчувають певної близькості до себе, а також не відчувають впевненості у власному інтересі для інших, багато власних думок їм не подобається та вони не приймають їх.

Результати за Шкалою 1 (самовпевненість) представлені в таблиці 2.15 та на рисунку 2.10.

Таблиця 2.15 – Результати за шкалою 1 (самовпевненість) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість шкали 1	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	20	66,7 %
Середній рівень	4	13,3
Яскраво виражена	6	20 %

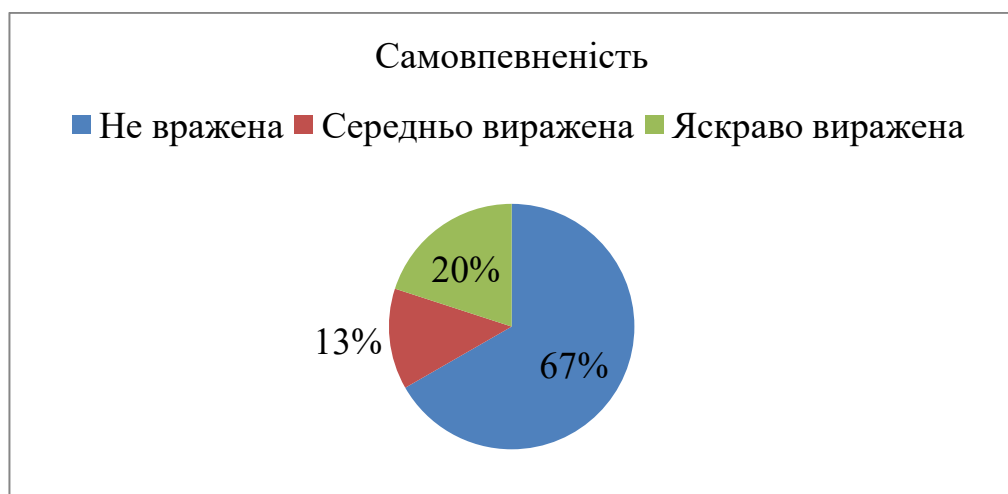


Рисунок 2.10 – Результати за шкалою 1 (самовпевненість) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.15 та рисунку 2.10 бачимо, що самовпевненість яскраво виражена у 20 %, середньо виражена у 13 % та не виражена у 66,7 % опитуваних.

Результати дослідження за шкалою 2 (очікування ставлення від інших) представлені в таблиці 2.16 та на рисунку 2.11.

Таблиця 2.16 – Результати за шкалою 2 (очікування ставлення від інших) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість шкали 2	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	12	40 %
Середній рівень	8	26,7 %
Яскраво виражена	10	33,3 %

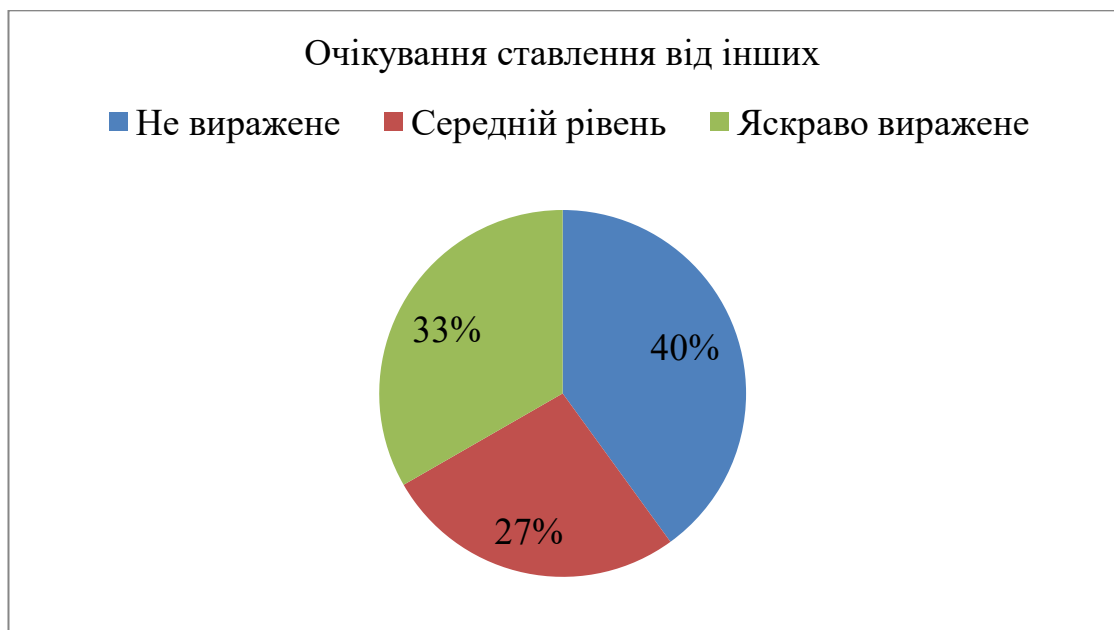


Рисунок 2.11 – Результати за шкалою 2 (очікування ставлення від інших) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.16 та рисунку 2.11 ми бачимо, що яскравий рівень вираженості цієї ознаки у 33 % опитаних, середній рівень вираженості у 26,7 % опитаних, а не виражена ознака у 40 % опитаних.

Результати дослідження за шкалою 3 (самоприйняття) представлені в таблиці 2.17 та на рисунку 2.12

Таблиця 2.17 – Результати за шкалою 3 (самоприйняття) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість шкали 3	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	10	33,3 %
Середній рівень	8	26,7 %
Яскраво виражена	12	40 %

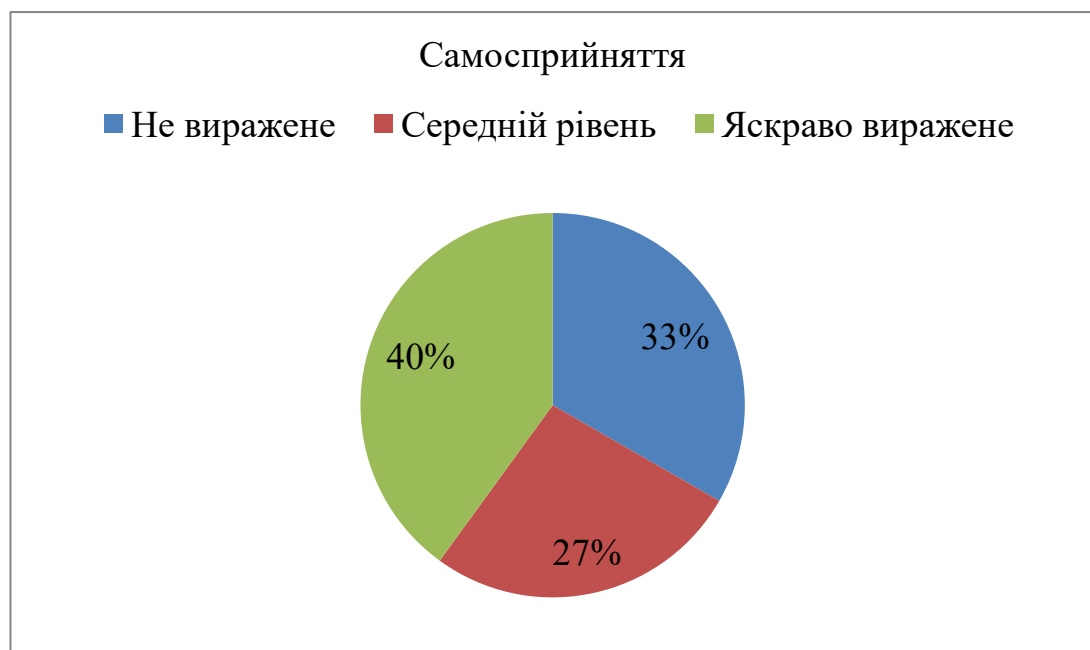


Рисунок 2.12 – Результати за шкалою 3 (самоприйняття) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.17 та рисунку 2.12 можемо побачити, що самоприйняття яскраво виражено у 40 % опитуваних, такі студенти сприймають себе позитивно, середній рівень самоприйняття у 26,7 % опитаних студентів, що теж говорить про те, що вони добре себе сприймають, хоча є певні моменти, коли це самоприйняття відсутнє і 33,3 % опитаних мають не виражене самоприйняття.

Результати дослідження за шкалою 4 (самоконтроль) представлені в таблиці 2.18 та на рисунку 2.13.

Таблиця 2.18 – Результати за шкалою 4 (самоконтроль) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість шкали 4	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	10	33,3 %
Середній рівень	12	40 %
Яскраво виражена	8	26,7 %

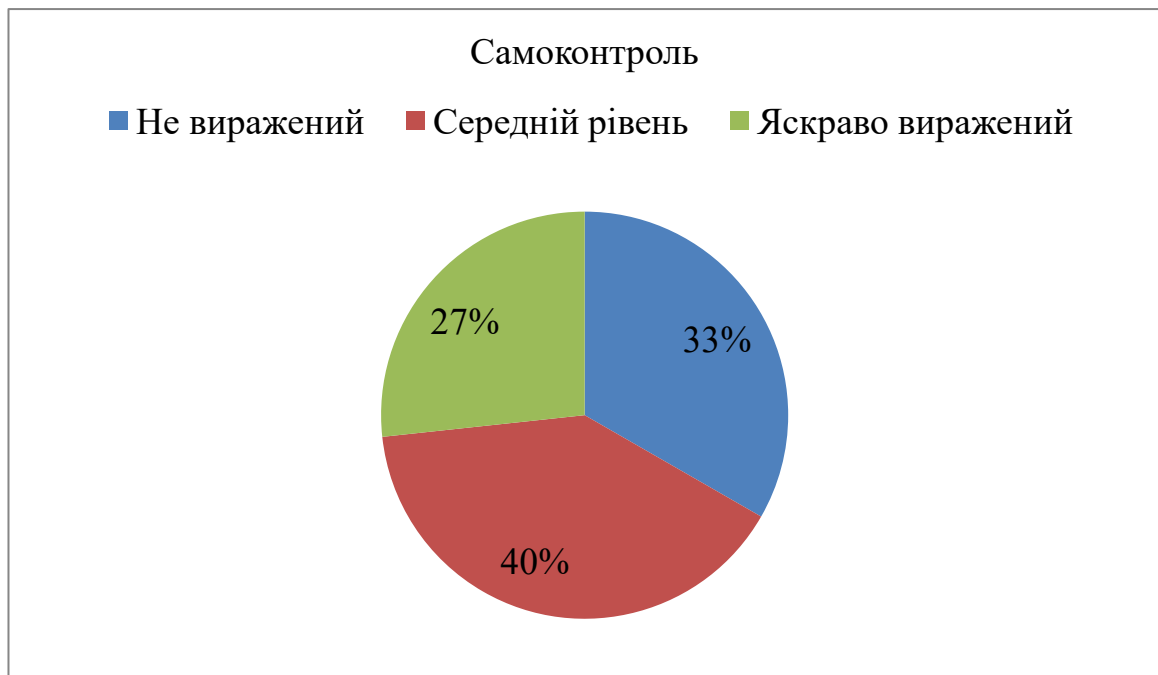


Рисунок 2.13 – Результати за шкалою 4 (самоконтроль) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.18 та рисунку 2.13 бачимо, що яскраво виражений самоконтроль у 26,7 % опитаних, середня вираженість самоконтролю у 40 % опитаних та не виражений самоконтроль у 33,3 % опитаних.

Результати дослідження за шкалою 5 (самозвинувачення) представлені в таблиці 2.19 та на рисунку 2.14

Таблиця 2.19 – Результати за шкалою 5 (самозвинувачення) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість шкали 5	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	8	26,7 %
Середній рівень	12	40 %
Яскраво виражена	10	33,3 %

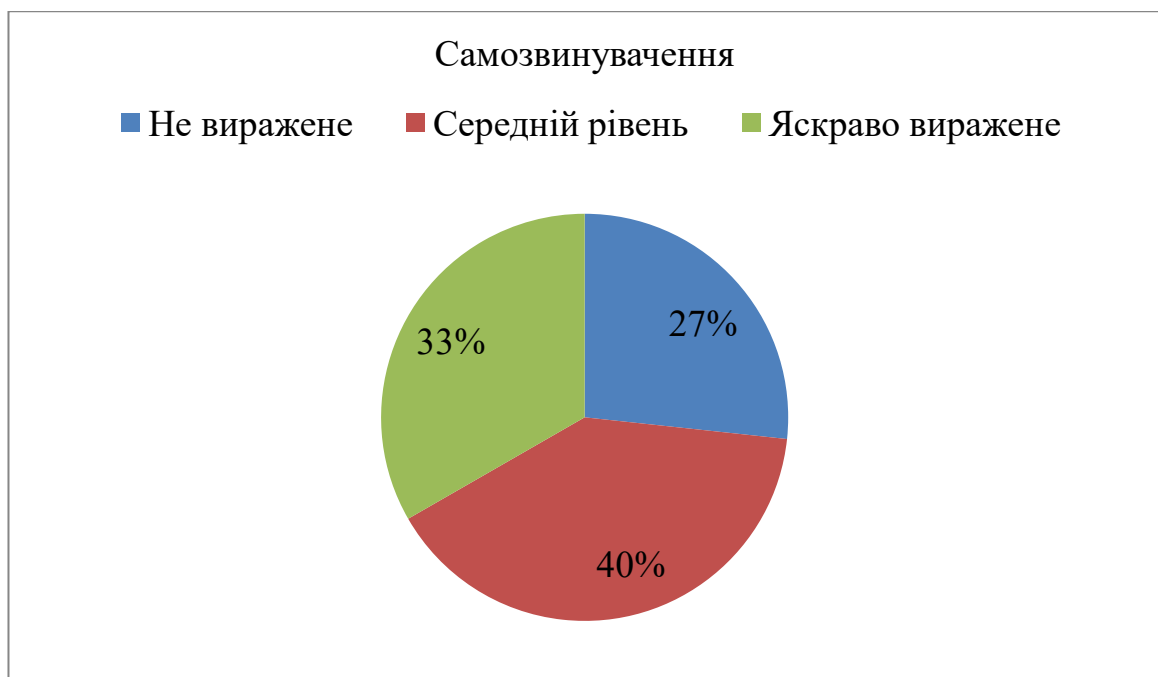


Рисунок 2.14 – Результати за шкалою 5 (самозвинувачення) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.19 та рисунку 2.14 бачимо, що у 26,7 % студентів самозвинувачення не виражене, у 40 % середня вираженість самозвинувачення, а 33,3 % опитаних студентів мають яскраво виражене самозвинувачення.

Результати дослідження за шкалою 6 (самоінтерес) представлені в таблиці 2.20 та на рисунку 2.15.

Таблиця 2.20 – Результати за шкалою 6 (самоінтерес) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість шкали 6	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	8	26,7 %
Середній рівень	10	33,3 %
Яскраво виражена	12	40 %

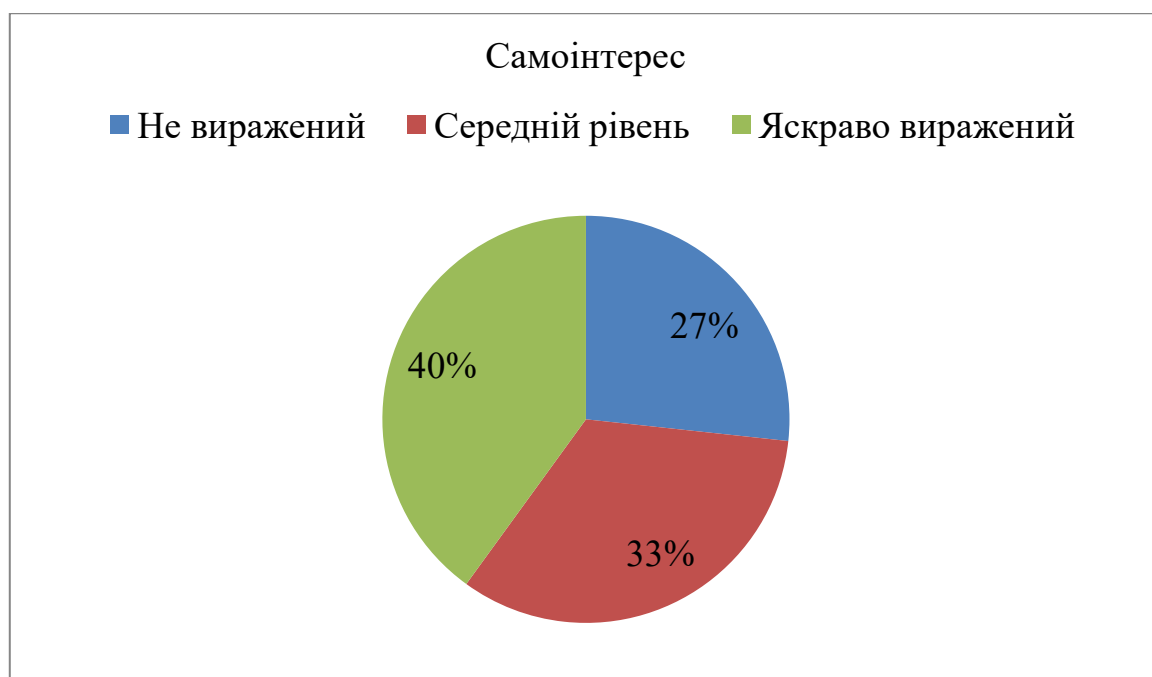


Рисунок 2.15 – Результати за шкалою 6 (самоінтерес) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.20 та рисунку 2.15 можемо побачити, що самоінтерес яскраво виражений у 40 % студентів, середній рівень самоінтересу мають 33,3 % опитаних студентів, а 26,7 % мають невиражений самоінтерес.

Результати дослідження за шкалою 7 (саморозуміння) представлені в таблиці 2.21 та на рисунку 2.16.

Таблиця 2.21 – Результати за шкалою 7 (саморозуміння) тесту-опитувальника ставлення до себе

Вираженість шкали 7	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Не виражена	6	20 %
Середній рівень	14	46,7 %
Яскраво виражена	10	33,3 %

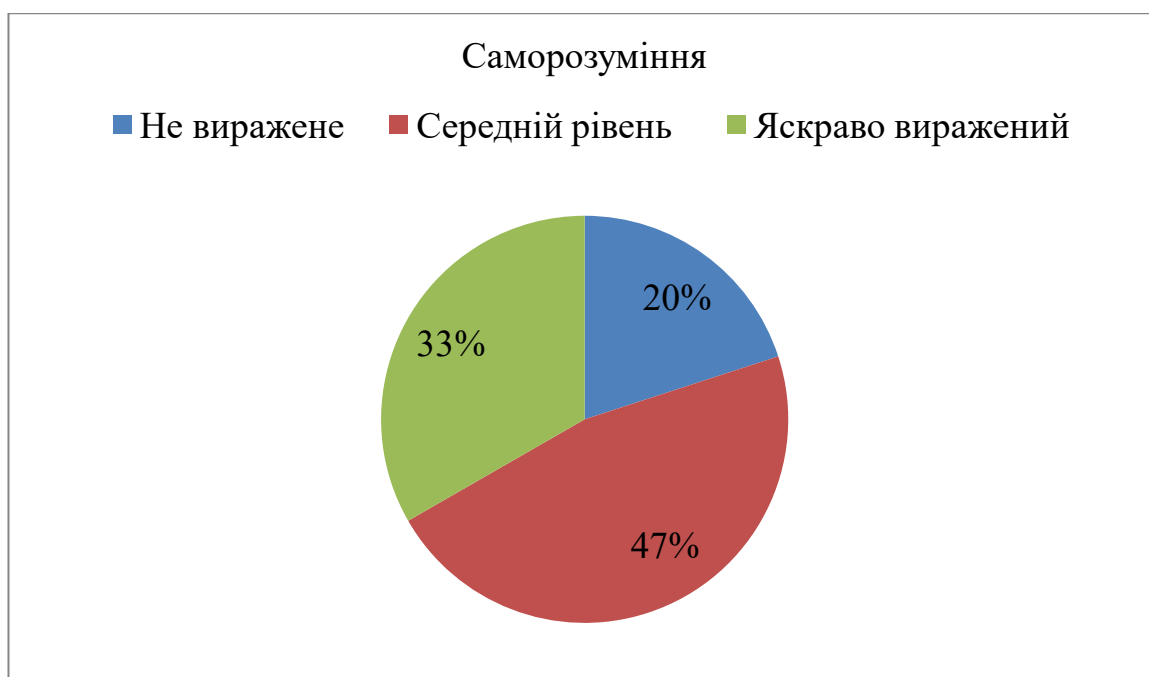


Рисунок 2.16 – Результати за шкалою 7 (саморозуміння) тесту-опитувальника ставлення до себе

За допомогою таблиці 2.21 та рисунку 2.16 ми бачимо що яскраво виражений самоінтерес виявлено у 33,3 % студентів, середній рівень самоінтересу виявлено у 46,7 % студентів, а не виражений рівень виявлено у 20 % студентів.

Результати дослідження за опитувальником «Рівень самовпевненості» (Ф. Зімбардо) представлені в таблиці 2.22 та на рисунку 2.17.

Таблиця 2.22 – Рівень самовпевненості за опитувальником «Рівень самовпевненості»

Рівень самовпевненості	Кількість опитуваних (30)	% від загальної вибірки
Низький рівень	4	13,3 %
Середній рівень	16	53,3 %
Високий рівень	10	33,3 %

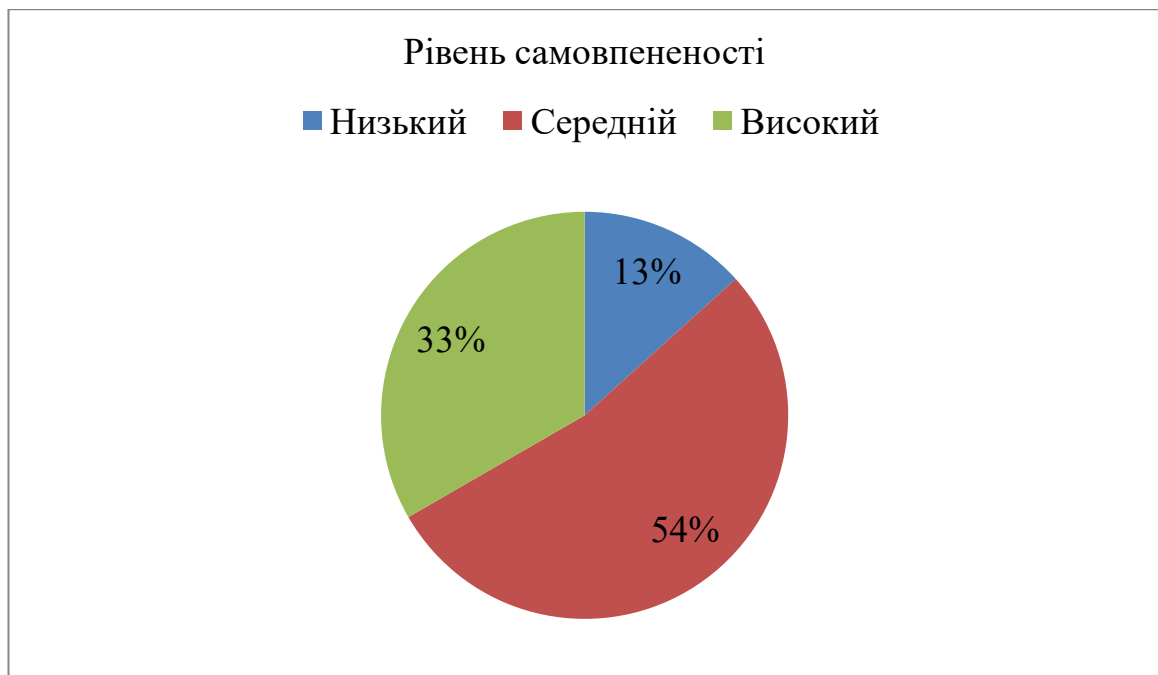


Рисунок 2.17 – Рівень самовпевненості за опитувальником «Рівень самовпевненості»

За допомогою таблиці 2.22 та рисунку 2.17 ми бачимо, що низький рівень самовпевненості притаманний 13,3 % опитаних студентів, середній рівень самовпевненості притаманний 53,3 % студентів, а високий рівень самовпевненості 33,3 % студентів.

Підсумуємо результати проведеного емпіричного дослідження.

Так, за розробленою нами анкетною, більшість студентів задоволені вибором власної професії і якістю своїх знань, половина опитаних бачать

власну реалізацію у цій професії, готові долати професійні труднощі та мають позитивне налаштування на своє професійне майбутнє.

У майже половини студентів середній рівень закомплексованості (46,7 %), невиражений – у 40%; немає комплексів у 10 % студентів; і сильно-виражений рівень закомплексованості мають 3,3 % студентів.

Більшість студентів – 63,3 % – є залежні від групи за ситуацією; незалежні 26,7 % і залежні 10 % студентів.

Переважає більшість студентів-психологів (76,7 %) є комунікабельними; некомунікабельні – 13,3 % студентів, і 10 % студентів – в залежності від ситуації та стану.

Більшості студентам-психологам (66,7 %) притаманна стратегія уникання боротьби; прийняття боротьби – 30 % студентів, і 3,3 % залежать від ситуації та внутрішнього стану.

Позитивне самоствавлення невиражене у 40 % студентів; яскраво виражене у 33,3 % студентів; середній рівень у 26,7 % студентів.

Самоповага не виражена у 40 % студентів-психологів, яскраво виражена у 33,3 % студентів, середній рівень 26,7 %.

Аутосимпатія: яскраво виражена у 33,3 %, середній рівень у 33,3 %, не виражена у 33,3 %

Очікування позитивного ставлення до себе невиражене у 40 %; середній рівень у 33,3 %; яскраво виражене у 26,7 %.

Самоінтерес: середній рівень у 40 %, яскраво виражене у 33,3 %, а не виражене у 26,7 %.

Самовпевненість: яскраво виражена у 20 %, середній рівень 13,3 %, не виражена у 66,7 %

Очікування ставлення від інших невиражена 40 %, яскраво виражена у 33,3 %, середній рівень у 26,7 %.

Самосприйняття: яскраво виражене у 40 %, не виражене 33,3 %, середній рівень – у 26,7 %.

Самоконтроль мають середній рівень 40 %, яскраво виражений у 26,7 %, не виражений у 33,3 %.

Самозвинувачення: середній рівень у 40 %, яскраво виражене у 33,3 %, не виражений у 26,7 %.

Самоінтерес: яскраво виражений у 40 %, середній рівень 33,3 %, не виражений у 26,7 %.

Саморозуміння: середній рівень у майже половини досліджених – 46,7 %, яскраво виражене у 33,3 %, не виражений у 20 %.

Більшості досліджених студентів (53,3 %) притаманний середній рівень самовпевненості; високий рівень – притаманний 33,3 % і низький рівень притаманний 13,3 % студентів.

Таким чином, можна говорити, що рівень самоцінності досліджених студентів-психологів є середнім. Зонами розвитку респондентів є, в першу чергу, позитивне самоствавлення, самоповага, аутосимпатія, які мало виражені у значної кількості досліджених, а також самоконтроль, саморозуміння, самоінтерес, самовпевненість, які у більшості на середньому рівні.

Отже, отримані за використаними методиками результати показали, що хоч і студенти-випускники задоволені вибором своєї професії та хочуть працювати за фахом, не всі мають віру в себе та в свої сили, не всі високо оцінюють себе, свої здібності та свої можливості. Таким чином, усім студентам-психологам випускних курсів доцільно працювати над своєю самоцінністю, самоствавленням, самовпевненістю, високою самооцінкою, кожному потрібно розвивати та зміцнювати самоцінність. Відповідно нами були розроблені методичні рекомендації щодо розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії, які подані у наступному підрозділі.

2.3 Методичні рекомендації щодо розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії

За результатами нашого емпіричного дослідження, ми виявили, що у досліджених студентів-психологів є проблеми із самоцінністю, особливо проявлені труднощі у самоповазі, аутосимпатії і позитивному самоставленні. Відповідно до цих результатів на основі праць Н. Кальки, Г. Ковальчук[40; 52], Н. Мраки[53], Л. Подкоритової [54; 55] нами були запропоновані рекомендації з використання арттерапії для розвитку самоцінності у студентів-психологів, які ми об'єднали у кілька блоків.

I. Загальні рекомендації з використання арттерапії під час роботи із самоцінністю клієнта.

1. Робити акцент на тому, що творчий продукт є: унікальним, об'єктивно цінним і самодостатнім [42], а отже такою ж є і людина, що його створила.
2. Зауважувати ресурсність творчого процесу і створеного клієнтом творчого продукту.
3. За умов групової роботи пропонувати іншим учасникам групи давати позитивний зворотній зв'язок на творчі продукти одне одного.

II. Загальні арттерапевтичні методи для розвитку самоцінності.

1. Складання казок та історій – це сприяє усвідомленню власної самоцінності, позиції «Я» у соціумі, розумінню відповідальності, перспективи та можливостей власного розвитку [40; 52; 53; 55].
2. Створення творчих продуктів-метафор про власне Я, наприклад вправи «Я-плаття» [52], «Я-книга» [53] тощо. Такі вправи сприяють дослідженню особистісної ідентичності, усвідомлення власної унікальності та самоцінності, розвитку позитивного і цілісного образу Я.
3. Робота з фотографіями, де зображена людина, яка працює зі своєю самоцінністю (фотоколажі, складання історії за фотографіями тощо) – погляд

на себе збоку розвиває відчуття власної унікальності, самоцінності, покращує самоставлення [40; 52; 53].

4. Ведення щоденника, зокрема «щоденника успіху», «щоденника власних Я» [56], які сприяють самопізнанню, розвитку позитивного самоставлення, самоцінності і самооцінки.

5. Дослідження свого тіла, зокрема дихання, за допомогою малюнкових вправ («Малювання дихання», «Мої руки» тощо) – сприяють усвідомленню власної унікальності, цінності і значущості, налагоджують контакт людини із собою [54].

III. Окремі арттерапевтичні вправи для розвитку самоцінності[40; 52]:

– *вправа «Двері»* спрямована на допомогу усвідомити особистісний потенціал, визначити роль особистості у власному житті, а також розвинути здатність до самовираження. Зміст: потрібно намалювати двері та дати відповіді на такі запитання: «Як ви відчуваєте себе, дивлячись на ці двері?», «Двері відчинені чи зачинені? На який замок зачинені?», «Як виглядають двері?», «Який матеріал?», «Чи є віконця?», «Чи можна в них зайти?», «Хто може в них зайти?» тощо. За допомогою таких запитань людина починає розуміти, де і в чому є її потенціал;

– *вправа «Прогулянка»* допомагає наповнитись ресурсним станом та підвищити емоційний тонус. Цю техніку можна застосовувати як малювання або як роботу з піском. Зміст: потрібно або намалювати, або створити у пісочниці місце, де хочеться прогулятися та відпочити і після створення відповісти на запитання: «Розкажіть детально про місце вашого відпочинку», «Де ви знаходитесь на цьому малюнку /в пісочниці?», «Чим ви займаєтесь на прогулянці?», «Що вам найбільше подобається у цьому місці?» тощо;

– *вправа «Мій герб»* допомагає розвинути самоцінність, власну унікальність, самоповагу. Зміст: потрібно намалювати свій герб, створити його, втілити у нього все, що хочеться, та відповісти на запитання: «Які емоції та почуття викликає у вас герб?», «З яких елементів та символів він

складається?», «Що він означає для вас?», «В чому полягає його основна концепція?» тощо;

– вправа «Я щаслива (-вий)» – це вправа з фототерапії, яка активізує позитивні емоції та ресурсний стан. Зміст: потрібно знайти фото, де людина максимально щаслива і відповісти на такі запитання: «Хто робив це фото?», «Які емоції та почуття викликає це фото?», «Розкажіть детальніше про це фото: скільки вам років? Де ви знаходитесь? Що відбувається навколо?», «Що вам найбільше подобається в цьому фото?» тощо.

Окрім рекомендацій, ми розробили мінізаняття з розвитку самоцінності за допомогою арттерапії, де використані окремі з вище зазначених вправ. Повністю заняття представлено у Додатку Б.

Назва заняття: «Я – цінність»

Мета заняття – розвиток самоцінності у студентів-психологів.

Завдання заняття:

1. Створення комфортних умов для самопізнання та його активізація.
2. Розвиток позитивного ставлення до себе, самоповаги.
3. Зняття психічної напруги.

Час заняття: 40-60 хв.

Форма заняття: групова.

Цільова аудиторія: студенти-психологи.

Методи роботи: арттерапевтичні (малюнкові вправи з образотворчої терапії та вправи з активної бібліотерапії).

Змістова частина

Вступ

Випуск з університету є кризою, адже починається новий шлях у житті і в цей період дуже важливою є самоцінність та впевненість у власних силах.

В свою чергу, арттерапія є чудовим інструментом для розвитку самоцінності та психічного благополуччя, вона надає можливість виявляти та висловлювати власні почуття, думки, переживання через творчий процес.

Вона дозволяє виявляти та аналізувати власні страхи, невпевненість та інші психологічні перешкоди, які стають на шляху розвитку самоцінності, через творчий процес перешкоди поступово перетворюватимуться на можливості для особистісного зростання та самовираження. Таким чином, арттерапія є одним із провідних інструментів у процесі розвитку самоцінності. Вона допомагає знайти внутрішній ресурс та зробити перший крок до позитивних змін у своєму житті. Тому сьогодні ми використовуватимемо арттерапевтичні техніки і попрацюємо над розвитком самоцінності

І почнемо ми зі знайомства.

Вправа «Ім'я та почесі»

Тривалість: 10 хв.

Мета: знайомство учасників групи, встановлення контакту між ними, сприяння зменшенню напруги між учасниками та покращення настрою у учасників.

Вправа «Автопортрет»

Тривалість: 20 хв.

Мета: дослідження самооцінки та вираження схвалення і підтримки самому собі, змога подивитись на себе з боку.

Вправа «Лист собі»

Тривалість: 25 хв.

Мета: позбутись напруги та стримуваних почуттів, самопізнання, налагодження контакту з собою та підвищення самооцінки.

Вправа «Мій герб»

Тривалість: 15 хв.

Мета: зміцнення самооцінки, зміцнення меж особистості та розвитку самопізнання.

Вправа «Побажання»

Тривалість: 5 хв.

Мета: підвести підсумки заняття та зберегти гарний настрій.

У контексті цього заняття можна запропонувати його учасникам такі загальні рекомендації для розвитку їхньої самоцінності:

- Намагайтесь шукати плюси у ситуаціях. Завжди оцінюйте ситуацію не лише з негативної точки зору, а також і шукайте позитивні сторони
- Вибудуйте міцні особисті кордони та не бійтесь висловлювати свою позицію
- Ставтеся до себе з повагою. Складіть список своїх досягнень.
- Оцінюйте не себе в цілому, а певні свої дії і одразу думайте про те, як ви можете змінитись.
- Оточуйте себе тим, що вам подобається.
- Намагайтесь постійно розвиватись та дізнавайтесь щось нове.
- Порівнюйте себе лише з собою.

Запропоновані рекомендації і мінізаняття можуть бути використані у психологічній роботі з розвитку самоцінності зі студентами-психологами.

Висновки до розділу.

У розділі представлено емпіричне дослідження рівня самоцінності у студентів-випускників.

Були використані Анкета «Готовність до професійної реалізації» (О. Рудніцька), опитувальник «Самооцінка комплексу неповноцінності», методика Q-сортування В. Стефансона, тест-опитувальник ставлення до себе В. Століна, опитувальник «Рівень впевненості в собі» Ф. Зімбардо.

Виявлено, що досліджені студенти-психологи мають середній рівень самоцінності. У них невиражені позитивне самоставлення, самоповага, аутосимпатія, багатьом опитаним доцільно також розвивати самоконтроль, саморозуміння, самоінтерес, самовпевненість.

Розроблено рекомендації з використання арттерапії для розвитку самоцінності у студентів-психологів та арттерапевтичне мінізаняття «Я – цінність».

ВИСНОВКИ

Визначено теоретичні засади розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії.

Виявлено, що самоцінність є досить новим поняттям у психології. У нашій роботі ми дотримувалися такого його визначення: самоцінність – це самоповага, це наявність досвіду позиціонування, розуміння того, що я значима особистість, незважаючи на помилки, невдачі та негаразди. Самоцінність тісно пов'язана із самостваленням, самоповагою, самоактуалізацією і тощо.

Виявлено, що на формування самоцінності впливають культурні фактори, родина та суспільство, судження самої особистості. Серед її складових можна визначити: когнітивну, емоційну, мотиваційну, комунікативну, регулятивну. При цьому ядром самоцінності є ціннісне «Я».

Висвітлено, що професійний розвиток психологів та якість їх роботи пов'язана із їхньою самоцінністю, яку потрібно розвивати, починаючи із навчання у виші.

Показано, що ефективним методом розвитку самоцінності у студентів є арттерапія як метод глибинного і м'якого впливу, що звертається до творчої сили людини.

Проведено емпіричне дослідження самоцінності у студентів-випускників та виявлено, що рівень самоцінності досліджених студентів-психологів є середнім. При цьому потребують розвитку позитивне самоствалення, самоповага, аутосимпатія (невиражені у більшості досліджених), а також самоконтроль, саморозуміння, самоінтерес, самовпевненість (у більшості виражені на середньому рівні).

Розроблено мінізаняття «Я-цінність» та рекомендації щодо дослідження і розвитку самоцінності у майбутніх психологів за допомогою арттерапії.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання теорії і практики: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (17–18 грудня 2021 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2021. 204 с.
2. Декларація самооцінки.
URL: http://psychologis.com.ua/deklaraciya_samoocenki.htm (дата звернення: 12.03.2024).
3. Ленгле А. Грандіозна самотність. Нарцисизм як антропологічно-екзистенціальний феномен. *Психотерапевтичний журнал*. 2-ге вид. 2002. 120 с.
4. Штавеманн Г. Самоцінність. Як змусити її працювати на себе. Харків : Гуманітарний центр, 2015. 212 с.
5. Nowoczesnanauka: teoria i praktyka: Mater. V Międz. Konf. Nauk.-Prakt. / Podred. M.Andrzejewskiego.Poznań: Nowanauka, 2021. 140 s.
6. Просандеєва Л. Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 7. Вип. 13. К., 2007.С. 282-288.
7. Bandura A. The self-system in reciprocal determinism. *American Psychologist*. 1978. V. 33, 344–358p.
8. Миколенко Н.В. Проблематика самоцінності особистості в умовах війни.
URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/43076/1/N_Mykolenko_%20MANSR_P_24_IS.pdf (дата звернення 04.05.2024).
9. Булах І. С. Психологічні умови особистісного зростання підлітків.
URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6085/Bulah.pdf;jsessionid=FD334612C192B21FD17B1676618F5986?sequence=1> (дата звернення: 17.05.2024).

10. Чурсіна К. Зі мною все гаразд: Як не загубити себе у світі високих вимог? Львів : «Література та мистецтво», 2022. 144с.
11. Просандеєва Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації
URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/36607/100121416.pdf?sequence=1> (дата звернення: 12.11.2023).
12. Sirois M. F., Molnar D.S., Hirsch J.K. Self-compassion, Stress, and Coping in the Context of Chronic Illness.
URL: https://www.researchgate.net/publication/269113096_Self-Compassion_Stress_and_Coping_in_the_Context_of_Chronic_Illness (дата звернення 12.04.2024).
13. Harris, M. A., & Orth, U. The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. 119 (6). С. 1459–1477.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000265> (дата звернення 17.04.2024)
14. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навч. посібн. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
15. Самоставлення та самоповага
URL: <https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%96%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0.pdf?id=dc21254e-0c37-4aaa-83d4-eacb05b8f553> (дата звернення 17.05.2024)
16. Індивідуально-психологічні детермінанти самосприйняття у підлітковому віці.
URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/659c0997-8ed2-40c4-87c9-bfb573b92e16/content> (дата звернення 24.03.2024).
17. Мікеле Дж. Чи зі мною все гаразд? Самоповага та асертивність; пер. з італ. К. Зінченко. Львів : Свічадо, 2020. 168 с.

18. Subotnik R. F. Rethinking giftedness and gifted education: a proposed direction forward based on psychological science. *Psychological science in the public interest*. 2011. Vol. 12 (1). P. 3–54. URL : <https://www.apa.org/ed/schools/gifted/rethinking-giftedness.pdf> (дата звернення 14.05.2024).
19. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
20. Федорченко С. Рівень самооцінки як фактор ефективності управлінської діяльності керівника. *Молодий вчений*. 2018. 2 (54). С. 84-87
21. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова/ за ред.. Н. А. Побірченко
22. Основи практичної психології : підручник. Київ : Либідь, 2001. 536 с.
23. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу. 2011. № 1. URL: http://nbuv.gov.ua/jpdf/nvd_2011_1_21.pdf
24. Protective and vulnerability factors in Self-esteem: The role of Metacognitions? Brooding? Andresilience. URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7351531/> (дата звернення 17.05.2024)
25. Zeigler-Hill, V. The importance of self-esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-esteem*. PsychologyPress. 2013. PP. 1–20. <https://doi.org/10.4324/9780203587874> (дата звернення: 15.05.2024)
26. Пірен М. Деонтологія конфліктів та управління. Навчально-практичний посібник. Київ, 2003.360с.
27. Li Chi. The Effects of Supervisory Style and Supervisory Working Alliance on Supervisee Disclosure in Supervision: A Moderated Mediation Analysis. Doctor of Philosophy (PhD), Dissertation, Counseling & Human Services, Old Dominion University, 2019.DOI: 10.25777/dzj4-v066 URL: https://digitalcommons.odu.edu/chs_etds/24 (дата звернення:17.03.2024)

28. Pei-Chun Tsai. Trainee's anxiety and counseling self-efficacy in counseling sessions.

URL: <https://dr.lib.iastate.edu/server/api/core/bitstreams/e4fd7878-ac4e-4b61-b6ba-dc96a5483a8a/content> (дата звернення 18.03.2024)

29. Касянова О.М. Кваліметрична модель оцінки готовності школи до впровадження профільного навчання. *Управління школою*. 2004. № 19-21. С. 4.

30. Вітковська О. В. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації : монографія. Київ : Наук. світ, 2001. 91 с.

31. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Яконцепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 6. С. 26-27.

32. Професійне становлення особистості студента як майбутнього фахівця з вищою освітою

URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/1018137/mod_resource/content/0/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%206.pdf

(дата звернення 17.05.2024)

33. Чайка І. В. Проблема самоактуалізації вчителів початкової школи у вітчизняній психолого-педагогічній літературі. *Технології розвитку інтелекту*. 2020. Т. 4. № 1 С.163-168.

34. Пінчук Я. Ю., Видра О. Г. Проблема формування потреби у професійній самореалізації у майбутніх учителів технологій. Розділ 3. Підготовка фахівців у системі професійної освіти. 2015. № 124. С. 200–202.

35. Андрійчук І. П. Психолого-педагогічна система гармонізації Яконцепції майбутніх практичних психологів. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2002. Том IV. Ч.3. С.14-20

36. Професійне становлення особистості студента як майбутнього фахівця з вищою освітою

URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/1018137/mod_resource/content/0/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%206.pdf

(дата звернення 17.05.2024)

37. Болтівець С. Самосвідомість особистості Мирослава Боришевського у самопоступі людства. *Психологія і суспільство*. 2015. № 2. С. 13-27.
38. Зелінська Т. М., Михайлова І. М. Практикум із загальної психології: навч. посібн. Київ : Каравела, 2009. С. 106–108.
39. Психодіагностика: практикум/ уклад.: Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 144с.
40. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
41. Просандєєва Л.Є. Структура та механізми самоцінності особистості у період дорослішання. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/53_1.pdf (дата звернення 12.02.2024)
42. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. О. Деркач, О. М. Скнар, Ю. Д. Гундертайло та ін.; [за заг. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар]. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
43. Roghanchi M. The effects of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455612001633> (дата звернення 17.05.2024).
44. Орленко І., Бульбаза О. Психологічні аспекти впливу арт-терапії на позитивні зміни у само ставленні жінок. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 17 (62). 132 с.
45. Арттерапія як гармонізація розвитку особистості. URL: <https://confidence.net.ua/useful/artterapiia-yak-harmonizatsiia-rozvytku-osobystosti/> (дата звернення 17.05.2024).
46. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/93/92 (дата звернення: 12.05.2024).

47. Lazorko O., Fedoova T. Arttherapy as a method of spiritual support for patients in clinical practice. *Psychological Prospects Journal*. 2022. 39.P. 240–256. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-laz>
48. Подкоритова Л. О., Рудницька О. В. Особливості розвитку самоцінності майбутніх психологів засобами арттерапії. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 18 квітня 2024) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2024. С. 90*
49. Методики дослідження самооцінки особистості. URL: <https://learn.ztu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=86978> (дата звернення 16.01.2024).
50. Зелінська Т. М., Михайлова І. М. Практикум із загальної психології: навч. посібн. Київ : Каравела, 2009. С. 110–112.
51. Методика «Q-сортування»
URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01003f0g-cc9e.doc.html>
52. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
53. Скарбничка арттерапевта: практикум / за заг. ред. М. Б. Перун, О. М. Цимбали. Львів, 2019. 84 с.
54. Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арттерапевтичні методики : навч.-метод. посіб. Вид. друге, випр. і доп. Хмельницький : Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. 128 с.
55. Ключанова О., Подкоритова Л. Новотвір: матеріали арттерапевтичного онлайн марафону : методичні вказівки до проведення. Хмельницький : ВГО «Арт-терапевтична асоціація» ; Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2022. 48 с.

56. Подкоритова Л. Досвід застосування творчої бібліотерапії у психологічній корекції і педагогічній практиці. Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2021, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2021; [Редкол.: ЛушинП.В. та ін.]. Київ : Золоті ворота, 2021. Вип. 2 (30). С. 44–69.