

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 ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ
 ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконав(ла): здобувач(ка) _____ курсу, група _____ Анастасія ГОЛОВІЙ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник _____ Лариса ПОДКОРИТОВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Євген ПОТАПЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 20__ р.

Хмельницький, 20__

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії».

Здобувач(ка) Головій Анастасія Сергіївна

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Подкоритова Лариса Олександрівна

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 82 сторінки, 6 таблиць, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 50 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: арттерапія, самооцінка, підлітки, самоприйняття, психологічна корекція.

Об'єкт дослідження: самооцінка підлітків.

Предмет дослідження: особливості психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

Одержані результати можуть бути використані у роботі практичних психологів з відповідною віковою групою.

Дипломник _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту _____
_____20__ р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ	7
1.1 Визначення самооцінки та її значення для підлітків.....	7
1.2 Особливості психологічної корекції самооцінки підлітків.....	11
1.3 Арттерапія як засіб психологічної корекції самооцінки підлітків.....	14
Висновки до розділу.....	17
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА ЇЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ	19
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження самооцінки підлітків.....	19
2.2 Аналіз результатів дослідження самооцінки підлітків.....	22
2.3 Рекомендації щодо психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.....	29
Висновки до розділу.....	
ВИСНОВКИ	
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. Проблему самооцінки вивчали досить багато вчених і по цей час у сучасній психології дана проблема вважається однією з найбільш важливих. Підлітковий період є часом інтенсивного розвитку особистості, і самооцінка грає важливу роль у формуванні самосвідомості та впевненості в собі. Арттерапія є інтегративним підходом в психотерапії, який поєднує творчість, самовираження та експресію. Дослідження ефективності арттерапії в контексті психокорекції самооцінки підлітків дозволить розширити наші знання про те, як цей метод може бути використаний для досягнення психологічного розвитку та самопізнання.

Існує потреба в науково обґрунтованих дослідженнях, щоб підтвердити ефективність арттерапії у покращенні самооцінки підлітків. Дипломна робота, присвячена цій темі, може внести вагомий внесок до наукового розуміння процесів психологічної корекції та розвитку самооцінки у підлітків.

Питання самооцінки досліджували такі науковці як, О. Гірчук, У. Джемс, Ю. Келлі, І. Кон, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фройд, П. Чамата, та інші.

Одним із методів, що ефективно допомагає впливати на формування адекватної самооцінки є арттерапія. Арттерапія пов'язана з дією різних засобів мистецтва на людину. Перевагою арттерапії є відсутність протипоказань, відносна простота в застосуванні, великий асортимент матеріалів. Заняття арттерапією зазвичай проходять у вільній, невимушеній формі. Обговорення і вирішення проблем відбувається непомітно, в процесі гри і творчості. Завдяки цьому людина ефективно змінює свою персональну психологічну реальність.

Можливості застосування арттерапії для психологічного розвитку і корекції досліджували: Дж. Аллан, І. В. Бабій, М. Бетенські, О. Л. Вознесенська, Д. Вуд, Р. Гудман, О. Деркач, К. Еванс, Е. Крамер, В. Ловенфельд, Л. Маркус, Д. Мерфі, М. Наумбург, Л. Пардоу, Д. Пейслі, О. М. Скнар та інші.

При значній дослідженості питання самооцінки у підлітків і її корекції праць про можливості застосування арттерапії для цього досить мало. Ця суперечність обумовлює тему нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – самооцінка підлітків.

Предмет дослідження – особливості психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

Мета дослідження – визначення рівнів самооцінки підлітків і розробка рекомендацій щодо застосування арттерапії для психологічної корекції самооцінки підлітків.

Завдання дослідження:

1. Теоретично визначити особливості застосування арттерапії для психологічної корекції самооцінки підлітків.
2. Емпірично дослідити рівень самооцінки підлітків.
3. Розробити рекомендації щодо психокорекції самооцінки підлітків засобами арт-терапії.

Гіпотеза дослідження: визначення рівня самооцінки підлітків дасть можливість розробити деталізовані рекомендації щодо психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

Відповідно до мети і завдань нашого дослідження, були обрані такі **методи дослідження:** теоретичні (теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні (Методика «Шкала самооцінки»; Опитувальник загальної самооцінки підлітка, Самооцінка особистості).

Практичне значення роботи – розроблені рекомендації і запропоновані вправи можуть бути використані в роботі з підлітками для психологічної корекції їхньої самооцінки.

Експериментальна база дослідження: Ліцей с. Вербка Ковельського району Волинської області.

Апробація результатів дослідження: На основі дослідження підготовлено тези доповіді «Розвиток самооцінки підлітків засобами арттерапії»

для XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», яка відбулась 27 квітня 2023 року в м. Хмельницькому на базі Хмельницького національного університету за ініціативи кафедри психології та педагогіки [5].

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, 6 підрозділів, 2 висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання (... найменування) та ... додатків обсягом ... сторінок. Загальний обсяг курсової роботи складає ... сторінку машинописного тексту, а основна частина – ... сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

1.1 Визначення самооцінки та її значення для підлітків

Самооцінка – компонент самосвідомості, який включає поряд зі знаннями про себе оцінку людиною своїх фізичних характеристик, здібностей, моральних якостей і вчинків [18].

Першим, хто ввів поняття «самооцінка», був У. Джеймс. Він розглядав самооцінку як образ або уявлення про себе в структурі особистості. За його визначенням, самооцінка відображає сприйняття особою власного «Я» і включає елементи такі як самоідентифікація, самооцінка та самопізнання. К. Роджерс продемонстрував дещо інший підхід і розглянув самооцінку як компонент Я-концепції особистості. За Роджерсом, самооцінка формується в результаті взаємодії особистості з іншими значущими людьми в процесі соціалізації. Ця взаємодія може мати вплив на сприйняття себе, своїх можливостей та цінностей. А. Маслоу розглядав самооцінку в контексті своєї ієрархії потреб. Маслоу вважав, що самооцінка пов'язана з двома рівнями його ієрархії потреб. Перший рівень – потреба у приналежності та любові, яка включає потребу бути прийнятим і взаємодіяти з іншими. Другий рівень – потреба у самоповазі, що означає почуття гідності, поваги до себе та впевненості [7].

На думку О. Бойко і Г. Горкун самооцінка – це надання оцінки своїм вчинкам, здібностям, талантам, промахам, недолікам, можливостям, розуміння своєї особистої індивідуальності, неповторності й унікальності. Вона починає формуватися у ранньому дитинстві, й впродовж життєвого періоду може змінюватися відповідно до становища особистості у соціальній стратифікації. Самооцінка опирається у своєму формуванні і становленні на моральні норми і правила, установки, цінності й ціннісні орієнтири прийняті у цьому суспільстві, у якому вона проживає і взаємодіє [6].

У своїй статті Ю. Панфілов, В. Токарев і Д. Поліщук зауважили, що повага, любов та вміння приймати себе такими, які ми є, залежить від нашої самооцінки. Самооцінка – це не те, ким ми є насправді, і аж ніяк не те, як про нас думають інші. Це те, що ми думаємо про себе [7].

Знання про себе, поєднане з певним ставленням до себе, становить самооцінку особистості. Процеси самопізнання супроводжують переживання різних емоцій, які формують у людини ставлення до себе. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості. Взаємовідносини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач також залежать від самооцінки [13].

Завдяки здатності до самооцінки людина отримує можливість значною мірою самостійно спрямовувати та контролювати свої дії і навіть виховувати себе [16].

Підлітки зазвичай знаходяться у фазі пошуку своєї ідентичності та стикаються з новими викликами і ситуаціями, які впливають на їх сприйняття себе. Вони можуть почати усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, порівнювати себе з іншими і звертати більше уваги на те, як їх сприймають інші люди [18].

Підвищена увага до самооцінки в підлітковому віці може бути пов'язана з більшою самосвідомістю, розвитком когнітивних здібностей та соціально-емоційних факторів. Також важливу роль можуть відігравати зовнішні чинники, такі як соціальні норми та очікування оточуючих [18].

Дослідники однотайні в описах особливостей самооцінки дітей підліткового віку, відзначаючи її ситуативність, нестійкість, схильність зовнішніх впливів в молодшому підлітковому віці і велику стійкість, багатосторонність охоплення різних сфер життєдіяльності в старшому підлітковому віці [30].

Самооцінка починає розвиватись вже в ранньому віці. Але саме в підлітковому віці починає формуватись істинна самооцінка – оцінка людиною самої себе, де перевага віддається критерієві свого внутрішнього світу,

обумовлена власним «Я». Поступово відбувається відхід від прямого копіювання оцінок дорослих, зростає опора на внутрішні критерії [17]. При цьому, як показує дослідження І. Мостової і К. Кушніренко, у підлітків дуже інтенсивно розвивається когнітивна складова Я-концепції, активізується розвиток позитивного Я-ставлення, формується нестійка самоповага і високий рівень домагань. При цьому авторки зазначають, що середня самооцінка досліджених ними учнів є адекватною із тенденцією до завищення [46].

Самооцінка підлітків впливає на інтелектуальну діяльність підлітків. Е. Носенко був розкритий психологічний механізм опосередкованого впливу самооцінки на ефективність інтелектуальної діяльності підлітків та продемонстровано зв'язок високої самооцінки з більш високими показниками якості навчально-пізнавальної діяльності. Доведено, що вплив самооцінки на ефективність навчальної діяльності опосередкований рівнем адаптації підлітків з різними типами самооцінки до емоціогенних впливів. Підлітки з низькою самооцінкою демонструють емоційну нестійкість в емоціогенних ситуаціях, що призводить до дезорганізації інтелектуальної діяльності та позначається на її результатах [38]. Прямий зв'язок самооцінки з інтелектуальними здібностями доводить у своєму дослідженні також М. Луценко [47].

Самооцінка є суттєвим чинником можливих психологічних проблем окремих учнів і взаємин у колективі. Оскільки для підлітків, переважно, референтною групою є їхній шкільний колектив, проблеми в навчальній діяльності часто виникають саме через невідповідний статус підлітка в групі у поєднанні з неадекватною самооцінкою [15]. Зокрема дослідження А. Скиби виявило прямі кореляційні зв'язки між рівнем самооцінки підлітків і їх комунікативними навичками. Так, дослідниця виявила статистично значущі показники кореляції між рівнем самооцінки і реагуванням на справедливую критику, реагуванням на провокуючи поведінку, умінням відмовляти й умінням приймати співчуття і підтримку [48].

Розрізняють загальну і часткову самооцінку. Частковою самооцінкою буде, наприклад, оцінка людиною деяких деталей своєї зовнішності,

індивідуальних рис характеру. Загальна, або глобальна, самооцінка відображає схвалення або несхвалення, яке людина відчуває щодо себе [15].

Самооцінка може бути адекватною – середня, висока, та неадекватною – занижена, завищена [9].

Підлітки з адекватною середньою самооцінкою правильно співвідносять свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагнуть реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагаються ставити перед собою досяжні цілі, при оцінці досягнутого керуються не лише власними мірками, а й намагаються передбачити, як до цього поставляться інші люди, причини своїх невдач бачать у своїх власних недоліках, їм не властива категорична самовпевненість [9].

Підлітки з адекватною високою самооцінкою задоволені собою, світом та іншими людьми, впевнені у собі і своєму житті, сприймають свій фізичний вигляд таким, як він є, навіть якщо він недосконалий, при цьому турбуються про своє фізичне й емоційне здоров'я, готові до прийняття важливих рішень та вміють їх відстоювати, легко встановлюють соціальні контакти, адекватно сприймають критику та похвалу, розглядають інших, як рівних собі, і себе, як рівних іншим, можуть бути лідерами, не бояться власних почуттів і здатні виражати їх, добре знають, чого хочуть, досліджують нові можливості та інтереси, використовують їх як можливість для дальшого зростання [9].

У підлітків з завищеною самооцінкою виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для оточуючих і світу. Вони ігнорують невдачі заради збереження звичної високої оцінки самих себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне «відштовхування» усього, що порушує уявлення про себе, сприйняття реальної дійсності спотворюється, справедливе зауваження сприймається як причіпка, а об'єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Вони не бажають визнавати, що неуспіх – це і наслідок власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки. Також у таких підлітків може виникати важкий емоційний стан – ефект неадекватності,

головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Низька критичність до себе заважає помітити, як вони ображають інших [9].

У підлітків з заниженою самооцінкою простежується підвищена чутливість до докорів і критики, критика сприймається і переноситься хворобливо, образливість, чутливість до думок інших про себе, їх дуже хвилює, що скажуть або що подумають про них інші, їм властиво постійно картати себе за свої помилки. Також вони чутливі до похвали і невміють її приймати, часто негативно відгукуються про себе, про свої особливості, якості, здібності і навички у присутності інших, схильні до мрійливості, аж до того, що це в якийсь момент може стати другим життям людини – це свідчить про те, що те, якою людина є вона собі неприйнятна, неприваблива. У таких підлітків простежується конформістська поведінка, пристосування, небажання відрізнятись від референтної групи [9].

Л. Подкоритова зазначає, що високу самооцінку слід відрізнити від завищеної. Так, люди з високою самооцінкою уміють добре взаємодіяти з іншими, задоволені ними, собою, світом, залежності від ситуації можуть бути і лідерами, і веденими, уміють сприймати критику і невдачі, які розглядають як шлях навчання. Люди ж із завищеною самооцінкою важко реагують на критику і невдачі, зверхні до інших і не вміють вибудовувати стосунки, прагнути бути лідерами за будь-яку ціну. При цьому Л. Подкоритова зазначає низку спільних рис у людей з заниженою і завищеною самооцінкою, наприклад: хвороблива чутливість до критики, образливість, підозрілість тощо. Однією з головних труднощів у цих людей є труднощі у міжособистісних стосунках, обумовлені неадекватністю їхньої самооцінки. Відповідно, підлітки із завищеною і заниженою самооцінкою потребують корекції своєї самооцінки, щоб у подальшому своєму житті мати змогу вибудовувати дружні і ділові стосунки з іншими людьми, бути щасливішими і продуктивнішими [9].

Отже, формування самооцінки – характерна риса особистості підлітка. Самооцінка має важливе значення для підлітків і впливає на всі аспекти їхнього

життя. Вона впливає на їхнє емоційне самопочуття, взаємодію з іншими людьми, розвиток творчих здібностей і навчання. Коли самооцінка низька, підліток недооцінює свої можливості і обмежується виконанням простих завдань, що заважає його самореалізації. Висока самооцінка, натомість, підтримує віру підлітка у свої можливості і здатності до успіху. Однак, неадекватно завищена самооцінка також стає джерелом особистісних проблем [18]. Таким чином, неадекватна самооцінка становить основу для труднощів у спілкуванні з іншими людьми, навчанні тощо і потребує психологічної корекції. Особливості психологічної корекції самооцінки підлітків, розглянуто у наступному підрозділі.

1.2 Особливості психологічної корекції самооцінки підлітків

Психологічна корекція – спрямований і обґрунтований вплив на певні психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості [43].

Психокорекція сприяє повноцінному функціонуванню та розвитку особистості шляхом розв'язання її конкретних психологічних проблем, впливу на окремі психологічні структури людини, виконуючи завдання не тільки зміни, а й навчання, формування, розвитку певних сфер психологічної реальності людини [44].

За формою роботи з клієнтом розмежовують індивідуальну і групову психокорекцію. Перевагою індивідуальної психокорекції є те, що вона забезпечує конфіденційність, таємність і за своїм результатом буває глибшою, ніж групова, бо спрямована на самостійну роботу клієнта над собою, гармонізацію особистості загалом. Перевагою групової психокорекції є одержання різноманітного зворотного зв'язку, апробація набутих навичок спілкування, альтернативної поведінки та соціальної взаємодії, а також сам факт спільного проживання емоційно насичених подій у групі [43].

Психологічну корекцію самооцінки підлітків можна проводити як в груповій, так і в індивідуальній формі. Проте у більшості випадків групова психокорекція є ефективнішою. Залучення підлітків до груп і спільнот, де вони можуть отримати підтримку і взаємодіяти з ровесниками, може мати позитивний вплив на їх самооцінку. Такі групи можуть забезпечувати безпечне середовище для спілкування і підтримки [10].

Отже, під час психологічної корекції самооцінки підлітків у груповій формі варто:

- створити сприятливе середовище для особистісного розвитку, забезпечити емоційний комфорт учасників;
- створити можливість обміну досвідом між учасниками через тренування способів комунікативної взаємодії;
- забезпечити формування навичок саморегуляції;
- формування впевненої поведінки через усвідомлення своїх особистісних якостей і можливостей;
- від самого початку роботи стимулювати учасників до співпраці у досягненні поставлених цілей;
- акцентувати увагу на відмові від оціночних суджень і приклеювання ярликів [9].

Основні умови формування адекватної самооцінки підлітка під час психологічної корекції:

- конструктивна критика і заслужена похвала;
- повага та увага;
- особиста територія [9].

При проведенні психологічної корекції самооцінки підлітків передусім слід встановити з ним щирі, довірливі стосунки, допомогти усвідомити, що його розуміють, поділяють його переживання, цінують і поважають його таким, яким він є. Прихильність дорослих знімає напругу в міжособистісних стосунках, допомагає підліткові подолати замкнутість у власному внутрішньому світі,

підтримує його позитивне ставлення до власного Я, висвітлює часто йому невідомі, але схвалювані іншими якості його особистості [39].

Психокорекція самооцінки підлітків є важливим процесом, який може сприяти їхньому психологічному розвитку та самовизначенню.

Особливості психокорекції самооцінки підлітків включають:

1. Засвоєння позитивного підходу. Спрямованість на позитивне мислення і сприйняття допомагає підліткам бачити свої сильні сторони, досягнення та можливості. Це можна робити шляхом пошуку позитивних аспектів себе і своїх досягнень, встановлення мети на розвиток позитивного сприйняття і використання позитивних підтверджень [40].

2. Критичне мислення та перегляд ідеалізованих стандартів. Підліткам важливо розвивати критичне мислення і усвідомлювати, що ідеальні стандарти краси, успіху та інші, які накладає суспільство, не завжди є реалістичними або досяжними. Вони можуть навчитися оцінювати себе на підставі своїх власних цінностей, досягнень і поступів [41].

3. Розвиток навичок саморегуляції. Самооцінка у пубертатний період може бути вразливою до зовнішніх оцінок і впливів. Тому важливо вчити підлітків навичкам саморегуляції, щоб управляти власними емоціями, стресом та важкими ситуаціями. Це можна досягти через вправи медитації, глибокого дихання, постановки мети і розвитку позитивних стратегій подолання труднощів [42].

4. Підтримка дорослих. Дорослі – батьки, вчителі – можуть відігравати важливу роль у психокорекції самооцінки підлітків. Це включає надання підтримки, визнання досягнень, підтвердження самовартості та сприяння позитивним взаємодіям. Дорослі також можуть сприяти розвитку навичок позитивного мислення і саморегуляції.

Варто також врахувати, що корекція самооцінки є досить тривалим процесом, при цьому підлітки здатні досить швидко перебудувувати свою самооцінку. Так, дослідження Ф. Усейнової та І. Попович показало, що за місяць участі у спеціальній тренінговій програмі «Я – єдиний і неповторний»

підвищення самооцінки було виявлено у 32 % підлітків, жодних змін не виявлено у 44 % учасників тренінгу [49].

Важливо враховувати, що кожний підліток унікальний, тому підхід до психокорекції самооцінки може варіюватися. Професійна підтримка психолога або консультанта може бути корисною в розробці індивідуального плану психокорекції самооцінки для конкретного підлітка.

Для психологічної корекції самооцінки підлітків можна застосовувати такі методи і прийоми:

- спеціальні тренінги, зокрема тренінг упевненої поведінки;
- ігрові методи, зокрема рольові ігри;
- медитації, візуалізації, релаксації;
- робота з тілесністю (корекція постави, ходи), зокрема танцювально-рухова терапія;
- щоденник або журнал власних досягнень;
- справедлива похвала, нагорода за досягнення тощо [9].

Одним з найбільш ефективних методів психологічної корекції самооцінки підлітків є арттерапія, зокрема техніки, що деталізують Я-образ, фототерапія, казкотерапія та ін.

Більш детально про можливості застосування засобів арттерапії у роботі з самооцінкою підлітків подано у наступному підрозділі.

1.3 Арттерапія як засіб психокорекції самооцінки підлітків

Арттерапія – це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості і побудові на розвитку психотерапевтичних стосунків [11].

Арттерапія – це форма психотерапії, в якій художній процес і творчість використовуються для сприяння психологічному благополуччю та самовираженню особи [22].

Методи арттерапії засновані на роботі з художніми образами, на використанні невербальної мови мистецтва для розвитку і вдосконалення особистості – творче самовираження дає можливість зрозуміти себе. Методи арттерапії дозволяють допомогти в таких складних завданнях, як формування власного «Я» підлітків, формування комунікативних якостей, формування впевненості у собі [29].

Основною метою арттерапії є гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовираження та самопізнання. Особливо це стосується підліткового віку, тому що саме цей вік є періодом бурхливих внутрішніх переживань та емоційних труднощів. А в рамках арттерапії підлітки за допомогою творчого самовираження відпрацьовують внутрішню напругу на несвідомо-символічному рівні [31].

У роботі з дітьми та підлітками широко застосовують: образотворчу терапію (використання образотворчого мистецтва, зокрема малювання), бібліотерапію (використання літератури), драматерапію (використання рольових ігор, театральних вправ), фототерапію (використання фотографії). Проте у роботі з підлітками найчастіше використовують образотворчу терапію [32].

Арттерапевтична робота у більшості випадків викликає у людей позитивні емоції, допомагає долати апатію, безініціативність, формувати активну життєву позицію та позитивне світосприйняття, відзначається особливою «м'якістю» прийомів і психокорекційних впливів. Арттерапевтичні засоби засновані переважно на невербальній комунікації, мають значною мірою «інсайт-орієнтований» характер, зумовлюють атмосферу довіри, розуміння до внутрішнього світу людини [20].

Арттерапія надає підліткам можливість висловлювати свої емоції, думки і досвід у безпечному середовищі. Вона сприяє стимулюванню творчого мислення, розвитку фантазії та виявленню внутрішнього світу особистості. Це може допомогти підліткам зрозуміти себе краще, знайти свій ідентичний стиль, а також покращити сприйняття себе та своєї унікальності [23].

Арттерапія також може підвищити впевненість підлітків, адже вона сприяє розвитку навичок самовираження і комунікації. В процесі творчості і спілкування з арттерапевтом або групою однолітків підлітки отримують підтримку, визнання та позитивний зворотній зв'язок, що сприяє покращенню самопочуття і ставлення до себе [24].

Як зазначає Н. Атаманчук, «...під час використання арттерапевтичних методик у підлітковому віці необхідно враховувати потребу в самовираженні, а потім вже потребу в самопізнанні та ствердженні своєї особистості. У цьому віці арттерапія надає сприятливі можливості для реалізації цих потреб і є оптимальною формою проведення корекційної роботи» [27, с. 14].

Процес арттерапії сприяє самовираженню, самопізнанню та розвитку самосвідомості підлітка. Він допомагає розкрити та розібратися в своїх внутрішніх переживаннях, сприяє встановленню позитивної самооцінки та розвитку віри у власні сили і здібності. Через арттерапію підліток може відчути підтримку, бути почутим і зрозумілим, що сприяє покращенню самоповаги та психологічного благополуччя [33].

Арттерапія сприяє саморефлексії і саморозумінню. Аналізуючи свої художні твори, підлітки можуть отримати нові інсайти про свої почуття, думки та досвіди. Це допомагає розробити глибше розуміння себе та покращити самоприйняття.

У рамках арттерапії фахівець здебільшого виступає в ролі спостерігача і фасилітатора, надаючи підліткам можливість самостійно виражатися та рефлексувати над своїми роботами. Важливою частиною процесу є сприяння розумінню і тлумаченню художніх творів підлітками, що сприяє розвитку їхньої самосвідомості та самоприйняття.

Таким чином, арттерапія сприяє корекції самооцінки підлітків за рахунок таких своїх особливостей як ресурсність, позитивність, метафоричність, вільний творчий самовияв, рефлексивність, комунікативність, зокрема невербальна.

Окрім цього, арттерапія має широкий набір конкретних засобів, які допомагають здійснити ефективну корекцію самооцінки підлітків.

Як зазначалось вище, одним з найбільш поширених видів арттерапії у роботі з підлітків є образотворча терапія.

Для корекції самооцінки і Я-образу в цілому ефективним є автопортрет. Зображуючи себе, автор відтворює свої тілесні і душеві потреби, внутрішньоособистісні конфлікти, соціальні настанови, самооцінку тощо. Ці проєкції дають можливості аналізу як конструктивних, так і деструктивних особливостей людини [11]. Саме ці особливості автопортрету як арттерапевтичної техніки роблять його особливо цінним для дослідження і корекції самооцінки підлітка. В арттерапії використовують різні види автопортрета: реалістичний, автопортрет-шарж, образний автопортрет (наприклад, як мене бачать інші, як я хочу, щоб мене бачили інші, Я-ідеальне тощо), різні варіанти метафоричних автопортретів (Я-міфічна істота, Я-прикраса, Я-зброя тощо) [11], а також автопортрет у повний зріст, пластилінографічний автопортрет, автопортрет у вигляді ляльки і багато інших.

Ефективною для корекції самооцінки, зокрема оцінки власної зовнішності, є фототерапія [50]. Так, О. Вознесенська описує можливості застосування селфі у в медіа-арттерапевтичній роботі та зазначає, що ця техніка особливо ефективна для підлітків підлітковому та юнаків. Авторка наголошує, що селфі дає можливості підліткові реалістично оцінити себе, підтримати і навіть підвищити рівень своєї самооцінки. Зокрема О. Вознесенська наводить відомості про дослідження Н. Макаренко і А. Павленко, яке виявило, що середня і висока самооцінка молоді та підлітків корелює з фотографуванням самих себе зв'язок [51].

У роботі з підлітками доцільно використовувати також методи бібліотерапії – як цілеспрямованого читання (пасивна, або рецептивна, бібліотерапія), так і активної, або творчої, бібліотерапії. Зокрема Л. Подкоритова у своїй статті «Досвід застосування творчої бібліотерапії у психологічній корекції і педагогічній практиці» зазначає вправи, які можна використовувати для корекції самооцінки: вправа «Мої три Я», «Кілька слів про фото», «Текст... Малюнок... Текст...». Авторка також нагадує про корекційні можливості

щоденників, зокрема щоденнику успіхів, який є особливо ефективним для роботи з самооцінкою підлітків [25].

Отже, можна визначити такі особливості застосування засобів арттерапії для психологічної корекції самооцінки підлітків:

– ресурсність і позитивність – заняття арттерапією викликають сильні позитивні емоції, які сприяють покращенню самооцінки;

– рефлексивність – будь-який творчий продукт дає можливість підлітку побачити свої сильні сторони і зони розвитку, проблеми і потенції, що, в свою чергу, сприяє корекції уявлень про себе і самооцінці;

– метафоричність і символічність – забезпечують безпечність обговорення власної самооцінки, уявлень про себе, що сприяє м'якому, але глибокому корективному ефекту самооцінки;

– вільний творчий самовираз – дає можливість покращити самооцінку за рахунок спостереження власних творчих можливостей;

– комунікативність – за рахунок зворотніх зв'язків від інших щодо свого творчого продукту підліток отримує можливість відкорегувати свою оцінку;

– багатство і різноманітність засобів, особливо використання автопортретів, селфі, фотосесій, цілеспрямованого читання, творчого письма, поєднання письма і малювання тощо.

У процесі арттерапевтичної роботи з підлітками відбувається усвідомлення образу «Я», який міг бути деформованим, корегується самооцінка, зникають неадекватні форми поведінки, налагоджуються способи взаємодії з іншими людьми [28].

Відповідно, арттерапія є досить ефективною для психологічної корекції самооцінки підлітків.

Висновки до розділу

У першому розділі теоретично досліджено особливості застосування арттерапії для психологічної корекції самооцінки підлітків.

Виявлено, що самооцінка підлітків є нестійкою та досить вразливою і може змінюватися впродовж підліткового періоду. Це пов'язано з багатьма факторами, включаючи фізіологічні, емоційні та соціальні зміни, які відбуваються в цей період. Через це самооцінка підлітків часто буває неадекватно завищеною та неадекватно заниженою. Це спричиняє проблеми в міжособистісних стосунках, формується необ'єктивне ставлення до себе та своїх вчинків, спотворюється сприйняття реальної дійсності.

Визначено, що провідними особливостями психологічної корекції самооцінки підлітків є встановлення щирих та довірливих стосунків, врахування індивідуальних особливостей, конструктивна критика та заслужена похвала, особистий простір. До психологічної корекції самооцінки підлітків включають: формування позитивного мислення, розвиток критичного мислення, розвиток навичок саморегуляції, підтримку з боку дорослого. Корекція самооцінки може проводитись як у груповій так і в індивідуальній формі, проте ефективнішою, все ж, буде у груповій формі.

Зауважено, що одним з ефективних методів психологічної корекції самооцінки підлітків є арттерапія, оскільки вона стимулює творчість та самовираження, продукує у підлітка позитивні емоції і ресурсні стани, є глибоко рефлексивною і метафоричною. Арттерапія може стати безпечним простором, де підлітки можуть висловлювати свої емоції, знайти підтримку та розуміння. Особливо ефективними засобами арттерапії для психологічної корекції самооцінки є автопортрет, зокрема селфі, цілеспрямоване читання, творче письмо, щоденник успіхів, поєднання письма і малювання. Взаємодія з арттерапевтом або групою однолітків може допомогти підліткам розвинути навички соціальної взаємодії та впевненості в собі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА ЇЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

2.1 Характеристика методичного інструментарію та хід дослідження

Для реалізації мети та поставлених завдань нашого дослідження було визначено рівень самооцінки підлітків за такими методиками: методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік), Опитувальник загальної самооцінки підлітка, Самооцінка особистості.

Нижче пропонуємо короткий опис цих методик.

Опис методики «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) [1]

З метою діагностики рівня самооцінки підлітків була використана методика «Шкала самооцінки». Досліджуваним пропонувався тест-опитувальник, в якому містяться 32 твердження. У відповідь на ці твердження можливі 5 варіантів відповідей, кожен з яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів (Додаток А).

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно вихначити суму балів за всіма 32 судженнями. Сума балів від 0 – 25 свідчить про високий рівень самооцінки; сума балів від 26 – 45 свідчить про середній рівень самооцінки; сума балів від 46 – 128 вказує на низький рівень самооцінки [1].

Опитувальник загальної самооцінки підлітка [4]

Дана методика дозволить визначити рівень самооцінки підлітків. В опитувальнику містяться 20 тверджень, та пропонується три варіанти відповіді: «так», «ні», «не знаю». Підліткам необхідно обрати той варіант відповіді, який відповідає власній поведінці в аналогічній ситуації (Додаток Б). після цього підраховується кількість відповідей «так» під непарними номерами, потім – кількість відповідей «ні» під парними номерами. З першого отриманого

результату віднімається другий. Кінцевий результат може знаходитися в інтервалі від – 10 до +10. Результат від -10 до -4 свідчить про низьку самооцінку; від -3 до +3 – про середню самооцінку; від +4 до +10 – про високу самооцінку [4].

Самооцінка особистості [3]

Дана методика спрямована на визначення самооцінки підлітків та ставлення до себе. Підліткам надається список з переліком якостей особистості (Додаток В). Спочатку пропонується поділити на дві колонки якості особистості. В першу колонку виписати якості, які притаманні Вашому ідеалу (перелік «Мій ідеал»). Решту якостей виписати в колонку (перелік «Неідеал»). Підліткам надається короткий словник, який дає визначення таким поняттям: вишуканий, чарівний, ентузіазм, розв'язність, жалісливість, самозабуття, невимушеність, педантизм (Додаток Г).

Потім у переліку «Мій ідеал» відмітити позначкою якості, які у Вас є реально, незалежно від рівня розвиненості якості. В переліку «Неідеал» відмітити якості, яких у Вас немає.

Після цього варто підрахувати загальну кількість відмічених якостей як у першому, так і в другому переліку (Р) та визначити коефіцієнт самооцінки, поділивши одержану суму (Р) на загальну кількість якостей (40) (дивись набір якостей особистості): $K_c = P / 40$, де K_c – коефіцієнт самооцінки.

Якщо коефіцієнт знаходиться в межах від 0,4 до 0,6 – значить, самооцінка адекватна, Ви самокритичні і не переоцінюєте себе; якщо одержите коефіцієнт від 0 до 0,4, це свідчить про недооцінку своєї особистості, про підвищену критичність; якщо коефіцієнт від 0,6 до 1, це говорить про переоцінку своєї особистості, некритичне ставлення до себе [3].

У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком 13-14 років, з них 17 дівчат і 13 хлопців.

У наступному підрозділі подано аналіз результатів за кожною описаною методикою.

2.2 Аналіз результатів дослідження самооцінки підлітків

За кожною методикою здійснювався загальний аналіз результатів і їх аналіз окремо у жіночій і чоловічій підвбірках.

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) [1]

Результати за методикою «Шкала самооцінки» представлені на рисунку 2.1 та таблиці 2.1. Індивідуальні результати представлені у додатку Д.

Таблиця 2.1 – Показники рівня самооцінки підлітків за методикою «Шкала самооцінки»

Рівень самооцінки	Високий рівень (0-43 балів)	Середній рівень (43-86 балів)	Низький рівень (86-128 балів)
Кількість учнів	5	21	4
Кількість учнів у %	17%	70%	13%

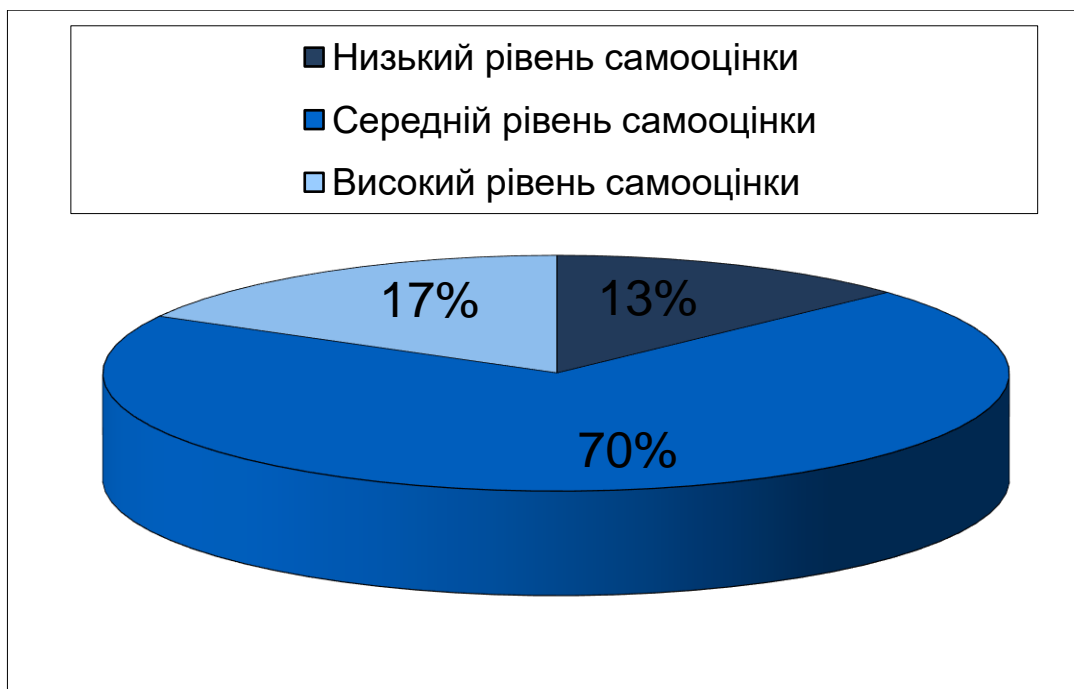


Рисунок 2.1 – Розподіл кількості обстежуваних підлітків за рівнем самооцінки за методикою «Шкала самооцінки»

Як видно з рисунку 2.1 та таблиці 2.1 більшість наших досліджуваних, а саме 70% підлітків, мають середній рівень самооцінки, 17% – високий рівень і 13% – низький рівень.

Для детальнішого аналізу ми визначили середній бал самооцінки за результатами досліджуваних.

Середній бал самооцінки усіх підлітків – 70,3. Відповідно до цього можна зробити висновок що все ж у більшості досліджуваних є середній рівень самооцінки з тенденцією до заниження. Іноді такі люди можуть не до кінця усвідомлювати свої позитивні сторони та риси характеру, у них може бути слабка віра в успішність своїх ідей та дій.

Найнижчий показник – 34 бали, що свідчить про високу самооцінку, така людина впевнена в собі та має позитивне сприйняття себе.

Найвищий показник – 112 балів, що вказує на низький рівень самооцінки, для такої людини характерно не впевненість у собі та своїх діях, негативне ставлення про себе та надмірна чутливість до критики.

Результати методики «Шкала самооцінки» за гендерною ознакою подані у таблиці 2.2 і на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2 – Показники рівня самооцінки підлітків за статтю за методикою «Шкала самооцінки»

Рівень самооцінки	Високий рівень (0-43 балів)	Середній рівень (43-86 балів)	Низький рівень (86-128 балів)
Кількість дівчат	1	13	3
Кількість дівчат у %	6%	76%	18%
Кількість хлопців	4	8	1
Кількість хлопців у %	31%	61%	8%

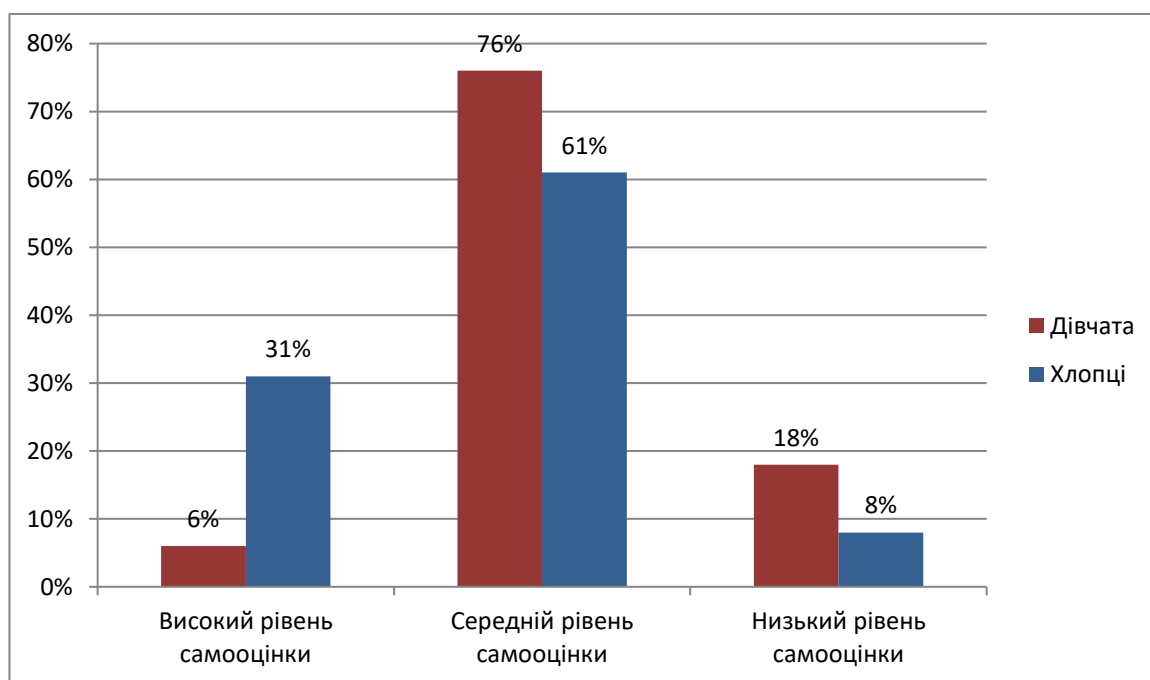


Рисунок 2.2 – Розподіл кількості дівчат та хлопців за рівнем самооцінки за методикою «Шкала самооцінки» у відсотках

Як видно з таблиці 2.2 і рисунку 2.2, високий рівень самооцінки мають 31% хлопців і лише 6% дівчат.

Середній рівень самооцінки виявлено у 61% обстежених хлопців і в 76% дівчат.

Низький рівень самооцінки мають 18% дівчат та 8% хлопців.

Відповідно до цього можна зробити висновок, що високий рівень самооцінки переважає у підлітків чоловічої статі, а низький – у підлітків жіночої статі.

Опитувальник загальної самооцінки підлітка [4]

Результати за цим опитувальником подані у таблиці 2.3 і на рис. 2.3. Індивідуальні результати представлені у додатку Е.

Таблиця 2.3 – Показники рівня самооцінки підлітків за методикою «Опитувальник загальної самооцінки підлітка»

Рівень самооцінки	Високий рівень (від +4 до +10)	Середній рівень (від -3 до +3)	Низький рівень (від -10 до -4)
Кількість учнів	6	20	4
Кількість учнів у %	20%	67%	13%

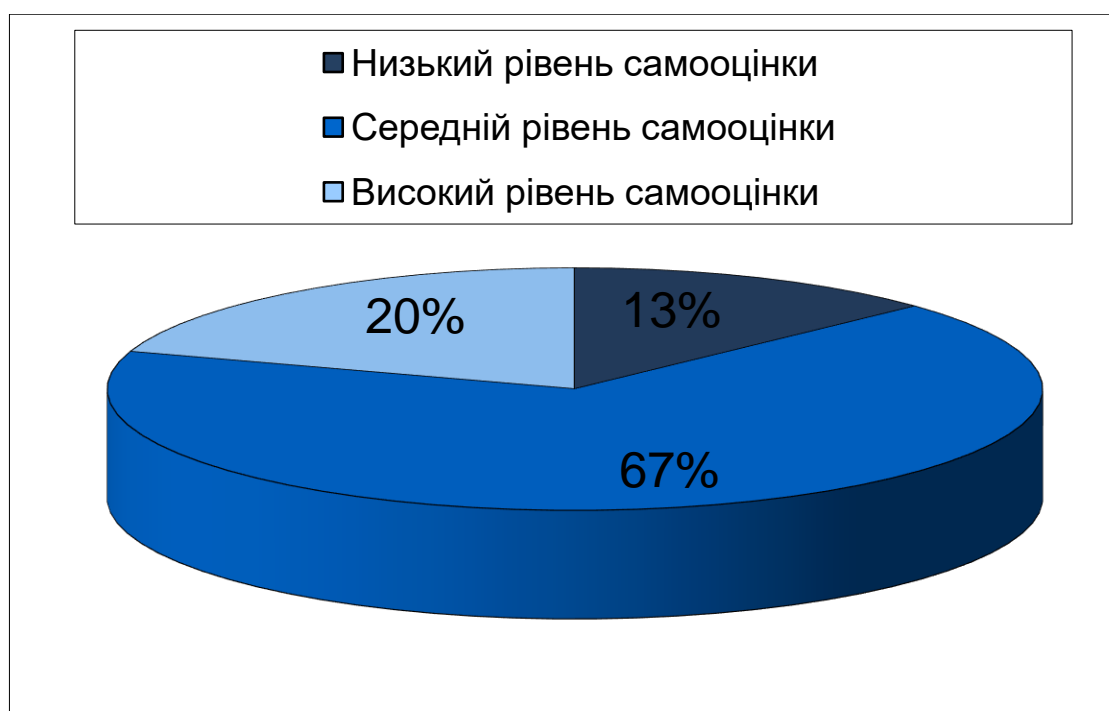


Рисунок 2.3 – Розподіл кількості обстежуваних підлітків за рівнем самооцінки за методикою «Опитувальник загальної самооцінки підлітка»

Як видно з рисунку 2.3 та таблиці 2.3, більшість наших досліджуваних, а саме 67% підлітків, мають середній рівень самооцінки, 20% – високий рівень та 13% – низький рівень.

За результатами методики «Опитувальник загальної самооцінки підлітка» виявлено у 67% учнів середній рівень самооцінки.

Підлітки із середнім рівнем самооцінки зазвичай мають здатність оцінювати себе об'єктивно та реалістично. Вони розуміють свої сильні та слабкі сторони, приймають свої досягнення та помилки. Позитивно ставляться до себе, але не перебільшують своїх досягнень або значення. Такі люди рідко страждають від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу стараються пристосуватися до думки інших [4].

17% опитаних підлітків мають високий рівень самооцінки. Такі люди як правило, виявляються не обтяженими «комплексом неповноцінності». Вони здатні адекватно реагувати на зауваження інших і не сумніваються у своїх діях. Вони впевнені в собі, але інколи можуть переоцінювати свої можливості та вести себе занадто самовпевнено [4].

13% опитаних підлітків мають низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності». Вони мають схильність сумніватися у собі та є надто критичними щодо себе, що може вплинути на їх загальний психічний стан [4].

Результати методики «Опитувальник загальної самооцінки підлітка» за гендерною ознакою подані у таблиці 2.4 і на рисунку 2.4.

Таблиця 2.4 – Показники рівня самооцінки підлітків за статтю за методикою «Опитувальник загальної самооцінки підлітка»

Рівень самооцінки	Високий рівень (від +4 до +10)	Середній рівень (від -3 до +3)	Низький рівень (від -10 до -4)
Кількість дівчат	2	12	3
Кількість дівчат у %	12%	70%	18%
Кількість хлопців	4	8	1
Кількість хлопців у %	31%	61%	8%

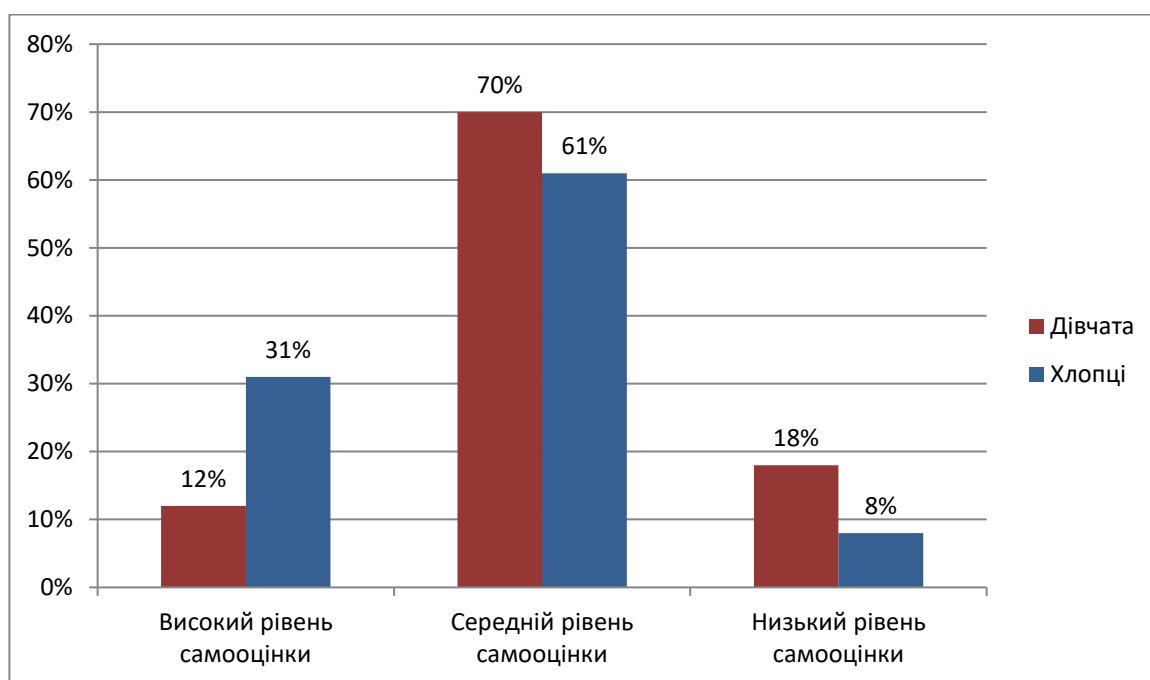


Рисунок 2.4 – Розподіл кількості дівчат та хлопців за рівнем самооцінки за методикою «Опитувальник загальної самооцінки підлітка» у відсотках

Як видно з таблиці 2.4 та рисунку 2.4, високий рівень самооцінки мають 31% хлопців і лише 12% дівчат.

Середній рівень самооцінки виявлено у 61% обстежених хлопців та у 70% дівчат.

Низький рівень самооцінки мають 18% дівчат та 8% хлопців.

Відповідно до цього можна зробити висновок, що високий рівень самооцінки переважає у підлітків чоловічої статі, а низький рівень – у підлітків жіночої статі, що збігається з результатами методики «Шкала самооцінки».

Методика «Самооцінка особистості» [3]

Результати за цим опитувальником подані у таблиці 2.3 і на рис. 2.3. Індивідуальні результати представлені у додатку Ж.

Таблиця 2.5 – Показники рівня самооцінки підлітків за методикою «Самооцінка особистості»

Рівень самооцінки	Завищена самооцінка (від 0,7 до 1)	Адекватна самооцінка (від 0,4 до 0,6)	Занижена самооцінка (0 до 0,3)
Кількість учнів	5	22	3
Кількість учнів у %	17%	73%	10%

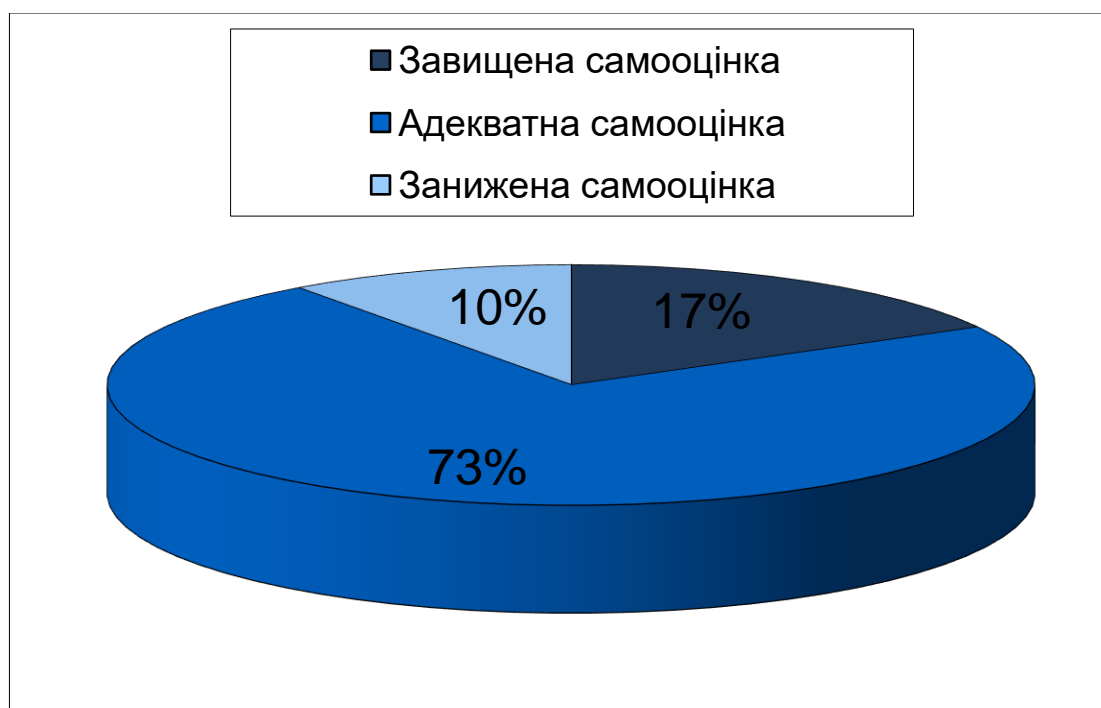


Рисунок 2.5 – Розподіл кількості досліджених підлітків за рівнем самооцінки за методикою «Самооцінка особистості»

Як видно з рисунку 2.5 і таблиці 2.5, у 73% учнів адекватна самооцінка, у 17% учнів – завищена, та у 10% учнів – занижена.

Виходячи з цього, можна сказати, що 27% дітей мають завищену і занижену самооцінку.

За результатами методики «Самооцінка особистості» у більшості підлітків (73%) виявлено адекватну самооцінку. Люди з адекватною самооцінкою мають здорове та реалістичне сприйняття себе, самокритичні. Вони визнають свої досягнення, але не переоцінюють їх значущість. Вони також вміють цінувати та підтримувати інших людей [3].

У 17% підлітків завищена самооцінка. Люди з завищеною самооцінкою мають тенденцію переоцінювати свої здібності, досягнення та значущість. Вони некритично ставляться до себе. На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для оточуючих [3].

У 10% підлітків виявлено занижену самооцінку. Люди з низьким рівнем самооцінки мають тенденцію занижувати свою цінність, здібності та досягнення. Вони можуть відчувати недостатність, постійно критикувати себе та несправедливо порівнювати себе з іншими. Такі люди невпевнені в собі та мають схильність до надмірної самокритики [3].

Результати методики «Самооцінка особистості» за гендерною ознакою подані у таблиці 2.6 і на рисунку 2.6.

Таблиця 2.6 – Показники рівня самооцінки підлітків за статтю за методикою «Самооцінка особистості»

Рівень самооцінки	Завищена самооцінка (від 0,7 до 1)	Адекватна самооцінка (від 0,4 до 0,6)	Занижена самооцінка (0 до 0,3)
Кількість дівчат	1	13	3
Кількість дівчат у %	6%	76%	18%
Кількість хлопців	4	9	0
Кількість хлопців у %	31%	69%	0%

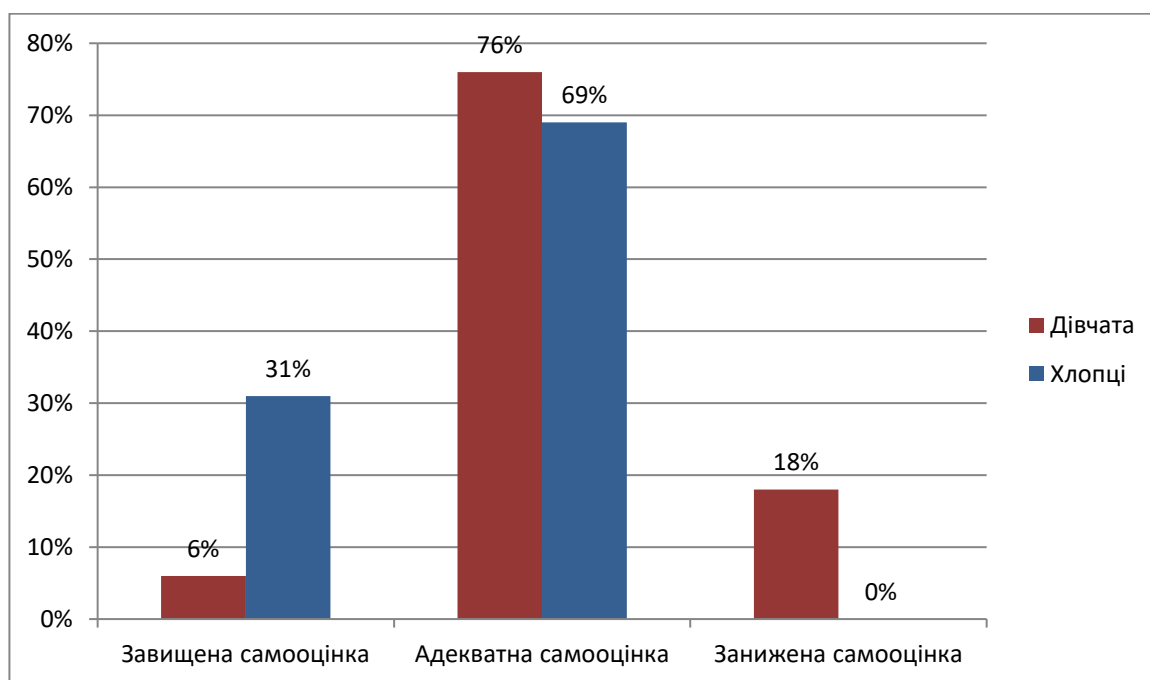


Рисунок 2.6 – Розподіл кількості дівчат та хлопців за рівнем самооцінки за методикою «Самооцінка особистості» у відсотках

Як видно з таблиці 2.6 і рисунку 2.6, завищену самооцінку мають 31% хлопців та лише 6% дівчат.

Адекватну самооцінку виявлено у 69% обстежених хлопців і в 76% дівчат.

Занижену самооцінки мають тільки дівчата – 18%. У досліджених хлопців заниженої самооцінки не виявлено.

Відповідно до цього, як і в двох попередніх методиках, можна зробити висновок, що завищена самооцінка переважає у підлітків чоловічої статі, а занижена – у підлітків жіночої статі.

Узагальнюючи результати нашого дослідження, можна відзначити, що:

- більшість досліджених підлітків мають адекватну самооцінку;
- у вибірці є значний відсоток підлітків із заниженою (від 10 до 13% за різними методиками) і завищеною самооцінкою (від 17 до 20% за різними методиками);
- завищена самооцінка більше притаманна підліткам чоловічої статі;
- занижена самооцінка більше притаманна підліткам жіночої статі.

Виявлений гендерних розподіл за самооцінкою відповідає особливостям, які були виявлені й описані раніше [...]

Порівнюючі результати нашого дослідження з іншими науковими розвідками, спрямованими на визначення самооцінки підлітків, можна виявити як спільні, так і відмінні риси. Наприклад, у згаданому у підрозділі 1.1 дослідженні І. Мостової і К. Кушніренко [...] була використана методика Дембо–Рубінштейна, за якою 7 % підлітків мають дуже високу самооцінку; 43% – високу, 18% – середню самооцінку і 32% підлітків мають занижену самооцінку.

В іншому, також згаданому нами дослідженні М. Луценко була використана методика самооцінки Будассі, за якою були отримані такі результати: високий рівень самооцінки мали 36 % досліджених, нормальний – 48 % і низький – 16 %.

У дослідженні В. Левицької [...] були використані три методики для дослідження самооцінки підлітків: методика Дембо–Рубінштейн, «Діагностика загальної самооцінки» та «Експрес діагностика рівня самооцінки особистості». За всіма методиками у дослідженій вибірці переважають підлітки з середньою і високою та завищеною самооцінкою.

Можна помітити, що і в нашому дослідженні, і в наведених для порівняння у респондентів зазвичай переважає середня самооцінка. Відсоток досліджених із завищеною і заниженою самооцінкою у різних дослідженнях коливається, але спостерігається загальна тенденція до переваги підлітків із завищеною самооцінкою.

Ймовірно, що значна кількість підлітків із завищеною самооцінкою може бути обумовлена особливостями сучасного виховання, загальною ситуацією у світі і в країні. Слід також пам'ятати, що самооцінка підлітків є нестійкою і залежить від великої кількості факторів, зокрема і присутності дослідника (ефект аудиторії). Ми також припускаємо, що на рівень виявленої самооцінки може мати компенсаторний характер: усі наведені дослідження були проведені або під час пандемії COVID-19 (В. Левицька, 2021; І. Мостова, К. Кушніренко, 2022) та під час війни в Україні (наше дослідження і дослідження М. Луценко, 2023).

Важливо пам'ятати, що самооцінка може бути змінена та покращена. За допомогою психологічної корекції самооцінки, підлітки з низьким рівнем самооцінки можуть навчитися бачити свої позитивні якості, визнавати свої досягнення і розвивати здорові стратегії самозбереження. Підлітки з завищеною самооцінкою можуть навчитись конструктивно оцінювати себе та приймати свої як сильні, так і слабкі сторони. Психологічна підтримка, саморефлексія і позитивне мислення можуть допомогти у цьому процесі.

У наступному підрозділі наведено детальні рекомендації щодо психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

2.3 Рекомендації щодо психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії

Відповідно до цілей і задач нашого дослідження, нами були розроблені рекомендації і дібрані окремі вправи для психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

Рекомендації об'єднані у кілька блоків:

- рекомендації для самих підлітків для самокорекції їхньої самооцінки;
- загальні рекомендації щодо психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії;
- рекомендовані арттерапевтичні вправи для психологічної корекції самооцінки підлітків.

Нижче послідовно наведено кожний блок рекомендацій.

Рекомендації для підлітків для самокорекції їхньої самооцінки

Для кращого ефекту психологічної корекції самооцінки засобами арттерапії підліткам варто працювати із самими собою. Тому ми пропонуємо низку рекомендацій, які допоможуть підліткам самостійно корегувати свою самооцінку:

1. Спробуй записати 10 своїх основних якостей, кожна з яких оціни за шкалою від 1 до 5 балів за ступенем її вираженості у тебе. Після цього попроси своїх друзів, рідних, знайомих зробити те ж саме – оцінити тебе. Спробуй порівняти чи збігаються ці описи, і якщо не збігаються, то подумай чому люди, які тебе оточують зробили такі висновки.

2. Малюй свої цілі та мрії, використовуй свою творчість, щоб візуалізувати свої бажання і стимулювати позитивне мислення. Продумай про кроки, які можна зробити для досягнення цих цілей. Цілі обов'язково повинні бути досяжними, – це може бути те, що ти зазвичай відкладаєш на потім. Замість того, щоб постійно орієнтуватися на кінцевий результат, зосередься на процесі. Це

дозволить тобі насолоджуватися самим процесом розвитку, а не лише кінцевим результатом.

3. Пиши позитивні афірмації, для цього заведи щоденник або блокнот, в який записуй такі афірмації про себе. Фокусуйся на своїх позитивних якостях, досягненнях і потенціалі. Це допоможе змінити негативне мислення і відновити позитивне сприйняття себе.

4. Пиши щоденник або журнал, де ти можеш відзначити свої досягнення, позитивні якості та думки про себе. Це допоможе зосередитися на своїх позитивних аспектах та розвинути позитивне самовизначення.

5. Спробуйте малювати свої успіхи, створіть серію малюнків, які представляють твої досягнення і позитивні моменти у твоєму житті. Використовуй яскраві кольори та деталі, щоб виразити свою радість і гордість за свої успіхи. Розмісти ці малюнки у видимому місці, щоб вони нагадували тобі про свій потенціал і здатність досягти цілей.

6. Почни вести артбук. Зроби самостійно або купи готовий альбом з досить щільним папером. Роби там малюнки, аплікації, колажі, записуй свої власні вигадані історії та вирази інших людей, що сподобались.

7. Знайди свою власну творчість. Пам'ятай, що це не обов'язково має бути мистецтво (живопис, графіка, література, гра на музичному інструменті тощо), це також наука, програмування, рукоділля, кулінарія, вирощування дерев і квітів і багато всього іншого. Пробуй, досліджуй, експериментуй – знаходь і плекай своє.

Рекомендації підліткам із завищеною самооцінкою, за Л. Литвиненко [54]:

- навчися прислухатися до думки інших людей, їх схвалення або несхвалення: адже оточуючі часто можуть оцінити тебе правдивіше, ніж ти зробиш це самостійно;
- співвіднось свою думку про себе з думкою батьків, однокласників і друзів;

- отримавши відмову в проханні про що-небудь, або не впоравшись з дорученою тобі справою, шукай причини в собі, а не в обставинах та інших людях;
- пам'ятай про те, що компліменти або похвали не завжди є щирими;
- перш ніж взятися за відповідальну справу, проаналізуй свої можливості і лише після цього роби висновок про те, чи зможеш ти з цією справою впоратися;
- намагайся ставитися до себе критичніше: розумна самокритичність сприяє саморозвитку і більш повній реалізації твоїх потенційних можливостей;
- завжди потрібно орієнтуватися на оцінку результатів своїх дій іншими людьми, а не на власне відчуття задоволення;
- потрібно поважати почуття і бажання інших людей, вони мають точно таке ж значення, як і твої власні [54].

Рекомендації підліткам із заниженою самооцінкою, за Л. Олійник [54]:

- назва п'ять своїх найсильніших і найбільш слабких сторін; подумай, як твої сильні сторони допомагають тобі в житті, а слабкі – заважають, навчися спиратися на свої сильні сторони і рідше проявляти слабкі;
- намагайся не згадувати і не копатися в своїх минулих невдачах і розчаруваннях, а згадувати частіше свої перемоги;
- причини своїх невдач шукай у своїй невпевненості, а не в недоліках особистості;
- якщо тебе критикують за погано виконану справу, намагайся скористатися цією критикою для свого блага, навчайся на помилках, але не дозволяй іншим людям критикувати тебе як особистість;
- не реагуй гостро і болісно на всі критичні зауваження на свою адресу, просто приймай до відома думки людей, які тебе критикують;
- тільки діючи, ти зможеш дізнатися свої реальні можливості [54].

Загальні рекомендації щодо психологічної корекції самооцінки підлітків з використанням засобів арттерапії:

1. *Ведучий психокорекційної групи.* Важливо пам'ятати, що психологічну корекцію самооцінки за допомогою засобів арттерапії повинен проводити виключно психолог, який має арттерапевтичну освіту і досвід роботи з підлітками. Це допоможе забезпечити безпечну та підтримуючу атмосферу, де підлітки можуть вільно виразити себе та корегувати свою самооцінку.

2. *Форма роботи.* Психологічну корекцію самооцінки підлітків краще проводити у груповій формі. Використання арттерапії в групі може сприяти спільному обміну досвідом, підтримці та взаєморозумінню між підлітками. Вони можуть працювати над спільними проектами, що відображають позитивні аспекти кожного учасника групи. Групова робота дасть змогу підліткам з завищеною самооцінкою побачити, що інші також мають свої переваги та сильні сторони і навчить конструктивному спілкуванню, а підлітки з низькою самооцінкою навпаки зможуть побачити свої сильні сторони та можливості завдяки підтримці та позитивному підкріпленню інших.

3. *Тривалість.* Варто пам'ятати, що психологічна корекція самооцінки є досить тривалим процесом і потребує часу, щонайменше місяць, залежно від індивідуальних особливостей підлітків, їх готовності до співпраці і специфіки групової динаміки у психокорекційній групі. Тривалість одного арттерапевтичного заняття з підлітками може коливатися від 80 до 90 хв. Протягом цього часу бажано використовувати не більше 1-2 арттерапевтичних вправи, віддаючи перевагу ретельному обговоренню творчих продуктів, перед кількісною насиченістю.

4. *Вплив самооцінки на поведінку у групі.* Під час психологічної корекції самооцінки варто враховувати як індивідуальні особливості підлітків, так і типові прояви різних рівнів самооцінки, зокрема:

А) психологічні особливості, спільні для підлітків із завищеною та заниженою самооцінкою []:

– вразливість до думок інших про себе, особливо критики, докорів;

- образливість, підозрілість, критичність і вимогливість до інших;
 - екстернальність як схильність вбачати причини своїх проблем і труднощів переважно у зовнішніх обставинах;
 - хибне уявлення про себе і світ довкола (особливо у підлітків із завищеною самооцінкою, які схильні агресивно і безапеляційно відкидати будь-які зауваження на свою адресу);
 - для них велику роль відіграє престиж (тому доцільно акцентувати увагу підлітків на статусності ведучого/ї групи, популярності й унікальності арттерапії як методу);
 - утруднення в міжособистісних стосунках (тому доцільно на перших заняттях проводити вправи, орієнтовані на розвиток групової згуртованості, розвиток довіри і почуття безпеки у групі тощо);
- Б) психологічні особливості підлітків із заниженою самооцінкою [...]:
- схильність картати себе за свої помилки, звинувачувати себе в усьому, негативно говорити про себе у присутності інших, обзивати себе тощо;
 - невміння приймати похвалу при сильній внутрішній потребі у ній (коли таких підлітків хвалять, вони намагаються відмовитися від похвали або перекласти її на когось іншого, випадок, обставину);
 - схильність до мрійливості, втечі в ілюзії, надмірні рефлексії;
 - конформістська поведінка, пристосування, небажання відрізнятись від референтної групи, через що – часта пасивність і мовчазність під час групової роботи;
 - легко піддаються тиску, ними можуть маніпулювати підлітки із завищеною самооцінкою, тому такі підлітки під груповим тиском можуть розповісти про себе те, про що потім сильно жалкуватимуть, відповідно, психологу варто відстежувати і зупиняти розвиток таких ситуацій;
 - тривожність, невпевненість, залежність, боязкість, не схильні до ініціативи і наполегливості, через що їм важче, ніж іншим, розповідати про себе, свої думки, емоції, творчі продукти;

– страх перед початком нової справи, тому їхня адаптація до психокорекційної групи може бути досить тривалою;

– схильні до переживань самотності, непостійності і коливань, що може мати прояв у їх творчості і груповій поведінці.

В) психологічні особливості підлітків із завищеною самооцінкою [...]:

– схильність гострого емоційного «відштовхування» всього, що порушує уявлення про себе, зокрема справедливі зауваження сприймаються такими підлітками як «причіпки», тому про виявлені проблемні моменти підліткам із завищеною самооцінкою варто говорити досить обережно, а краще – підштовхувати їх до самостійного усвідомлення таких моментів;

– зневажливе ставлення до інших людей, занадто різкі і необґрунтовані висловлювання на їхню адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства, через що часто можуть провокувати конфлікти у груповій роботі;

– цілковита впевненість у своїй правоті («існує дві думки – моя і неправильна»), яку підлітки із завищеною самооцінкою прагнуть усім і всюди доводити, навіть якщо їх про це не просять, при цьому навіть науково обґрунтовані факти, які не збігаються з їхньою думкою, вважають дурнею;

– у будь-якому конфлікті такі підлітки намагаються останнє слово лишати за собою, не залежно від того, яким буде це слово;

«не вміє помилятися» і вважає, що якщо вже щось і складається не так, то винна доля, інші люди, близькі або розташування зірок – що завгодно, але тільки не визнавати свою провину;

– мають труднощі з тим, щоб вибачатись, попросити про допомогу і подякувати;

– схильні постійно конкурувати з іншими, доводити свою кращість, домагатися лідерства, повчати інших, висловлювати свою думку авторитетно і безапеляційно, через це можуть конкурувати навіть з ведучим психокорекційної групи і намагатися грати роль «квазітерапевта»;

– під час групової дискусії прагнуть більше говорити, ніж слухати, можуть постійно перебивати.

Відтак, психологу, що веде психокорекційну групу варто пам'ятати, що підлітки із завищеною самооцінкою можуть активно конкурувати, провокувати і розвивати конфлікти, принижувати і знецінювати інших учасників групи, зокрема підлітків із заниженою самооцінкою. Останні ж можуть проявляти пасивність, мовчазність, піддаватися тиску групи і маніпуляціям з боку інших підлітків, зокрема із завищеною самооцінкою. При цьому обидві групи є підвищено вразливими до зауважень, стресів важких переживань, через що варто приділяти особливу увагу ресурсним технікам у корекційній роботі.

5. Безоціночне ставлення. Під час проведення психологічної корекції самооцінки за допомогою арттерапії у груповій формі, варто наголосити, що творчі продукти не повинні оцінюватися, тобто підліткам варто уникати висловлювань на кшталт: «гарно-жахливо», «правильно-неправильно» тощо. Натомість доцільно висловлювати свої емоційні реакції, наприклад: «Цей малюнок викликає у мене радість», «Коли я дивлюся на це зображення, мені стає тривожно» тощо. Також допускаються фрази на кшталт: «Мені подобається», «Ця робота є для мене ресурсною», «Мені важко дивитись на цей малюнок» тощо.

6. Створення атмосфери творчості і довіри. Доречно проводити психокорекційні заняття з використанням арттерапії у спеціально обладнаному арттерапевтичному кабінеті, де наявні інші творчі продукти, матеріали для творчості, які можуть викликати натхнення. Якщо можливості для обладнання такого кабінету немає, можна обговорити з підлітками, що таке для них творчість, поділитися репродукціями улюблених картин, розповісти про улюблені музику, фільми тощо.

– рекомендовані арттерапевтичні вправи для психологічної корекції самооцінки підлітків.

Пропонуємо кілька арттерапевтичних вправ, які ми використовували у власній психологічній роботі з підлітками:

1. Створення колажів які представляють позитивні аспекти життя підлітка, може допомогти усвідомити його досягнення, цінності та особисті якості. Попросіть підлітків створити колаж, використовуючи журнали, газети, фотографії або інші матеріали. Вони можуть включити в колаж зображення, символи, слова або фрази, які представляють їхні інтереси, цінності, мрії та досягнення. Після завершення колажу попросіть їх розповісти про нього, пояснити свій вибір та відчуття, які вони переживають, розглядаючи його.

2. Написання історій. Підліткам можна пропонувати написати історії, що розповідають про їхню особисту подорож розвитку та зростання. Це сприяє усвідомленню їхніх сильних сторін та позитивних змін у житті.

3. Програвання казки. Запросіть підлітків відіграти ролі різних героїв з казок, які мають високу чи низьку самооцінку. Це може допомогти їм відчувати та освоїти характеристики цих героїв, а також перенести їх на себе.

4. Автобіографічний журнал. Попросіть підлітків створити журнал, в якому вони можуть записувати свої досягнення, моменти гордості та позитивні враження. Нехай вони додають до журналу свої малюнки, фотографії та інші матеріали, що відображають їхні позитивні емоції та досвід.

5. Складання колажу «Реальне я». Попросіть підлітка створити колаж, використовуючи свої фотографії, що відображають різні аспекти його життя, включаючи як позитивні, так і негативні моменти. Під час створення колажу розмовляйте про те, що кожна фотографія представляє, як вони відображають реальність його життя та які емоції вони викликають. Це може допомогти підлітку отримати більш реалістичне уявлення про себе та своє життя.

6. Створення власного портрету. Попросіть підлітків намалювати або створити колаж, який представляє їх самих. Дозвольте їм використовувати будь-які матеріали або техніки, які їм подобаються. Після завершення роботи попросіть їх пояснити, що символізують окремі елементи їх роботи. Це може сприяти роздумам про власну особистість, цінності та інтереси.

7. Створення мандали самооцінки. Попросіть підлітка намалювати мандалу, що представляє його самооцінку. Нехай він використовує різні кольори, форми та символи для вираження своїх думок та почуттів про себе. Розмовляйте про його вибір кольорів, розташування елементів і те, як це відображає його переконання про себе. Допоможіть підлітку знайти рівновагу між реалістичним та нереалістичним сприйняттям себе.

8. Історія через малюнок. Попросіть підлітка створити серію малюнків, які розповідають його історію. Вони можуть відображати ключові моменти, важливі події або впливових людей в житті підлітка. Ця вправа допоможе підлітку проаналізувати свій досвід, визначити свої сильні та слабкі сторони, які проявлялись в описаних подіях.

9. Проєкт «Селфі-позитив». Попросіть підлітка зробити серію селфі, використовуючи позитивний аспект своєї зовнішності, особистості або інтересів. Наприклад, він може зробити селфі з улюбленим хобі, підкреслити свою унікальність через макіяж або стиль одягу, або зображати свої позитивні риси через позу та вираз обличчя. Під час проєкту «Селфі-позитив» дискутуйте про те, як підліток сприймає свою зовнішність та як вона впливає на його самооцінку.

10. Об'єктивне сприйняття за допомогою фототерапії. Попросіть підлітка зробити серію фотографій, які відображають його різні аспекти, включаючи зовнішній вигляд, досягнення, вміння та інші аспекти його життя. Далі попросіть підлітка приготувати письмовий запис, описуючи кожную фотографію з точки зору об'єктивної спостережливості, без завищення або заниження. Розмовляйте про реальність та баланс у сприйнятті себе.

11. Для корекції самооцінки підлітків можна використати один з видів арттерапії – бібліотерапію. Л. Подкоритова як різновид активної бібліотерапії визначає ведення щоденників []. Ось декілька видів щоденників, які сприятимуть корекції самооцінки підлітків:

- «Щоденник успіхів». У такому щоденнику варто записувати лише свої успіхи і досягнення. Робити записи потрібно щодня і занотовувати навіть дрібниці. Такий щоденник варто вести підліткам з низьким рівнем самооцінки;

- «Щоденник моїх «Я»». Тут варто описувати різні прояви свого «Я» у вигляді переліків, для кожного з яких виділяючи окрему сторінку («Я – реальна/ий», «Я – ідеальна/ий», «Хто я», «Мої знання, уміння, навички» тощо). Час від часу потрібно переглядати і доповнювати ці переліки. Це дасть змогу підліткам провести власний самоаналіз та скорегувати свій образ «Я»;

- «Щоденник інсайтів». У цьому щоденнику варто робити записи почуттів і думок, усвідомлень, які виникли раптово. Такий щоденник повинен бути завжди поряд, для зручності можна робити записи у телефоні;

- «Щоденник сновидінь». Записи сновидінь можна робити у структурованій чи вільній формі, наприклад, за такою схемою: «події напередодні – сновидіння – події після». За допомогою ведення такого щоденника підліток робить глибинний самоаналіз, що сприяє самоусвідомленню та саморозумінню [19].

Наводимо також інші вправи, які доцільно використовувати для психологічної корекції самооцінки підлітків (більш детальний опис вправ і запитання для їх обговорення наводиться у [додатку....](#):

Усі вправи можна проводити як в індивідуальній, так і в груповій формі.

Орієнтовна тривалість наведених вправ – від 20 до 40 хв., окрім вправи «Автопортрет у повний зріст», яка може тривати до 2 години, що варто врахувати під час планування психокорекційного заняття.

Вправа «Кілька слів про фото» [25].

Для цієї проведення вправи потрібні три будь-які фото із зображенням клієнта, аркуш паперу будь-якого формату, ручка для записів. Ця вправа поєднує два види активної (творчої) арттерапії – бібліотерапію і фототерапію.

Етапи вправи:

1. Підліток має коротко описати три своїх фото, зазначити і пояснити, яке фото подобається найбільше, а яке – найменше.

2. Підліток має дібрати по три дієслова, по три іменника і по три прикметника.

3. Підлітку варто уважно прочитати записані слова, виявити, чи є однакові, синонімічні. Якщо такі є, підкреслити їх.

4. Підліток може створити зі слів, що повторюються, речення або текст.

5. Обговорення вправи вцілому.

Вправа «Маски тварин і рослин»[36]

Для виконання цієї вправи підліткам варто роздати папір А4, олівці, фарби та пензлики, щоб вона не обмежувала свою фантазію та творчість.

Метою цієї вправи є розвиток спонтанності, розкритості, здатності до самопрезентації, самопізнання та самоприйняття.

Етапи вправи:

1) Підлітку пропонується обрати для себе образ тварини чи рослини, яка найбільше відповідає його особистісним якостям.

2) Після цього потрібно запропонувати підлітку власноруч зробити маску, у якій намагатися максимально відобразити зазначені на попередньому етапі характеристики.

3) Підлітку пропонується одягнути маску і максимально ідентифікувати себе з нею (рослиною чи твариною): як виглядає, як рухається, як взаємодіє з оточуючим світом. Звернути увагу на емоції і тілесні відчуття, які виникають під час перебування в масці.

У варіанті групової роботи – спробувати відчувати власні тілесні та емоційні реакції, а також реакцію групи на представлення себе у цій ролі [36].

Вправа «Я реальний», «Я ідеальний»[46]

Метою цієї вправи є мотивувати підлітків до процесу самопізнання, порівняти свій реальний та ідеальний образи «Я».

Для малювання дітям потрібно роздати папір А4 та кольорові олівці.

Етапи проведення вправи:

1. Попросити підлітків розділити аркуш паперу на 2 частини (або дати по 2 аркуші).
2. На одному аркуші потрібно намалювати себе таким, який/ою є, тобто себе реального/у.
3. На другому аркуші намалювати себе ідеального/у, тобто такого/у, яким/ою би підліток хотів/ла бути.
4. Після завершення творчого процесу малюнки обговорюються.

Техніка «Я-супергерой» [36]

Метою цієї техніки є пошук особистісних ресурсів, мотивація до самопізнання і саморозвитку, розвиток впевненості в собі.

Для виконання вправи знадобиться папір А4, олівці, фарби, пензлики.

На виконання пропонується 15-20 хвилин.

Зміст вправи:

1. Підлітку пропонується на аркуші паперу намалювати супергероя, на якого він/вона хотів/ла би бути схожим/ою. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий підлітком.
2. Обов'язково вказати, якою суперсилою володіє герой/ка, дати йому/її ім'я.
3. Після завершення творчого процесу малюнки обговорюються [36].

Техніка «Автопортрет у повний зріст» [12]

Метою цієї техніки є виявлення та корекція індивідуальних особливостей людини, її ставлення до себе, своєї зовнішності. Вона допоможе виявити та усвідомити внутрішні та зовнішні ресурси.

Для виконання цієї вправи знадобляться два рулони паперу довжиною біля двох метрів (це можуть бути шпалери), фарби, пензлики, баночки з водою та скотч.

Виконання даної техніки може тривати 1,5-2 години.

Етапи вправи.

1. Підліткам пропонується намалювати автопортрет реальних розмірів, в реальному часі і бажано в реальному зовнішньому вигляді. Важливо, щоб автопортрет передавав основні риси характеру автора. Для цього необхідно з'єднати два рулони паперу скотчем, клеєм або в інший спосіб та обвести свій силует у повний зріст (учасники у групі обводять один одного).

2. Повісити папір на стіну так, щоб портрет опинився на одному рівні з підлітками, і домалювати портрет так, як вважає за доцільно автор/ка.

3. Після того як автопортрет домальовано, підліткам пропонується, дивлячись в очі своєму зображенню, звернутися з посланням, побажанням для самого себе. Важливо звертатися до портрету на «ти» і говорити вголос. У цьому діалозі слід бути максимально чесним. Діалог відбувається у тріаді «автор малюнку – портрет – свідок (інший учасник групи)».

4. Сфотографуватись з портретом.

5. Обговорення всієї роботи.

Техніка «Малюнок по колу» [12]

Метою цієї вправи є діагностика та корекція способів реагування людини на вплив зовнішнього середовища. Вона дасть змогу підліткам навчитись слухати та чути внутрішнє «Я», формувати вміння заявляти про свої потреби та передавати свої стани.

Для виконання цієї вправи необхідні кольорові олівці, аркуш паперу (А4).

Виконання може тривати 40-45 хвилин [12].

Етапи вправи:

1. Підліткам пропонується сісти в коло і створити невеликий малюнок, який відображає їх емоції на момент малювання.

2. По закінченню роботи учасники передають свої малюнки по колу, починаючи з сусіда зліва, який щось домальовує на свій розсуд та передає малюнок далі.

3. Робота продовжується до тих пір, поки кожен учасник не лишить свій слід на малюнку кожного у групі.

4. Після виконання вправа обговорюється.

Вправа «Діалог масок» [36]

Ця техніка дає змогу підліткам, шляхом створення маски, оцінити себе та інших, усвідомлювати різні сторони особистості, формувати навичку самоприйняття власних позитивних та негативних сторін і приймати інших.

Для виконання вправи необхідні: папір А4, папір, олівці, фарби, пензлики, ножиці, клей.

На роботу потрібно 40 хвилин.

Етапи вправи:

1. Психолог пропонує підліткам створити маски самих себе.
2. Підлітки об'єднуються в пари і обмінюються своїми масками. Кожна пара визначає хто перший одягає маску сусіда.
3. Сусід одягає маску, а її господар детально розказує про неї (особливості, звички, цінність на даний момент, відмінність від інших, унікальність).
4. Господар маски та її тимчасовий власник, уважно відслідковують всі емоції та тілесні відчуття, які виникають під час цієї роботи.
5. Аналогічна дія з іншою маскою.
6. Після завершення роботи в парі відбувається обговорення.

Вправа «Без маски» [36]

Метою даної вправи є формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації.

Учасникам пропонується створити маски істинного «Я» та одягнути їх.

Після цього кожен учасник всліпу витягає картку з незавершеним реченням, яке варто продовжити.

Якщо учасники групи помітять неправдиву відповідь, можна запропонувати витягнути ще одну картку.

Після закінчення роботи учасники знімають маски і діляться своїми враженнями [36].

Вправа «Мій Всесвіт» [45]

Метою цієї вправи є розкриття та пізнання своєї особистості.

Під час виконання вправи можна увімкнути музику для релаксації.

Етапи вправи:

1. Підліткам пропонується намалювати коло в центрі аркуша, всередині кола зобразити планету і підписати її «Я».
2. Простір навколо планети заповнити зірками та кометами.
3. Кожне космічне тіло підписати своїми вподобаннями, якостями, рисами характеру, які їм притаманні.
4. Після цього продемонструвати свої Всесвіти.
5. Підлітки зможуть побачити наскільки вони різні, в чому збігаються та відрізняються [45].

Техніка «Особистий герб» (Автор М. Кісельова) [36]

Метою вправи є розвиток самоповаги та саморозуміння, рефлексії та соціальної відкритості.

Учасникам пропонується створити свій власний герб, що відображатиме їхні прагнення, життєві позиції, особисті переконання та цінності.

Після завершення малювання варто обговорити малюнок [36].

Вправа: «Люблю себе» [52]

Метою вправи є розвиток навичок позитивного самосприйняття.

Підліткам пропонується підібрати кілька фотозображень, які будуть символічно асоціюватися з абсолютною любов'ю до себе.

Після цього потрібно знайти ознаки того, як можна прийняти себе в повному обсязі, у всіх своїх проявах [52].

Вправа: «Самооцінка» [52]

Дана вправа сприятиме підвищенню самооцінки.

Перед її проведенням варто підібрати картинки з різними сюжетами, або ж використати будь-яку колоду метафоричних карт.

Підліткам потрібно знайти зображення, які б могли підвищити їх самооцінку.

Після цього слід обговорити та проаналізувати обрані зображення.

Вправа «Почуття на сцені» [53]

Вправа сприяє розширенню уявлення про емоції, розвиває емпатію і рефлексивні навички відбувається пізнання і прийняття своїх позитивних і негативних якостей.

Етапи вправи:

1. Підлітку пропонується підібрати музичний уривок під його емоційний стан.
2. Після цього потрібно дати визначення емоції, переданої музичними засобами.
3. Далі йому пропонується стати актором і зобразити свою емоцію на сцені, виразно рухаючись і вимовляючи репліки, які йому хотілося б в даний момент вимовити, і з такою гучністю та інтонаціями, як він вважає за потрібне, після цього слід обговорити виконання вправи [53].

Техніка «Сліди субособистості» [36]

Метою даної вправи є налаштування внутрішнього діалогу, розвиток самопізнання та самоприйняття.

Для її виконання знадобиться колода метафоричних карт «Persona», або будь-яка інша.

Клієнту пропонують у відкрити вибрати карту, яка найбільше подобається або не подобається. Ця карта відображає актуальну субособистість. Далі клієнт описує карту, спираючись на власні відчуття та емоції, які вона викликає.

Вправа: «Повноцінність» [52]

Метою даної вправи є формування позитивної самооцінки.

Підліткам пропонується підібрати 50 власних фотозображень, які їм подобаються, та виокремити з кожного зображення ознаку власної повноцінності.

Після цього обговорити його вибір [52].

Вправа «Моя позитивна самооцінка» [52]

Метою вправи є формування позитивної самооцінки.

Підлітку потрібно обрати кілька фотозображень або метафоричних асоціативних карт, які асоціюються у нього з позитивною самооцінкою.

Рекомендується знайти на зображеннях ознаки, образи та явища, що формують позитивну самооцінку та повагу до себе, після цього слід обговорити вибір підлітка.

Вправа «Пошук неідеального» [52]

Дана вправа допоможе розвинути навички конструктивного аналізу негативних процесів.

Підліткам пропонується підібрати фотографію, яка найбільше подобається, а потім знайти у ній елементи чи деталі, які не роблять її вже такою ідеальною.

Після цього обов'язково обговорити що для підлітка значать обрані елементи [52].

Вправа «Мої сили» [52]

Ця вправа з фототерапії допоможе визначити активні ресурси особистості та активувати потенційні.

Для її проведення необхідно підібрати фото різних тварин.

Етапи вправи.

1. Підлітку пропонується вибрати три зображення тварин, які йому подобаються, і три, які взагалі не подобаються.

2. Робота із зображення тварин, які подобаються. Підліток має пояснити свій вибір, чому саме подобаються ті чи інші тварини, що спільного між ним та обраними тваринами, який ресурс або силу ці тварини (кожна окремо) могли б йому дати.

3. Робота із зображення тварин, які не подобаються. Потрібно так само проаналізувати, що саме у цих тваринах не подобається, описати які вони, подумати над тим, які вони могли би дати сили підлітку і чи він би їх прийняв.

Вважають, що перші три ресурси – це сили, які у підлітка є і він ними постійно користується. А інші – це ті, які у нього заблоковані, або він їх просто не використовує [52].

Техніка «Мелодія мого імені» [36]

Мета цієї вправи з музикотерапії: робота із самоприйняттям та саморозумінням.

Для виконання необхідні музичні інструменти різних груп.

Зміст вправи:

Учасникам пропонують обрати музичний інструмент та спробувати створити мелодію власного імені. Кожен учасник повинен сказати групі власне ім'я і без жодних коментарів озвучити мелодію.

Для оцінки особливостей звучання мелодії обов'язково залучають учасників групи, які озвучують свої враження від мелодії.

Селфі «Я – зірка!» [...]

Вправи сприяє розвитку позитивного самоствавлення і самооцінки.

Тривалість – 10 хв. на одну людину.

Для цієї вправи потрібні аркуші паперу, ручки для писання і смартфон.

Етапи вправи:

1. Підліткам пропонується в уявити себе у ролі музиканта чи музикантки і записати, у якому саме стилі (рок, блюз, джаз, кантрі тощо),
2. Вигадати для себе відповідний творчий псевдонім.

3. Зробити селфі до цього псевдоніму, уявляючи, яку саме пісню вони співають на момент роблення селфі.
4. Обговорити вправу.

Наведені вправи допоможуть мотивувати підлітків до самопізнання, розкриття своїх слабких і сильних сторін своєї особистості, усвідомлювати свої емоції, почуття, тілесні відчуття, розуміти як вони впливають на їх ставлення до себе.

Запропоновані нами рекомендації щодо психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії можуть бути використані у роботі практичних психологів з відповідною віковою групою.

Висновки до розділу

Для визначення рівня самооцінки підлітків було обрано такі психодіагностичні методики: методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік), «Опитувальник загальної самооцінки підлітка», «Самооцінка особистості».

За результатами методики «Шкала самооцінки» більшість наших досліджуваних (70%) підлітків мають середній рівень самооцінки, 17% – високий рівень та 13% – низький рівень.

За допомогою методики «Опитувальник загальної самооцінки підлітка» було виявлено, що більшість наших досліджуваних, а саме 67% підлітків мають середній рівень самооцінки, 20% – високий рівень та 13% – низький рівень.

За результатами методики «Самооцінка особистості», у 73% учнів адекватна самооцінка, у 17% учнів – завищена, та у 10% учнів – занижена. Виходячи з цього, можна сказати, що 27% дітей мають завищену та занижену самооцінку.

Таким чином, за результатами нашого дослідження, більшість опитаних підлітків мають адекватну самооцінку. У вибірці виявлено також значний відсоток підлітків із заниженою і завищеною самооцінкою.

Аналіз результатів за кожною методикою за гендерною ознакою виявив, що завищена самооцінка переважає у підлітків чоловічої статі, а занижена – у підлітків жіночої статі.

На основі отриманих результатів дослідження нами було розроблено рекомендації щодо корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії, які були об'єднані у три блоки: 1) рекомендації для самих підлітків для самокорекції їхньої самооцінки; 2) загальні рекомендації щодо психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії; 3) рекомендовані арттерапевтичні вправи для психологічної корекції самооцінки підлітків. Ці вправи і рекомендації можуть бути корисні як для самих підлітків, так і для психологів, які працюють з цією віковою групою.

ВИСНОВКИ

У роботі ми проаналізували та дослідили особливості психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії.

Теоретично визначено особливості застосування арттерапії для психологічної корекції самооцінки підлітків. Виявлено, що самооцінка підлітків є нестійкою, вразливою і може змінюватися впродовж усього підліткового періоду, вона може бути і неадекватно завищеною, і неадекватно заниженою, що спричиняє проблеми в міжособистісних стосунках, формується необ'єктивне ставлення до себе та своїх вчинків, спотворюється сприйняття реальної дійсності. Нестійкість самооцінки підлітків пов'язано з багатьма факторами: фізіологічними, емоційними, соціальними.

Визначено, що провідними особливостями психологічної корекції самооцінки підлітків є встановлення щирих та довірливих стосунків, врахування індивідуальних особливостей, конструктивна критика та заслужена похвала, особистий простір. До психологічної корекції самооцінки підлітків включають: формування позитивного мислення, розвиток критичного мислення, розвиток навичок саморегуляції, підтримку з боку дорослого. Корекція самооцінки може проводитись як у груповій так і в індивідуальній формі, проте ефективнішою є групова.

Зауважено, що одним з ефективних методів психологічної корекції самооцінки підлітків є арттерапія, оскільки вона стимулює творчість та самовираження, продукує у підлітка позитивні емоції і ресурсні стани, є глибоко рефлексивною і метафоричною. Арттерапія може стати безпечним простором, де підлітки можуть висловлювати свої емоції, знайти підтримку та розуміння. Особливо ефективними засобами арттерапії для психологічної корекції самооцінки є автопортрет, зокрема селфі, цілеспрямоване читання, творче письмо, щоденник успіхів, поєднання письма і малювання. Взаємодія з арттерапевтом або групою однолітків може допомогти підліткам розвинути навички соціальної взаємодії та впевненості в собі.

Для визначення рівня самооцінки підлітків було проведено емпіричне дослідження, яке виявило, що більшість досліджених підлітків мають адекватну самооцінку, однак є значна кількість підлітків із заниженою і завищеною самооцінкою. При цьому завищена самооцінка більше притаманна хлопцям, а занижена – дівчатам.

Визначення рівня самооцінки підлітків дало можливість розробити деталізовані рекомендації щодо психологічної корекції їх самооцінки засобами арттерапії. На основі проведеного емпіричного дослідження розроблено три блоки для психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії: 1) рекомендації для підлітків щодо самокорекції їхньої самооцінки; 2) загальні рекомендації щодо психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії; 3) низка арттерапевтичних вправ, які доцільно використовувати для психологічної корекції самооцінки підлітків. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтвердилась.

Перспективи подальших досліджень убачаються у розширенні вибірки і психодіагностичного інструментарію, а також перевірці ефективності наведених рекомендацій і вправ для психологічної корекції самооцінки підлітків.